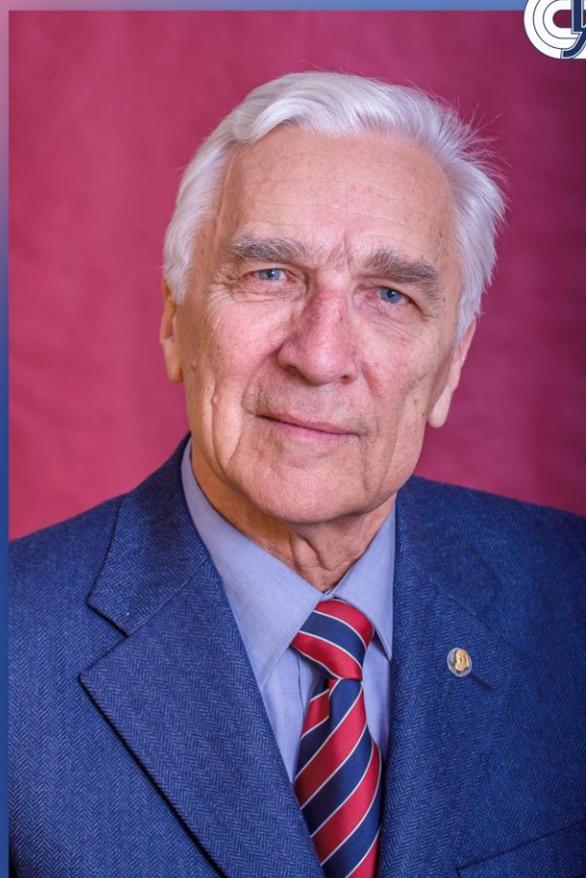


Материалы

Научного симпозиума
«Актуальные проблемы спортивной науки
в аспекте социально-гуманитарного знания»,
посвященного памяти В.К. Бальсевича



31 мая 2019 года
Москва

УДК 796.011
А-43

Редакционная коллегия:

В.А. Баранов – доктор философских наук,
кандидат педагогических наук, доцент

Л.И. Лубышева – доктор педагогических наук, профессор

Рецензент:

А.А. Передельский – доктор педагогических наук, доцент

Научный симпозиум «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ НАУКИ В АСПЕКТЕ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЗНАНИЯ», посвященный памяти В.К. Бальсевича, 31 мая 2019 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – 398 с.

В сборнике представлены научные доклады симпозиума «Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания», посвященного памяти В.К. Бальсевича.

Круг обсуждаемых проблем достаточно широк и разнообразен. В частности предлагаются различные точки зрения по вопросам социокультурных трансформаций современного спорта, инновационных технологий физического воспитания и спортивной подготовки, новые реалии спортивной практики и их научное измерение.

Статьи сборника предназначены для широкого круга специалистов: тренеров, педагогов, спортсменов. Кроме того материалы могут быть использованы в учебном процессе студентов, а также на курсах повышения квалификации и переподготовки кадров сферы физической культуры и спорта.

Статьи и доклады представлены в редакции авторов.

© Научно-организационное управление РГУФКСМиТ, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ 1: НОВЫЕ РЕАЛИИ СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ И ИХ НАУЧНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

Виноградов В.Б. КОММЕНТАРИИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО САЙТА К СТАТЬЯМ О ФУТБОЛЕ	8
Губа В.П. МЕТОДОЛОГИЯ УСПЕШНОСТИ: ОТ РЕЗЕРВА ДО ПРОФЕССИОНАЛИЗМА	13
Лубышева Л.И. ДЕФИНИЦИИ В МЕТОДОЛОГИИ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	19
Мартыненко И.В. СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ-МНОГОБОРЦЕВ	25
Мещеряков А.В. О ПУБЛИКАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ	30
Муралеева Е.В., Чумаков В.Н. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ	35
Назаренко Л.Д., Колесник И.С., Тимошина И.Н., Костюнина Л.И. НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ В.К. БАЛЬСЕВИЧА – НАШЕ ОБЩЕЕ ДОСТОЯНИЕ	39
Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ (НА ПРИМЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА)	45
Козырева А.П. ОСОБЕННОСТИ И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В СПОРТЕ	49
Котова Н.Г. СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ КОРПОРАТИВНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ КОМПАНИИ	54
Мионов В.Д., Каргин Н.Н. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПРИМЕНЕНИЯ	59
Пономарев Г.Н. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ К ИССЛЕДОВАНИЯМ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	64
Пресняков В.В., Губа В.П. НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	71
Пронин С.А. ПОДХОД К СОЗДАНИЮ «ГЕНЕТИЧЕСКОГО» ТЕЗАУРУСА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ВИДА СПОРТА	76
Саута В.А. ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ИГРЕ В БИЛЬЯРД	80
Свищев И.Д., Тамбовцева Р.В., Черемисинов В.Н., Лаптев А.И. РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА У ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ВИЗУАЛЬНОМ ПРОСМОТРЕ УПРАЖДЕНИЙ	85
Столяров В.И. ПРОЕКТ НОВОЙ МОДЕЛИ МАССОВОГО СПОРТА ДЛЯ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПЕРИОД ДО 2030 г.	91
Черепов Е.А., Кулугина Г.К., Аминов А.С., Хафизова. ДИНАМИКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ В ПРОДРОСТКОВОМ ОТТОГЕНЕЗЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА СПОРТИЗАЦИИ	108

Швецова Л.Н. НООСФЕРНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	114
Шутова Т.Н., Засинец К.Д. МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ: КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ ПОДХОД	119
Якушев Д.С. ИНФРАСТРУКТУРНЫЕ КРИТЕРИИ СОЗДАНИЯ ЦЕНТРОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ)	125

НАПРАВЛЕНИЕ 2: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ТРАНСФОРМАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Баранов В.А. К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНОЙ ТЕОРИИ СПОРТА	132
Гонашвили А.С., Старовойтова С.С. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	137
Иванов В.А., Манжелей И.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЭКСТРЕМАЛОВ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ	140
Моченов В.П. ДИВЕРСИФИКАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТРАНСТВА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА	145

НАПРАВЛЕНИЕ 3: УТОЧНЕНИЕ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Ваганова Н.С. ЗДОРОВЬЕОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ – ВАЖНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	152
Голубева Г.Н. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: К ВОПРОСУ О ТЕРМИНЕ И АНАЛИЗЕ ЛИТЕРАТУРЫ	156
Скок Н.С., Куликов В.С. ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ СПОРТИВНОЙ НАУКИ: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ	161
Левшина Е.С. УТОЧНЕНИЕ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА СПОРТИВНОЙ НАУКИ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЛИНГВИСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РУССКОЙ И КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУР	166
Литвиненко С.Н. ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО И ЕСТЕСТВЕННО- НАУЧНОГО ПОДХОДОВ ПРИ ОБОСНОВАНИИ МОДЕЛИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА	171
Пинягин П.Ю., Симонова К.Ю. СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АНГЛИЙСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА И БИАТЛОНЕ	175
Шуныко А.В. К ВОПРОСУ ПЕРЕВОДА АНГЛИЙСКИХ ТЕРМИНОВ СКАЛОЛАЗАНИЯ	179

НАПРАВЛЕНИЕ 4: ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Батаков Б.Л. ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ	184
Башта Л.Ю. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ С ЖЕНЩИНАМИ ИНЖЕНЕРАМИ-КОНСТРУКТОРАМИ	187
Белова Г.Б., Ларионова Г.И. Чирцова Г.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТОВ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ИННОВАЦИОННОЙ МОДЕЛИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	192

Белозеров А.С. ЗНАЧЕНИЕ И НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО СВОДА СТОПЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	196
Большой А.В., Антонов Г.С. ПРОБЛЕМЫ КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ	199
Бучин Н.И. СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗАЩИТЫ В АЙКИДО ПУТЕМ МОДЕЛИРОВАНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ СРЕДСТВАМИ КАРАТЕ	203
Галанова С.С., Нютина Е.Н. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО I СТУПЕНИ	208
Галиев А.Э., Зекрин Ф.Х., Зебзеев В.В. МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ СТИЛЯ КИОКУСИНКАЙ 9-11 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР	213
Глазкова Г.Б., Парфенова Л.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ВИДОВОГО ПОДХОДА	218
Голикова Е.М., Лубышева Л.И. ТЕХНОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	226
Диаконидзе Ю.А., Дарданова Н.А. ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОДХОДА К ГРУППОВЫМ ЗАНЯТИЯМ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА	231
Загревская А.И., Галайчук Т.В. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ НА ОСНОВЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА	237
Загревский В.И. ФОРМАЛИЗМ ГАМИЛЬТОНА В МОДЕЛИРОВАНИИ ДВИЖЕНИЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ СИСТЕМ	242
Загревский В.И., Загревский О.И. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАКТОВ МОДЕЛИРОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ НЕРАЗВЕТВЛЕННОЙ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФОРМАЛИЗМА ЛАГРАНЖА И ГАМИЛЬТОНА	248
Зебзеев В.В. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ	254
Ибрагимов Б.Б. АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ АСПЕКТОВ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРА ПО ЕДИНОБОРСТВАМ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН	258
Караван А.В., Дементьев К.Н., Рогожников М.А. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДЕЛЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ВУЗА	263
Карпеев А.Г., Попков В.Н., Кокшаров А.В. О СОРАЗМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ	268
Карпушко Н.А. ИНТЕРЕСЫ И ПРЕДПОЧТЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА В СФЕРЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ВОЗРАСТНОЙ И ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТЫ)	273
Зыонг В.З., Ким Т.К., Кузьменко Г.А. ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	279
Лубышева Л.И., Иванов Д.И. МОДЕЛЬ ПЕРИОДИЗАЦИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ	283
Максимович А.В., Иноземцева Е.С. СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ	

КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	287
Малыгина И.А. ПЛАНИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ МОТИВОВ	292
Манжелей И.В., Черепенин Е.В., Питулин А.В. ГРАЖДАНСКО- ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ ВУЗА	297
Митусова Е.Д. ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ	301
Никулин И.Н., Ирхин В.Н., Пахомова Л.Э. ОПЫТ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ УЧЕТА СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ НИУ «БелГУ»)	306
Новоселова О.А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	311
Олендер Л.Г., Пресняков В.В., Дрейке И.В. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВА ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ	317
Пащенко Л.Г. ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАСТНИКОВ СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ С РАЗЛИЧНЫМ СУБЪЕКТИВНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К СОСТЯЗАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	321
Пешкова Н.В., Романова Е.Д., Клишина Г.А. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА ШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ»	325
Полякова Е.Р., Шадрин Л.В. СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕФИНИЦИЯХ САМОРАЗВИТИЯ И САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА С ПОЗИЦИИ АНТРОПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА	330
Родин А.В. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	333
Родионова М.А., Родионов В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОИЗВОДСТВЕ	337
Рубе М.П. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОДВИЖЕНИЯ ВФСК ГТО СРЕДСТВАМИ НАУЧНО-СПОРТИВНОЙ ПЕРИОДИКИ	342
Рыжкова Л.Г. ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ЗНАНИЯХ О ВЫБОРЕ ТАКТИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ УСПЕШНО ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ НАМЕРЕНИЯМ ПРОТИВНИКОВ В ФЕХТОВАЛЬНОМ БОЮ	347
Спирин В.К. СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	353
Старкова Е.В., Любимова А.С. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	359
Тоот Е.С., Голубева Г.Н. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА	366
Чернов С.В., Андриющенко О.Н., Мостовая Н.В. АНАЛИЗ	

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЛЕНОВ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ	370
Шклярченко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А. ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	375
Шклярченко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕВОЧЕК 8-11 ЛЕТ	379
Шукаева А.В. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	384
Юсупов З.З. ОТБОР ТАЛАНТЛИВЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК ОДИН ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН	387
Яковлев Б.П., Илюшкин И.А., Костромкина А.О. НЕЛИНЕЙНЫЙ СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	390
Якушев Д.С. УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «ВФСК ГТО»	393

НАПРАВЛЕНИЕ 1. НОВЫЕ РЕАЛИИ СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ И ИХ НАУЧНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

УДК 796.011

КОММЕНТАРИИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО САЙТА К СТАТЬЯМ О ФУТБОЛЕ

Виноградов В.Б.

Аннотация: в статье рассматриваются комментарии людей к материалам о спорте на соответствующем электронном ресурсе. Выбранный вид спорта – футбол. 100 комментариев проанализированы по следующим критериям: количество слов, тема, оценка других пользователей, упоминание имен и названий, наличие оскорблений, ошибок, статистических данных, ответов на чужие комментарии.

Ключевые слова: комментарий, спорт, футбол, болельщик.

В настоящее время существует целая группа населения, профессионально занимающаяся спортом. Еще больше людей так или иначе следят за большим спортом, получая от этого удовольствие. И, конечно, болельщики, любители спорта взаимодействуют между собой. В чем особенности этого общения? Н.В. Ларшина в своей статье «Спорт как отражение социокультурных трансформаций в современной России» отмечает, что «созерцание спортивных событий – это та область деятельности, которая не подразумевает специальной подготовки и поэтому «снимает» статусные различия между самыми разными слоями населения... Мир спорта – это мир эмоций. В эмоциональном мире нет возрастных границ в отличие от интеллектуального мира. Поэтому спорт – это сфера общения, где и стар, и млад находят лад» [3, с.224]. Таким образом, обсуждение спорта отличается от некоторых других областей общения отсутствием характерных для них ограничений.

Сейчас очень развито общение в социальных сетях. И спорт также теперь обсуждают не только на стадионах, трассах, в барах и разговорах с друзьями, но и в интернете. Например, на спортивных сайтах в комментариях под новостью или статьей. Вообще, комментарий в интернете сам по себе представляет интерес. В статье «Сетевые жанры: новость и комментарий в пространстве интернета» утверждается, что «сетевой комментарий – ведущий жанр современной журналистики» [2, с.53]. Он «оказал большое влияние на развитие жанров традиционных медиа» [2, с.53]. И комментарии, в частности, любителей спорта, безусловно, представляют интерес. Подчас они имеют черты так называемого "медиапакета", содержащего основную смысловую рамку (или нарратив), задающую характер интерпретации, а также набор сопровождающих риторических механизмов. Элементы медиапакета

побуждают читателя осмыслять объект или ситуацию определенным образом [4, с.73]. Тем более что люди здесь стремятся обсуждать не только свои эмоции. В.В. Губарев составляет приблизительный портрет участников дискуссий на спортивные темы на соответствующих порталах: «Это – юноша или мужчина 18-35 лет с высшим или средним образованием, сообщения которого часто не содержат грамматических или пунктуационных ошибок, речь грамотно построена и четко аргументирована, и который на провокационные сообщения отзывается редко» [1, с.225]. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что в комментариях нередко встречается логическое изложение позиции, подкрепленное аргументами, и, возможно, даже преобладает над субъективным выражением своих чувств.

Рассмотрим комментарии спортивных болельщиков на одном из самых популярных в России спортивных сайтов - sports.ru. Для изучения выберем один вид спорта – футбол, т.к. на сайте в списке всех видов он находится на 1 месте, как самый популярный. В первую очередь пользователь здесь получает информацию о спортивных событиях, просматривая ленту новостей, которые могут состоять из нескольких строк и в пиковые часы выходят каждую минуту. Но так же есть более содержательные материалы – статьи о спорте, написанные спортивными журналистами, аналитиками, блогерами и т.д. Статьи на какие темы наиболее привлекательны для пользователей? При анализе последних ста наиболее комментируемых материалов (имеющих не менее 30 комментариев) были получены следующие результаты: большая часть из них (почти четверть) – статьи о каком-либо клубе, то есть о его игре/прогнесе/будущем и т.п. Футбол – командный вид спорта, то есть главные титулы разыгрывают именно команды, поэтому, по всей видимости, людям наиболее интересно следить за клубами и их борьбой. Примерно по 10% пришлось на следующие статьи: статья о конкретном футболисте; интервью с футболистом/тренером/экспертом и т.д.; статья, приводящая статистику сезона/тура/месяца либо расклады в различных турнирах; статья о конкретном матче; статья-воспоминание о каком-либо значимом или интересном событии из прошлого.

Итак, мы знаем, под какими материалами пользователи оставляют свои комментарии. Проанализируем же сами высказывания по различным критериям. Так как характер комментариев зачастую зависит от темы статьи, возьмем для анализа под каждой из 10 самых популярных последних статей по 10 комментариев. По сотне исследованных высказываний получили следующую статистику.

Количество слов. В результате подсчетов выяснилось, что 1-5 словами ограничены 17% комментариев, 6-10 – 23%, 11-15 – 17%, 16-20 – 12%, 21-25 – 9%, 26-30 – 10%, более 30 – 12%. Очевидно, преобладают более короткие высказывания: 57% комментариев содержат не более 15

слов, что примерно равняется 1-3 предложениям. Вероятно, обычно люди заходят на сайт для быстрого получения важной информации и не хотят или не могут тратить много времени на высказывание своего мнения. Да и читать длинный текст на таком ресурсе, конечно, будет не каждый. Хотя относительно длинные комментарии встречаются – среди анализированных наибольшее число слов в одном тексте равнялось 113.

Оценка. 68% комментариев получили положительную оценку от других пользователей (за себя проголосовать на сайте невозможно). 11% остались с «0». Их никто не оценил или же число плюсов и минусов совпало. 21% получили отрицательную оценку. В основном это высказывания, намеренно оскорбляющие или задевающие других пользователей. Также минусуют несмешные шутки, высказывания, содержащие ошибочные факты и др.

Упоминание имен. 36% комментариев содержат название хотя бы одного клуба. 24% - хотя бы одну фамилию игрока. Еще меньше, 18%, - фамилию тренера. Хотя в одной команде играет не менее 20 футболистов, а главный тренер один. Но, разумеется, в футболе за главные трофеи сражаются клубы, а тренеры, игроки, руководство и т.д. – их часть.

Оскорбления. 10% комментариев содержат оскорбительные слова в адрес клубов, игроков или болельщиков. Обычно такие получают минусы, иногда после этого удаляются самими авторами. Также, разумеется, существуют модераторы, которые банят некоторые комментарии. Но в основном за нецензурные выражения.

Статистика. В большинстве случаев (78% комментариев) пользователи просто высказывают свои мнения, чувства. Но 22% высказываний содержат какую-либо статистику (результаты матчей, очки, количество голов), которой они подкрепляют свое мнение или на которой основываются.

Ответы. Среди анализированных комментариев ровно половина – это ответы на комментарии других пользователей. Не так давно на сайте такие цепочки стали выделяться отдельно и теперь легко проследить за каким-либо обсуждением. Самая длинная среди исследованных содержит 7 комментариев. Однако часто они ограничиваются всего двумя – не каждый следит за ответами на свои высказывания, хотя уведомления о них по умолчанию приходят на почту.

Ошибки. При анализе комментариев в 8% из них были найдены орфографические ошибки. Пунктуационных было обнаружено больше (в 18% высказываний). Некоторые люди просто не используют запятые. Но вообще, исходя из цифр, можно сделать вывод, что ошибок не так много и образованным людям читать комментарии не неприятно. Хотя это может быть связано и с тем, что многие комментарии слишком коротки, чтобы допустить в них ошибки (как упоминалось выше, 57% комментариев содержат 1-15 слов).

Тема. Разберемся, о чем же все-таки пишут люди. 38% комментариев можно отнести к аналитическим высказываниям – пользователи обсуждают статью, добавляют свои впечатления, мысли, делают выводы и делятся с другими. Например, под статьей об объявленной сборной лучших игроков сезона Английской Премьер-Лиги один из пользователей не согласился с выбором голкипера, он считает, что вратарь «Ливерпуля» Алиссон Беккер заслужил быть в сборной больше, чем игрок «Манчестер Сити» Эдерсон Мораес, аргументируя это так: «Алиссон и Эдерсон, конечно, оба на крутом уровне проводят сезон. Но, черт возьми, Алиссон всё-таки превосходит Эдерсона по сейвам, сухим матчам. Ливер пропустил меньше Сити (пусть и не намного). Да и моментов, когда Алиссон откровенно тащил, было больше чем у Эдерсона».

26% комментариев – различные шутки и анекдоты. Например, под обсуждением новой формы футбольного клуба «Ювентус» один из пользователей задается вопросом: «От логотипа отказались, полоски убрали. Какие еще традиции нарушат, перестанут чемпионство каждый год брать?», намекая на недавнюю победу команды в чемпионате Италии в 8 раз подряд.

15% комментариев – прямые ответы на высказывания других пользователей. То есть указывающие на ошибочные факты, выражающие согласие или несогласие с мнением, задающие вопросы, но практические не содержащие анализа. К примеру, под статьей, рассказывающей о раскладах в Российской Премьер-Лиге в преддверии заключительных туров, один из пользователей высказал замечание: «Автор с 12 года за регламентом УЕФА следить перестал? У проигравшего финалиста кубка уже давно нет никаких шансов на ЛЕ» (ЛЕ – Лига Европы). Его слова подтвердил другой пользователь: «Правильно, на групповой этап ЛЕ попадет только победитель Кубка России».

11% комментариев – выражение чувств и эмоций людей. Например, под статьей, повествующей о новом молодом таланте чемпионата Франции Николя Пепе, один из пользователей, впечатленный его игрой, выражает сожаление: «Жаль, у Челси трансферный бан на носу, могли бы побороться за парня на замену Азару». Также люди восхищаются рекордами, желают удачи любимой команде и т.д.

Из результатов исследования можно сделать следующие выводы. Оставляя комментарий на спортивном сайте, человек обычно не просто высказывает свою точку зрения или эмоции, а действительно вступает во взаимодействие с другими любителями спорта, незнакомыми ему людьми, становится участником обсуждения спорта, общения. Причем главное, что интересует фанатов в футболе, – это клубы, их противостояние. Люди выбирают команды, которым симпатизируют, переживают за их результаты, хотят быть лучше других. Также можно отметить, что оскорблений, ошибок не так много. И важно, что это общение включает в

себя и шутки, и выражения чувств, но несмотря на то, что спорт, как считается, дарит человеку в первую очередь эмоции, многие болельщики любят почитать аналитические, познавательные статьи и сами поучаствовать в обсуждении, аргументировать свое мнение, выслушать и ответить на чужое.

Литература.

1. Губарев В.В. Лексическая организация интернет-текста и публикаций СМИ о спорте в стилистической коммуникации // Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. 2012. Выпуск 8 (112). С. 223-228.

2. Клушина Н.И., Смирнова Н.В., Касперова Л.Т., Иванова М.В., Барышева С.Ф. Сетевые жанры: новость и комментарий в пространстве интернета // Верхневолжский филологический вестник. 2018. №3. С. 50-54.

2. Ларшина Н.В. Спорт как отражение социокультурных трансформаций в современной России // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: социальные науки. 2004. С. 221-228.

2. Лобатюк В.В., Никифорова Н.В., Быльева Д.С. Национальная технологическая инициатива: социально-философский анализ // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского Государственного Политехнического Университета. 2017. №1. том 8. 72-80.

Информация об авторе: Виноградов Валентин Борисович, студент, e-mail: valentin.vinogradov99@gmail.com, РФ, г. Санкт-Петербург, федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого».

COMMENTS BY USERS OF THE SPORTS SITE TO THE ARTICLES ABOUT FOOTBALL

Author Vinogradov Valentin Borisovich, student, e-mail: valentin.vinogradov99@gmail.com, Russian Federation, St.Petersburg, Peter the Great St.Petersburg Polytechnic University.

Annotation: the article discusses people's comments on sports materials on the relevant electronic resource. The chosen sport is football. 100 comments were analyzed by the following criteria: word count, topic, other users' rating, mention of names and names, presence of insults, errors, statistics, responses to other people's comments.

Key words: commentary, sport, football, fan.

Literature:

1) Gubarev V.V. *Leksicheskaya organizaciya internet-teksta i publikacij SMI o sporte v stilisticheskoj kommunikacii* // *Vestnik Tambovskogo universiteta. Ser.: gumanitarnye nauki. 2012. Release 8 (112). P. 223-228.*

2) Klushina N.I., Smirnova N.V., Kasperova L.T., Ivanova M.V., Barysheva S.F. *Setevye zhanry: novost' i kommentarij v prostranstve interneta // Verhnevolzhskij filologicheskij vestnik. 2018. №3. P. 50-54.*

3) Larshina N.V. *Sport kak otrazhenie sociokul'turnyh transformacij v sovremennoj Rossii // Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo. Ser.: social'nye nauki. 2004. P. 221-228.*

4) Lobatyuk V.V., Nikiforova N.V., Byl'eva D.S. *Nacional'naya tekhnologicheskaya iniciativa: social'no-filosofskij analiz // Nauchno-tekhnicheskie vedomosti Sankt-Peterburgskogo Gosudarstvennogo Politekhničeskogo Universiteta. 2017. №1. V. 8. 72-80.*

УДК 796.01

МЕТОДОЛОГИЯ УСПЕШНОСТИ: ОТ РЕЗЕРВА ДО ПРОФЕССИОНАЛИЗМА

Губа В.П.

Аннотация. Разработана и технологически обоснована с помощью многолетних комплексных исследований методология современного спортивного отбора, которая позволила определить пути решения проблемы для дальнейшего совершенствования педагогического процесса. Представлены данные характеризующие наполняемость учебно-тренировочных групп, спортсменов в различных видах спорта на протяжении многолетнего тренировочного процесса.

Ключевые слова: методология, спортивный отбор, одаренность, индивидуальные особенности, психофизиологическая диагностика.

Введение. Изучению детской одаренности и поиск талантливых детей и подростков в различных видах спорта уже на протяжении многих лет уделяется пристальное внимание, как наиболее острой и необходимой для скорейшего решения научной проблемы [4, 5, 9, 16, 19]. Началом решения данной проблемы по праву можно считать 80-е годы.

Цель исследования – создать эффективную современную систему спортивного отбора, основанной на индивидуальных особенностях спортсменов.

Как одной из основ эффективного решения анализируемой проблемы автором был предложен «морфобиомеханический подход» [8, 10, 11, 20, 21], определения одаренности и таланта подросткового поколения, основанный на системе взаимодополняющих спортивных технологий в комплексе дающих специалисту (тренеру) серьезное подспорье для ответа на главный вопрос: «Соответствует ли его воспитанник по своим параметрам избранному виду спорта или нуждается в выборе нового?».

Морфобиомеханика как одно из направлений в спортивной науке была предложена автором в 1997 году. Она включала в себя возможности оценки, совершенствования и индивидуализации двигательных способностей в процессе подготовки спортсменов различной

квалификации в избранном виде спорта. Это направление было поддержано ведущими учеными в отрасли детско-юношеского спорта д.п.н., профессором, членом-корреспондентом РАО В.К. Бальсевичем, д.п.н., профессором В.П. Филиным, д.п.н., профессором В.Г. Никитушкиным, а также многими другими специалистами спортивной науки.

Сейчас данное научное направление получило одобрение Министерства образования РФ, Министерства спорта РФ, РАО и сформировано и работает в статусе Научно-образовательного Центра.

Изучая индивидуальные способности как качественно интегральное сочетание личностных возможностей, от которого зависит достижения большего успеха в выполнении выбранной спортивной деятельности [2, 3, 14, 18], подчеркиваем, что *соответствие выбранному виду* еще не успех в какой-либо деятельности, а только возможность его достижения. Специальные же способности связаны с быстрым и эффективным освоением чего-то уникального [1, 6, 7, 12, 17], в совокупности с одновременным биомеханическим, медико-биологическим, психофизиологическим и др. соответствием выбранному двигательному действию.

В связи с этим, предлагается методология последовательного морфобиомеханического анализа системы генетических исследований индивида позволяющая эффективнее подойти к раскрытию рассматриваемой темы в спорте [5, 6, 8, 9, 15].

Методика исследования. В качестве респондентов в проводимых лонгитудинальных исследованиях выступили талантливые дети и подростки трех областей ЦФО Российской Федерации и Белоруссии, объединили обследованных юных спортсменов группы ДЮСШ, СДЮСШОР и академий, специализирующиеся в циклических и ациклических видах спорта, прошедшие стадию педагогического отбора, причем за время наблюдений некоторые спортсмены выполнили нормативы МС и МСМК.

Исследования представляли собой многогранную и многоуровневую систему в состав которых, помимо батареи тестов, определяющих те или иные способности индивидуума, изучал типологию организма, биомеханику двигательных действий, психологию, медико-биологические характеристики, ДНК и многое другое. Позже 2009 года помимо отбора в спортивные секции анализировались и занимающиеся художественным и музыкальным творчеством при помощи высококвалифицированных экспертов [3, 4, 11, 13, 14].

Результаты исследования. В спортивной и творческой деятельности требуется проявление высокого уровня психофизиологических способностей, которые обеспечивают эффективное выполнение двигательных операций.

Для оценки психофизиологических способностей применялся способ оценки полноценного зрительно-моторного анализатора комплекса «Психотест» производства компании «Нейрософт».

К критериям отбора по результатам психофизиологической диагностики в зависимости от направления развития таланта (физические способности, музыкальная или художественная одаренность) может быть представлено следующее соотношение: для юных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта предпочтительно выполнение тестов с высокой или средней скоростью зрительно-моторной реакцией, низким значением среднеквадратичного отклонения, высокой устойчивостью реакции и уровнем функциональных возможностей;

Для многих психологических качеств, как и физических способностей существует сенситивный период, которым чаще всего является дошкольный возраст развития ребенка – особенно в творчестве. Понятие *«сенситивный период»* предполагает необходимость специфических факторов, без которых невозможно развитие той или иной психологической или иной функции организма, формирующейся в этот ограниченный временной период.

Проведенные исследования позволили выделить некоторые необходимые, на наш взгляд, элементы поддержки и успешного развития одаренности ребенка выбравшего тот или иной род деятельности:

- шаговая доступность мест проведения занятий;
- формирование безопасной привязанности занимающихся к виду деятельности;
- обеспечение насыщенной окружающей среды, возможность самостоятельно выбирать род занятий, простор для действий;
- эмоционально-комфортные отношения и поддержка при формировании умений, выбранных индивидуумом;
- предоставление автономии через раннее обучение простейшим специальным навыкам, возможностью самостоятельно решать сложные задачи;
- предоставление возможности исследовать и изучать, формирование и поддержка исследовательской мотивации;
- выбор учебного или тренировочного заведения, в котором есть профессионалы, работающие на уровне международных стандартов;
- выбор профессионала для руководства с высокими личностными качествами.

Заключение. По проблеме исследования, под руководством автора, почти за 40 – летний период опубликовано более 500 научных работ, защищено более 50 диссертаций, написано более 40 монографий, учебных пособий и учебников, посвященных изучению одаренности и таланта при занятиях физической культурой в общеобразовательных школах,

училищах олимпийского резерва, средних и высших учебных заведениях в частности:

✓ изучение одаренности и таланта в футболе и футзале (А. Антипов, С. Скорович, К. Маевский, А. Демин, Н. Ермаков, С. Ефимов и др.);

✓ в легкой атлетике и плавании (А. Сулименков, А. Солонкин, В. Коновалов, С. Федоров Д. Коровкин и др.);

✓ изучение одаренности и таланта с помощью тренажерных устройств и математических моделей (О. Лешин, В. Пресняков, И. Строева и др.);

✓ изучение одаренности и таланта в спортивных единоборствах (О. Морозов, Ю. Гончаров, И.С. Штырков и др.);

✓ изучение одаренности и таланта в волейболе, баскетболе и в теннисе (П. Пустошило, С. Фомин, А. Самойлов, И. Короткова и др.);

✓ изучение различных слоев населения для выбора дальнейшей специализации, а также возраст адекватных возрасту и здоровьесберегающим технологиям (А. Губернаторов, А. Солодников, М. Никуличева, Е. Алпацкая, Н. Дорохов, Л. Королева, Р. Пустыльник, А. Абдурахманов, И. Никуличева, Р. Валеев и др.).

В настоящее время по теме исследования работает НОЦ «Актуальные вопросы оценки способностей человека» при РАО РФ, а также научная школа и экспериментальные площадки в нескольких городах России и Беларуси.

Лонгитудинальные исследования автора и сотрудников показали, что предложенная система спортивного отбора эффективна лишь в том случае если совершенствуются, добавляя в свою структуру, новые элементы из различных областей, не только спортивной науки, но и смежных с ней направлений, изучающих поведение человека в различных условиях его существования.

Литература/

1. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // [Теория и практика физической культуры](#). - 1990. - № 1. - С. 33.

2. Бальсевич В.К. [Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений](#) / В.К. Бальсевич, М.П. Шестаков // [Теория и практика физической культуры](#). - 2008. - №5. - С. 57-62.

3. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - М., Физкультура и спорт, 1983 - 176 с.

4. Губа В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В.П. Губа // [Теория и практика физической культуры](#). - 1990. - №1. - С. 28.

5. Губа В.П. [Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта](#): дис. ... д-ра пед. наук / В.П. Губа. – М., 1997 – 334 с.
6. Губа В.П. [Детская одаренность и талант: интегральная оценка, анализ диагностических методов](#) / В.П. Губа, А.В. Солодников // [Известия Российской академии образования](#). - 2015. - №3. - С. 71-78.
7. Губа В.П. [Межпредметные основы выявления способностей индивида в культурно-образовательном пространстве](#) / В.П. Губа // [Известия Российской академии образования](#). - 2014. - №4. - С. 114-124.
8. Губа В.П. [Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований](#): учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – М.: Человек, 2015. - 288 с.
9. Губа В.П. [Морфобиомеханические исследования в спорте](#): монография / В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
10. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высших учеб. заведений физ. культ. / В.П. Губа. – М.: Terra-Спорт, 2003. – 240 с.
11. Губа В.П. [Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования \(морфобиомеханический подход\)](#): монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
12. Губа В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации: Основы теории и методики ранней ориентации / В. Губа, М. Вольф, В. Никитушкин. - М., 1998. - 64 с.
13. Губа В.П. [Спортивный отбор как учебная дисциплина](#) / В.П. Губа // [Теория и практика физической культуры](#). - 2008. - №2. - С. 62-64.
14. Губа В.П. Талант и «критические точки» генотипа / В.П. Губа // [Наука и жизнь](#). - 2013. - № 9. - С. 33.
15. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 228 с.
16. Губа В.П. [Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта](#): монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 302 с.
17. Губа В.П. Технология интегрального изучения одаренности детей для занятий различными видами деятельности / В.П. Губа // Воспитание и обучение детей младшего возраста: тезисы 5 международной конференции (г. Москва, 12-14 мая 2016 г.). – М.: МГУ, 2016. – Р. 542-544.
18. Губа В.П. Что может ваш ребенок / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 1991. – 32 с.
19. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Критерии отбора: монография / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 238 с.

20. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта: монография / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Информационно-коммерческое агентство, 1998.- 288 с.

21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 127 с.

Информация об авторе: Губа Владимир Петрович, д.п.н., профессор, smolguba67@mail.ru, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, г. Москва.

SUCCESS METHODOLOGY: FROM THE RESERVE TO PROFESSIONALISM

Guba Vladimir Petrovich, doctor of pedagogical sciences, professor, smolguba67@mail.ru, Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism, Russia, Moscow.

Summary. The methodology of modern sports selection which allowed to define problem solutions for further improvement of pedagogical process is developed and technologically proved by means of long-term complex researches. The data characterizing fullness of educational and training groups, athletes in different types of sport throughout long-term training process are provided.

Keywords: methodology, sports selection, endowments, specific features, psychophysiological diagnostics.

References

1. Bal'sevich V.K. Metodologicheskie principy issledovaniy po probleme otbora i sportivnoj orientacii / V.K. Bal'sevich // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. - 1990. - № 1. - S. 33.

2. Bal'sevich V.K. Novye teoreticheskie podhody k izucheniyu vozmozhnostej cheloveka v sporte vysshih dostizhenij / V.K. Bal'sevich, M.P. SHestakov // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. - 2008. - №5. - S. 57-62.

3. Volkov V.M. Sportivnyj otbor / V.M. Volkov, V.P. Filin. - М., Физкул'tura i sport, 1983 - 176 s.

4. Guba V.P. Aktual'nye problemy sovremennoj teorii i metodiki opredeleniya rannego sportivnogo talanta / V.P. Guba // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. - 1990. - №1. - S. 28.

5. Guba V.P. Vozrastnye osnovy formirovaniya sportivnyh umenij u detej v svyazi s nachal'noj orientaciej v razlichnye vidy sporta: dis. ... d-ra ped. nauk / V.P. Guba. – М., 1997 – 334 s.

6. Guba V.P. Detskaya odarennost' i talant: integral'naya ocenka, analiz diagnosticheskikh metodov / V.P. Guba, A.V. Solodnikov // *Izvestiya Rossijskoj akademii obrazovaniya*. - 2015. - №3. - S. 71-78.

7. Guba V.P. Mezhpredmetnye osnovy vyyavleniya sposobnostej individa v kul'turno-obrazovatel'nom prostranstve / V.P. Guba // *Izvestiya Rossijskoj akademii obrazovaniya*. - 2014. - №4. - S. 114-124.

8. Guba V.P. Metody matematicheskoy obrabotki rezul'tatov sportivno-pedagogicheskikh issledovaniy: uchebno-metodicheskoe posobie / V.P. Guba, V.V. Presnyakov. – М.: СHеловек, 2015. - 288 s.

9. Guba V.P. Morfobiomekhanicheskie issledovaniya v sporte: monografiya / V.P. Guba. – М.: SportAkademPress, 2000. – 120 s.

10. Guba V.P. *Osnovy raspoznavaniya rannego sportivnogo talanta: ucheb. posobie dlya vysshih ucheb. zavedenij fiz. kul't.* / V.P. Guba. – M.: Terra-Sport, 2003. – 240 s.
11. Guba V.P. *Osnovy sportivnoj podgotovki: metody ocenki i prognozirovaniya (morfobiomekhanicheskij podhod): monografiya* / V.P. Guba. – M.: Sovetskij sport, 2012. – 384 s.
12. Guba V. *Sovremennye problemy rannej sportivnoj orientacii: Osnovy teorii i metodiki rannej orientacii* / V. Guba, M. Vol'f, V. Nikitushkin. – M., 1998. – 64 s.
13. Guba V.P. *Sportivnyj otkor kak uchebnaya disciplina* / V.P. Guba // *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*. – 2008. – №2. – S. 62-64.
14. Guba V.P. *Talant i «kriticheskie tochki» genotipa* / V.P. Guba // *Nauka i zhizn'*. – 2013. – № 9. – S. 33.
15. Guba V.P. *Teoriya i metodika sovremennyh sportivnyh issledovanij: monografiya* / V.P. Guba, V.V. Marinich. – M.: Sport, 2016. – 228 s.
16. Guba V.P. *Teoriya i praktika sportivnogo otkora i rannej orientacii v vidy sporta: monografiya* / V.P. Guba. – M.: Sovetskij sport, 2008. – 302 s.
17. Guba V.P. *Tekhnologiya integral'nogo izucheniya odarennosti detej dlya zanyatij razlichnymi vidami deyatel'nosti* / V.P. Guba // *Vospitanie i obuchenie detej mladshego vozrasta: tezisy 5 mezhdunarodnoj konferencii (g. Moskva, 12-14 maya 2016 g.)*. – M.: MGU, 2016. – R. 542-544.
18. Guba V.P. *CHto mozhet vash rebenok* / V.P. Guba. – M.: Sovetskij sport, 1991. – 32 s.
19. Zelichenok V.B. *Legkaya atletika. Kriterii otkora: monografiya* / V.B. Zelichenok, V.G. Nikitushkin, V.P. Guba. – M.: Terra-Sport, 2000. – 238 s.
20. Nikitushkin V.G. *Metody otkora v igrovyje vidy sporta: monografiya* / V.G. Nikitushkin, V.P. Guba. – M.: Informacionno-kommercheskoe agentstvo, 1998. – 288 s.
21. Filin V.P. *Teoriya i metodika yunosheskogo sporta: uchebnoe posobie dlya institutov i tekhnikumov fizicheskoj kul'tury* / V.P. Filin. – M.: Fizkul'tura i sport, 1987. – 127 s.

УДК 796.011

ДЕФИНИЦИИ В МЕТОДОЛОГИИ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Лубышева Л.И.

Аннотация

Современные тенденции развития образования предоставляют возможности рассматривать спортизацию физического воспитания как новую методологию исследований, с одной стороны, а с другой – как инновационную технологию, позволяющую развивать педагогическую практику. Для эффективного использования этой методологии в системе образования необходимо расширить понятийный контент феномена спортизации. Автор делает вывод, что формирование дефиниций упорядочивает методологический аппарат, расширяет понимание предметной области физкультурно-спортивной деятельности, создает предпосылки для развития новых направлений научных исследований в области спортивной науки.

Ключевые слова: спортизация, спортивная ориентация личности, спортивная культура, олимпийское воспитание, спортивное воспитание.

Введение. Современные тенденции развития образования предоставляют возможности рассматривать спортизацию физического воспитания как новую методологию исследований, с одной стороны, а с другой – как инновационную технологию, позволяющую развивать педагогическую практику. Для эффективного использования этой методологии в системе образования необходимо расширить понятийный контент феномена спортизации.

Результаты исследования и их обсуждение. Под *спортизацией физического воспитания* понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся [2].

Рассмотрение социально-педагогических установок реализации спортизации в системе образования позволит раскрыть особенности содержания данного понятия:

- становление спортивной культуры учащихся, определение, отбор и дальнейшая ориентация спортивных талантов понимаются как основа для постановки целей при проектировании педагогических технологий;
- инновационный вариант трансформации традиционного урока в спортизированный с активным привлечением адаптационных эффектов спортивной тренировки понимается как методическая база преобразований;
- обеспечение эффективной комплексной реализации образовательной, воспитательной и здоровьесформирующей функций процесса физического воспитания как приоритетного направления спортизированных уроков;
- архитектура педагогического процесса базируется на консолидации усилий общеобразовательной и спортивной школ, метапредметной связи общего и дополнительного образования;
- привносится выраженный паритет форм и средств спортивной подготовки уровню притязаний, интересам, индивидуальным особенностям и психофизическим возможностям занимающихся.

Для эффективного использования понятия спортизации следует опираться на следующие организационно-методические принципы [1]:

- *Принцип конверсии*
- *Принцип гармоничности развития личности обучающегося*
- *Принцип активного здоровьесформирования*
- *Принцип накопления потенциала социальной активности и толерантности*
- *Принцип свободы выбора*

Спортизация как социальный феномен обуславливает формирование нового вида культуры, связанного со спортом. Под *спортивной*

культурой надо понимать составную часть общей культуры, включающую деятельность и ее результат, связанный с высокими спортивными достижениями и подготовкой к ним, а также совокупность материальных благ, социальных и личностных ценностей спорта, присвоение которых способствует формированию гармонически развитой личности.

Спортивная культура проявляется как вид культуры, близкий по своему содержанию к культуре физической. Однако она содержит специфический результат человеческой деятельности, средства и способы преобразования физического и духовного потенциала человека путем освоения ценностей соревновательной и тренировочной деятельности, а также тех социальных отношений, которые обеспечивают ее эффективность. В связи с этим становится очевидным, что спортивную культуру в обществе можно представить в виде многоуровневого пространства. Спорт многофункционален, содержит в себе различные разновидности. В обществе уже сформировались два главных направления, регламентирующих цели, задачи, функции развития современного спорта, – это массовый спорт и спорт высших достижений.

В рамках массового спорта человек сознательно и целенаправленно укрепляет и сохраняет здоровье, позитивно воздействует на физические, психические, духовные качества, формирует эстетическую, нравственную культуру, культуру общения. В пространстве спорта высших достижений наряду с развитием данных возможностей культивируются такие функции, как достижение материальных благ, славы, демонстрация рекордных результатов.

Несмотря на разноликость спорта, основными ценностями спортивной деятельности выступают знания, накопленные в сфере ее организации, методики оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки, умение восстанавливать спортсмена после экстремальных нагрузок, самоконтроль – все то, что позволяет целенаправленно формировать и совершенствовать физический потенциал человека во имя достижения спортивного результата.

Спортивная культура содержит арсенал таких ценностей, как, например, психика спортсмена, сформированная в процессе освоения спортивной деятельности и активизирующая преобразование его физического потенциала. Потребность в духовном и социальном совершенствовании и реализация этой потребности в процессе спортивной деятельности актуализирует развитие самого спорта. Спортивная культура связывается с реализацией как духовных, так и телесных потребностей. Саморазвитие, самореализация, доминирование мотивационно-эмоциональной сферы порождают наслаждение процессом и результатом спортивной деятельности.

Процесс приобщения человека к миру спортивной культуры – сложный и многоаспектный. Наиболее благоприятен для него школьный

период развития индивида, когда уже заложен фундамент физического здоровья, приобретены основные умения и навыки, освоен соревновательный метод.

Одним из основополагающих понятий системы спортизированного физического воспитания является **спортивная ориентация личности**, которая определяется как интегральная личностная характеристика, обуславливающая избирательное осознанное эмоционально-ценностное и действенное отношение человека к определенному виду спорта или виду соревновательных упражнений.

В содержании спортивной ориентации с учетом решаемых частных задач выделяются три компонента: мотивационный, когнитивный и двигательный.

Задача мотивационного компонента заключается в побуждении и направлении человека к определенному виду спорта и соревновательных упражнений. От развития этого компонента во многом зависят продолжительность и эффективность спортивной деятельности.

Когнитивный компонент спортивной ориентации обеспечивает знание и понимание объективных требований спортивной деятельности и своих возможностей. Критерием развития когнитивного компонента является адекватность самооценки своих возможностей осуществления спортивной деятельности.

Двигательный компонент обеспечивает практическое осуществление определенного вида спортивной деятельности, который выступает предметом спортивной специализации. Критерии его развития – это соответствие избранного вида спорта особенностям телосложения и двигательным способностям.

Активное использование знаний об особенностях физического развития позволит индивидуализировать процесс формирования спортивной ориентации личности посредством определения задач его реализации, подбора соответствующего содержания, средств и методов.

Результирующим моментом реализации спортизированных технологий является **спортивное воспитание**, которое понимается, с одной стороны, как процесс социализации посредством спорта, с другой – как воздействие, направленное на включение индивида в спортивную деятельность и достижение высокого спортивного результата.

Разграничение содержания данного понятия обусловлено тем, что воспитательная деятельность, связанная со спортом, должна быть направлена как на приобщение подрастающего поколения к спорту, к ценностям спортивной культуры, так и на решение задач социализации и воспитания личности. Для обозначения педагогического процесса, связанного со спортивным воспитанием, используются термины «воспитание спортом», «воспитание посредством спорта», «использование спорта в воспитательных целях» и т. д.

Образовательная среда создает условия для развития воспитательных технологий спортизации. В этом контексте следует обратиться к понятию **спортивного образования**, под которым понимается образовательное пространство социализации личности, обеспечивающее естественные условия формирования ее социальной активности и успешной жизнедеятельности средствами спортивной деятельности.

Для повышения эффективности спортивного образования необходимо использовать учебные и внеучебные тренировочные программы разного уровня, адаптированные к способностям и возможностям каждого обучающегося.

Двигательная нагрузка на учебных занятиях должна соответствовать оптимальному уровню развития физической подготовленности занимающихся (не больше, но и не меньше!).

В образовательном процессе должны применяться как теоретические, практические и контрольные формы занятий, основанные на личностно ориентированных методиках. В теоретический курс наряду с базовыми знаниями должны быть включены вопросы по теории спорта и истории олимпийского движения.

Отличительной особенностью спортивного образования является то, что учитель-тренер находится в процессе непрерывного саморазвития, творчески разрабатывая и реализуя обучающие тренировочные программы.

Эффективным инновационным ресурсом спортивного образования является введение учебного предмета «Спортивная культура» в образовательные организации, который позволяет устранить «болевые точки» традиционно сложившейся системы физического воспитания:

- создает организационно-педагогические условия для того, чтобы занятия физкультурно-спортивной деятельностью стали более привлекательными для обучающихся;
- обеспечивает соответствие обучающихся и тренирующих воздействий на обучающихся особенностям их возрастного развития, моторики и психики, спортивным интересам;
- способствует активному и системному использованию новейших технологий спортивного воспитания детей, подростков и молодежи;
- предоставляет возможности для приоритетного присвоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры;
- стимулирует разработку и создание принципиально новых проектов учебно-спортивных сооружений, обеспечивающих использование современных технологий спортивного воспитания, оснащенных диагностическими и тренажерными комплексами, а также системами оперативного контроля за здоровьем занимающихся [3].

Спортивное образование обучающихся позволяет приблизиться к решению главной задачи современности – обеспечить каждому человеку возможность чувствовать себя уверенно в изменяющемся мире, грамотно формируя и сберегая свое физическое, духовное и нравственное здоровье.

Вывод. Спортизация системы физического воспитания нашла своих последователей и продолжателей идей во многих регионах России, практическая ценность которой заключается в повышении социальной значимости феномена спорта, в успешной реализации воспитательных, образовательных, оздоровительных функций физкультурно-спортивной деятельности.

Формирование дефиниций упорядочивает методологический аппарат, расширяет понимание предметной области физкультурно-спортивной деятельности, создает предпосылки для развития новых направлений научных исследований.

Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с., ил.

2. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

3. Lubyшева L.I., Mochenov V.P. NEW CONCEPTUAL APPROACH TO MODERN UNDERSTANDING OF SOCIAL NATURE OF SPORT // Theory and Practice of Physical Culture (электронный журнал), URL: (<http://www.teoriya.ru/ru/node/3587>, дата обращения: 31.01.2019 г.)

Сведения об авторе: Д. п. н., профессор Л.И. Лубышева

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, e-mail: fizkult@teoriya.ru

DEFINITIONS IN PHYSICAL EDUCATION SPORTIZATION METHODOLOGY

Dr.Hab., Professor L.I. Lubyшева

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPC), Moscow, Russia, e-mail: fizkult@teoriya.ru

Abstract

Modern trends in the development of education provide opportunities to consider physical education sportization as a new research methodology, on the one hand, and on the other - as an innovative technology that makes it possible to develop teaching practice. To effectively use this methodology in the educational system, one is to expand the conceptual content of the sportization phenomenon. The author concludes that the formation of definitions puts in order the methodological apparatus, expands understanding of the subject area of physical education and sports activities, creates prerequisites for the development of new research directions in the field of sports science.

Keywords: *sportization, individual sports orientation, sports culture, Olympic education, sports education.*

References

1. Bal'sevich V.K. *Sportivny vektor fizicheskogo vospitaniya v rossiyskoy shkole* [Sports vector of physical education in schools of Russia]. Moscow: Teoriya i praktika fiz. kultury i sporta publ., 2006, 112 p., il.
2. Lubyшева L.I. Zagrevskaya A.I. Peredelskiy A.A. et al. *Sportizatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoy idei k innovatsionnoy praktike* [Sportization in physical education system: from scientific idea to innovative practice]. Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta 2017 200 p.
3. Lubyшева L.I., Mochenov V.P. *NEW CONCEPTUAL APPROACH TO MODERN UNDERSTANDING OF SOCIAL NATURE OF SPORT // Theory and Practice of Physical Culture (elektronnyy zhurnal)*, URL: (<http://www.teoriya.ru/ru/node/3587>, data obrascheniya: 31.01.2019 g.)

УДК 796.91

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ- МНОГОБОРЦЕВ

Мартыненко И. В.

Аннотация. Представленное исследование посвящено изучению некоторых параметров повышения эффективности тренировочного процесса конькобежцев-многоборцев. В работе рассматривается динамика показателей общего анализа крови мужчин-многоборцев и женщин-многоборцев на общеподготовительном, специально-подготовительном этапах и этапе основных стартов. Выявлены также гендерные особенности изменений в крови под влиянием объемных специфических воздействий с последующим соотношением выявленных результатов. Полученные данные являются важными составляющими разработки системы тренировочного процесса при подготовке к основным стартам спортивного сезона.

Ключевые слова: конькобежный спорт, нагрузки, общий анализ крови, конькобежцы, многоборцы.

Введение. В последнее время в соревновательной деятельности во многих видах спорта, в том числе и в конькобежном, наблюдается жесткая конкуренция, которая приводит к тому, что от победы (попадания в группу «А», отбора на турнир выше рангом и др.) атлета отделяет разница в результате, равная нескольким тысячным секунды [3; 6]. Ярким примером является финал Кубка мира в сезоне 2018-2019 гг., когда спортсменке не хватило 0,001 секунды для установления нового мирового рекорда. Это стимулирует тренеров и специалистов чаще применять в подготовке атлетов высокого класса биохимические исследования, которые позволяют отслеживать определенные показатели, отражающие состояние здоровья, скорость восстановления, адаптацию к возрастающим нагрузкам и др., тем самым получая обратную связь по итогам выполненных атлетами нагрузок [2]. Также необходимо отметить, что сочетание биохимических

исследований и педагогического контроля является частью системы комплексного контроля, благодаря которому можно объективно оценивать влияние тех или иных показателей атлетов разной квалификации и специализации на всех этапах годового макроцикла, на технические результаты соревновательной деятельности в спортивном сезоне [1; 4; 5].

Основная часть. Целью данного исследования является анализ результатов общего анализа крови спортсменов как современный подход к повышению эффективности тренировочного процесса конькобежцев, специализирующихся в многоборье.

В исследовании приводится анализ результатов показателей крови конькобежцев-многоборцев в течение годового макроцикла, в процессе которого было произведено три забора крови: первый – на общеподготовительном этапе; второй – на специально-подготовительном этапе; третий – на этапе основных стартов. Для изучения избран следующий ряд показателей: пик гемолиза, гемоглобин, гематокрит, эритроциты, лейкоциты, эозинофилы, базофилы, палочкоядерные, сегментоядерные, моноциты, лимфоциты.

В исследовании приняли участие конькобежцы-многоборцы мужчины (5 человек) и женщины (5 человек), входящие в состав Центра спортивной подготовки Челябинской области. Спортсмены имели спортивные звания мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и являлись участниками и призерами различных международных соревнований.

Динамика показателей крови женщин-многоборцев и мужчин-многоборцев на разных этапах подготовки в течение годового макроцикла приведена в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Динамика показателей крови женщин-многоборцев на разных этапах подготовки

Показатели крови	Границы нормы	Тренировочные этапы		
		Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	Основных стартов
		X±m		
Пик гемолиза, г/дл	–	3,65±0,19	3,73±0,21	3,59±0,19
Гемоглобин, г/л	М: 130-160; Ж: 120-140	128,08±5,19	141,59±8,69	135,68±5,11
Гематокрит, %	40-50	40,45±1,43	41,17±1,71	40,43±1,89
Эритроциты, млн.	4,5-5,5	4,28±0,19	4,67±0,31	4,08±0,22
Лейкоциты, тыс.	4,0-9,0	5,13±0,51	5,42±0,69	4,77±0,62
Эозинофилы, х*10 ⁹ /л	2-5	2,93±0,97	2,59±0,97	1,93±0,79
Базофилы, х*10 ⁹ /л	0-1	0,65±0,51	0,48±0,31	0,45±0,26
Палочкоядерные,	1-5	1,65±0,63	1,32±0,35	1,11±0,21

х*10 ⁹ /л				
Сегментоядерные, х*10 ⁹ /л	45-70	40,77±7,12	51,69±2,88	43,79±8,09
Моноциты, х*10 ⁹ /л	6-10	3,57±1,29	5,44±2,11	3,42±0,86
Лимфоциты, х*10 ⁹ /л	30-40	51,22±6,79	40,77±4,67	49,78±7,02
Примечание: X – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического				

При изучении динамики показателей крови в группе женщин-многоборков в течение годового макроцикла на специально-подготовительном этапе было выявлено повышение пика гемолиза (до 3,73 г/дл), содержания гемоглобина (до 141,59 г/л), гематокрита (до 41,17 %), количества эритроцитов (до 4,67 млн) и лейкоцитов (до 5,45 тыс.). В лейкоцитарной формуле произошло уменьшение количества эозинофилов (до 2,59 х*10⁹/л), базофилов (до 0,48 х*10⁹/л), палочкоядерных клеток (до 1,65 х*10⁹/л), лимфоцитов (до 40,77 х*10⁹/л), увеличение числа сегментоядерных клеток (до 40,77 х*10⁹/л) и моноцитов (до 5,44 х*10⁹/л).

На этапе основных стартов в группе женщин-многоборков в крови спортсменок наблюдалось снижение пика гемолиза (до 3,59 г/дл), содержания гемоглобина (до 135,68 г/л), значения гематокрита (до 40,43 %), количества эритроцитов (до 4,08 млн) и лейкоцитов (до 4,77 тыс.). В лейкоцитарной формуле также уменьшилось число эозинофилов (до 1,93 х*10⁹/л), базофилов (до 0,45 х*10⁹/л), моноцитов (до 3,42 х*10⁹/л), палочкоядерных клеток (до 1,11 х*10⁹/л), сегментоядерных клеток (до 43,79 х*10⁹/л) и увеличилось содержание лимфоцитов (до 49,78 х*10⁹/л).

Таблица 2 – Динамика показателей крови мужчин-многоборцев на разных этапах подготовки

Показатели крови	Границы нормы	Тренировочные этапы		
		Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	Основных стартов
		X±m		
Пик гемолиза, г/дл	–	3,66±0,31	3,84±0,15	3,68±0,23
Гемоглобин, г/л	М: 130-160; Ж: 120-140	150,64±6,35	136,61±4,66	140,28±5,18
Гематокрит, %	40-50	44,58±1,88	42,51±1,44	42,13±3,11
Эритроциты, млн.	4,5-5,5	4,62±0,41	4,73±0,29	5,42±0,48
Лейкоциты, тыс.	4,0-9,0	5,39±0,90	4,58±0,29	5,11±0,62
Эозинофилы, х*10 ⁹ /л	2-5	2,44±1,42	2,87±1,63	1,45±0,54
Базофилы, х*10 ⁹ /л	0-1	1,14±0,56	1,45±0,37	0,79±0,38
Палочкоядерные, х*10 ⁹ /л	1-5	1,59±0,47	1,88±0,60	1,78±0,61
Сегментоядерные,	45-70	44,17±5,91	41,78±4,95	39,94±4,52

$x \cdot 10^9/\text{л}$				
Моноциты, $x \cdot 10^9/\text{л}$	6-10	3,84±1,52	6,60±1,81	10,14±5,43
Лимфоциты, $x \cdot 10^9/\text{л}$	30-40	49,40±6,11	49,97±6,60	49,27±7,90
Примечание: X – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического				

В группе конькобежцев-многоборцев (мужчин) на специально-подготовительном этапе в показателях крови спортсменов наблюдалось увеличение пика гемолиза (до 3,84 г/дл) и количества эритроцитов (до 4,73 млн), понижение содержания гемоглобина (до 136,61 г/л), значения гематокрита (до 42,51%) и количества лейкоцитов (до 4,58 тыс.). В лейкоцитарной формуле было зафиксировано повышение эозинофилов (до 2,87 $x \cdot 10^9/\text{л}$), базофилов (до 1,45 $x \cdot 10^9/\text{л}$), палочкоядерных клеток (до 1,88 $x \cdot 10^9/\text{л}$) и уменьшение числа сегментоядерных клеток (до 41,78 $x \cdot 10^9/\text{л}$). На этапе основных стартов в крови мужчин-многоборцев произошло увеличение содержания гемоглобина (до 140,28 г/л), содержания эритроцитов (до 5,42 млн), лейкоцитов (до 5,11 тыс.) и снижение пика гемолиза (до 3,68 г/дл), значений гематокрита (до 42,13 %). В лейкоцитарной формуле произошло возрастание содержания числа моноцитов (до 10,14 $x \cdot 10^9/\text{л}$) при снижении числа остальных клеток.

Сравнив полученные данные, мы зафиксировали, что содержание эритроцитов в крови женщин-многоборцев на общеподготовительном этапе и этапе основных стартов выходит за нижние пределы референсных значений в среднем на 6,0 – 8,7 %. Эозинофилы также выходят за нижние границы нормы в обеих опытных группах на 5,1 – 10,8 % при участии спортсменов в соревновательной деятельности. Снижение было зафиксировано также по сегментоядерным показателям и по моноцитам как у мужчин-многоборцев, так и у женщин-многоборцев в среднем на 2,0 – 12,2 % и 10,58 % соответственно. Выход за верхние границы референсных значений наблюдался в содержании базофилов в крови мужчин-многоборцев на протяжении подготовительного периода, а лимфоцитов – в обеих группах на протяжении всего годового макроцикла. Все остальные показатели в течение исследования находились в границах нормы.

Выводы. Представленное исследование является весьма актуальным в связи с тем, что в нем приведены современные подходы к повышению эффективности тренировочного процесса конькобежцев. Они включают в себя анализ изменений показателей общего анализа крови конькобежцев-многоборцев обоих полов под влиянием специфических нагрузок в годовом макроцикле, что позволило в подготовительном периоде выявить повышенное количество базофилов, лимфоцитов и снижение количества сегментоядерных, моноцитов. На этапе основных стартов в обеих группах испытуемых наблюдалось уменьшение содержания количества эозинофилов. Все остальные показатели в процессе

исследования находились в границах нормы. На основании полученных данных можно заключить, что предложенные специфические нагрузки не оказывают негативных последствий на организм спортсменов, специализирующихся в многоборье, и ведут к улучшению технических результатов в процессе соревновательной деятельности.

Литература

1. Губа, В. П. Современные реалии интегральных особенностей эффективного выполнения соревновательной нагрузки / В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. 2015. – № 11. – С. 76-77.

2. Львовская, Е. И. Биохимия : учебник / Е. И. Львовская, Т. В. Соломина, Н. М. Григорьева. – Челябинск : Уральская академия, 2014. – 434 с.

3. Мартыненко, И. В. Актуализация методики подготовки конькобежцев 11-12 лет в современных условиях / И. В. Мартыненко // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2015. – № 3. – С. 155–163.

4. Мартыненко, И. В. Исследование функционального состояния спортсменов при адаптации к физическим нагрузкам циклической направленности / И. В. Мартыненко, С. А. Ярушин // Современные исследования социальных проблем : электронный научный журнал. 2016. – № 7 (63). – С. 34-46.

5. Орешкина, И. Н. Оперативный контроль тренировочного процесса квалифицированных конькобежцев с применением методики FIRSTBEAT / И. Н. Орешкина, Е. В. Быков, О. И. Коломеец, И. В. Мартыненко // Проблемы современного педагогического образования. Научный журнал. – 2016. – Вып. 53. – Ч. 7. – С. 153-160.

6. Орешкина, И. Н. Программное обеспечение подготовки высококвалифицированных конькобежцев / И. Н. Орешкина // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 1 (13). – С. 33-40.

Мартыненко Иван Владимирович, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой, w0102w@ya.ru, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, г. Москва.

THE DINAMICS OF THE PARAMETERS OF TOLERANS FOR THE SPECIAL PHYSICAL LOADS AT THE DIFERENT TRAINING STAGES OF SPEED SKATERS ALLROUNDERS

Martynenko Ivan Vladimirovich, candidate of pedagogic sciences, assistant professor, Sciences head of the Department of theory and methodology of speed skating, Russian state university of physical education, sport, youth and tourism, Russian Federation, Moscow

The demonstrated research is aimed at studying some of the parameters of the tolerance for the special physical loads speed skaters allrounders experience. For the first time the dynamic of the parameters of the general blood test of men and women allrounders is shown on the stages of general trainings, special trainings and competition stage. The gender

peculiarities in blood changes under the pressure of the special trainings with the further comparison of the results are also enlightened in the article.

It is demonstrated that the final research result is an important factor of training process assessment during the preparation for the main competitions of the sport season.

Key words: speed skating, loads, general blood test, speed skaters, allrounders.

References

1. Guba, V.P. *Sovremennye realii integral'nyh osobennostej effektivnogo vypolneniya sorevnovatel'noj nagruzki [Modern time realities of integral features of effective performance of competition load]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [Theory and practice of physical culture], 2013, no. 10, pp.21-24. (In Russ.).*

2. L'vovskaya, E.I., Solomina T.V., Grigor'eva N.M. *Biohimiya [Biochemistry]. Ural'skaya akademiya [The Ural Academy]. Chelyabinsk, 2014, pp. 434. (In Russ.).*

3. Martynenko, I.V. *Aktualizaciya metodiki podgotovki kon'kobezhcev 11-12 let v sovremennyh usloviyah [Updating of methods of training skaters 11-12 years old in modern conditions]. Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Bulletin of Chelyabinsk state pedagogical University], 2015, no. 3, pp. 155-163. (In Russ.).*

4. Martynenko, I.V., YArushin S.A. *Issledovanie funkcional'nogo sostoyaniya sportsmenov pri adaptacii k fizicheskim nagruzkam ciklicheskoj napravlenosti [Investigation of the functional condition of sportsmen during the adaptation to cyclic physical exercises]. Sovremennye issledovaniya social'nyh problem: elektronnyj nauchnyj zhurnal [Modern research of social problems: electronic scientific journal], 2016, no. 7 (63), pp. 34-46. (In Russ.).*

5. Oreshkina, I.N., Bykov E.V., Kolomeec O.I., Martynenko I.V., *Operativnyj I.N. Kontrol' trenirovochnogo processa kvalificirovannyh kon'kobezhcev s primeneniem metodiki FIRSTBEAT [Monitoring of the training process of qualified speed skaters using the FIRSTBEAT technique]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. Nauchnyj zhurnal [Problems of Modern Pedagogical Education. Scientific journal], 2016, vyp. 53, CH. 7, pp. 153-160. (In Russ.).*

6. Oreshkina, I.N. *Programmnoe obespechenie podgotovki vysokokvalificirovannyh kon'kobezhcev [Software training of qualified speed skaters]. Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri [Scientific and sports Bulletin of the Urals and Siberia]. 2017, no.1 (13), pp.33-40. (In Russ.).*

УДК 002.513

О ПУБЛИКАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Мещеряков А. В.

Аннотация. В статье анализируются причины невысокой публикационной активности преподавателей. Отмечены современные требования к публикациям ученого, преподавателя. В настоящее время преподавателю вуза необходимо активизировать научную деятельность и повысить качество производимого научного продукта. Одним из результатов научно-педагогической деятельности преподавателя является его публикационная активность в ведущих научных изданиях и повышение цитируемости материалов статьи. Даны рекомендации преподавателям перед подачей рукописи в научный журнал.

Ключевые слова: преподаватель, ученый, публикационная активность, научный журнал, статья, наукометрическая база.

Введение. Современные требования к публикационной активности научного работника и преподавателя высшего учебного заведения довольно высоки, но обоснованы. Так, значительное внимание к показателям, отражающим публикационную активность, стало уделяться в соответствии с Указом Президента РФ «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» [1]. Показатели публикационной активности учебного заведения в целом и по отдельным направлениям научных исследований стали занимать одно из первых мест в отчетах перед вышестоящими организациями. В оценке работы вузов показатели публикационной активности стали аккредитационными. Соответственно показатели публикационной активности стали включаться в квалификационные требования к научно-педагогическим работникам. Кандидаты на замещение должностей должны иметь определенное количество опубликованных статей в журналах, индексируемых в международных реферативных базах данных. Подобные требования предъявляются к лицам, привлекаемым в качестве экспертов, к руководителям научных проектов, к членам определенных диссертационных советов и др.

Основная часть. В настоящее время можно говорить о личной публикационной карьере ученого, которая нацелена на его вывод на мировой уровень в научном сообществе. Основные характеристики публикаций можно представить как сообщение о новом научном знании, установление приоритета личного вклада исследователя в определенной науке, оценка роли в разработке научной проблемы, демонстрация достоверности результатов исследования. Сегодня в основу деятельности образовательных учреждений при подготовке ими конкурентоспособных специалистов, закладывается определенный квалификационный уровень педагогических и научных кадров. Специалисты отмечают, что «... наиболее эффективный путь повышения цитируемости трудов преподавателей вуза – активизация научной деятельности университета» [2]. Анализ, проведенный в 2019 году, показывает, что большинство преподавателей высшей школы не зарегистрированы в РИНЦ и их публикационную активность выявить сравнительно трудно. Для исправления и улучшения ситуации с цитированием и рейтингом ВУЗов необходимо изменение тактики университетов и тактики поведения авторов [2].

Реальная публикационная активность научного сотрудника и среднестатистического преподавателя современного высшего учебного заведения весьма разнятся. Это обусловлено тем, что преподаватель вуза далеко не всегда является ученым-исследователем. Представленный

широкой общественности научный результат видится как своеобразная оценка достижений автора, демонстрирует уровень развития науки в образовательном учреждении или научном подразделении, основным источником библиометрических исследований. Используются различные методы наукометрической оценки. Среди них:

- 1) количество публикаций как показатель научной производительности;
- 2) суммарная цитируемость как показатель научного авторитета;
- 3) средняя цитируемость как частное от общего количества ссылок автора на количество статей.

Несомненно, что цитируемость накапливается с годами. Она показывает число действительно важных публикаций, которое отражает Индекс Хирша. Возможен и другой вариант, при котором на новую, актуальную публикацию сразу же откликаются заинтересованные авторы.

Отметим, что существует много вариаций индекса для углубленной и более корректной оценки публикационной активности автора. С ними можно познакомиться на проводимых различными организациями семинарах, в т.ч. и дистанционных.

Публикация материалов исследования в виде статьи, собственно процесс ее продвижения начинается с выбора научного издания, который можно осуществить при помощи тематических запросов по ключевым словам в реферативных базах данных. Для выбора научного журнала, отвечающего тематике и качеству статьи, возможно пользование перечнями журналов. Специализированными инструментами поиска и анализа журналов предлагаются Journal Metrics, Journal Finder, Edanz Journal Selector, отвечающие необходимым критериям для публикации. Наиболее известен преподавателям вузов и доступен Перечень рецензируемых научных изданий Высшей аттестационной комиссии, на сегодняшний день включающий 2126 наименований [3]. Из них 246 журналов по педагогическим наукам. Но обращение преподавателей к этому Перечню носит чаще всего традиционный характер: статьи направляются в известные в данном, конкретном заведении, специализированные журналы; их количество соответственно весьма ограничено и не превышает 3-4. Довольно высока плата за публикацию (в некоторых журналах превышает среднемесячную зарплату), а также длительно время ожидания и прохождение рецензирования статьи. По этическим соображениям и в целях как рекламы, так и антирекламы, не будем в данном материале обозначать названия этих изданий. Но стоит сообщить, что есть не «раскрученные» (скорее «неизвестные» для большинства потенциальных авторов) журналы, входящие в Перечень ВАК, в базу Scopus, в которых можно публиковаться бесплатно (!); имеются журналы, выплачивающие и в настоящее время гонорары своим авторам!

Информация для ученого-исследователя является предметом и конкретным результатом его труда. Информация довольно быстро стареет, требует обновления. Продвижение научной статьи предполагает доступ к полным текстам статей, дополнение ранее опубликованных материалов новыми. Очень важно научному сообществу представить результаты научного исследования как можно оперативнее в авторитетном российском или зарубежном журнале, индексируемом в отечественных и международных наукометрических базах данных. Для этого автору необходимо обладать специфическими компетенциями. Все наукометрические базы устроены примерно одинаково. К ведущим относят Scopus, Web of Science, РИНЦ. Эти системы являются мощными аналитическими инструментами для анализа публикаций. Базы данных проводят четкий отбор источников для индексирования.

Возможно, что авторы, у которых в РИНЦ на сегодняшний день не просматриваются публикации, на самом деле статьи опубликованные имеют, но РИНЦ их не отразил. Авторам, зарегистрированным в РИНЦ, необходимо уточнить список публикаций, имеющийся в этой базе данных.

Проблемой, затрудняющей корректный подсчет цитирований и публикаций преподавателя в наукометрических базах, становится отсутствие однозначной идентификации: при различном (неверном) написания фамилии автора, наличии опечаток, смене фамилии и др. - данные могут быть потеряны. Возникает сложность идентификации при обнаружении нескольких вариантов наименования организации и при отсутствии в статье координат места работы и должности автора. Соответственно становятся видимыми неточности в количестве публикаций, возможных ссылок на них, значении индекса Хирша. Это приводит к неточным итоговым сведениям о научных достижениях автора. Обозначенная проблема решается с помощью уникальных идентификаторов, существующих в виде отдельных инструментов или встроенных в базы данных. Так, значение кода ORCID ID освобождает автора при подаче статей в ведущие журналы от необходимости заполнения разнообразных форм: при указании своего ORCID ID кода персональная информация из личного кабинета автоматически перенесена в формуляры.

Публикация материалов собственных исследований в авторитетном журнале открывает широкие перспективы личной публикационной карьеры. В условиях роста требований к количеству публикаций есть вероятность остановить свой выбор на «недобросовестном» журнале. Поэтому стоит дать некоторые рекомендации преподавателям перед подачей рукописи в научный журнал:

- оценить степень актуальности, оригинальности, новизны, готовности к представлению международному научному сообществу печатной работы;
- оценить методологию и использованные методы работы, объективность выводов;
- проверить структурированность материала, логичность аргументации;
- оценить качество списка использованных источников, отражение всех ссылок в тексте статьи, их уместность;
- подготовить качественные данные: информативное заглавие статьи, корректность аннотации и ключевых слов;
- корректно обозначить круг соавторов, ответственных за выводы исследования.

Заключение. Для успешной публикационной карьеры, кроме увеличения количества печатных работ, следует осуществить мероприятия, направленные на улучшение публикационных показателей. Среди них: работать в системе РИНЦ со списком своих публикаций; найти или создать персональный профиль в Scopus, в ResearchID, в WoS и работать постоянно над его наполнением и др.

Для улучшения ситуации с цитированием научных результатов и рейтингом учебных заведений, следует вносить изменение тактики университетов и тактики опубликования результатов работы авторов. Ряд предлагаемых мер позволят в определённой степени изменить ситуацию в лучшую сторону, являются некой программой действия на ближайшую и долгосрочную перспективу.

Литература

1 Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

2 Большеротов Л.А. Повышение публикационной активности – условие высокого рейтинга университета / Л.А. Большеротов // Международный студенческий научный вестник. – 2014. – № 3.; URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=11869> (дата обращения: 29.04.2019).

3 Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук.

Мещеряков Алексей Викторович, кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии человека и основ медицинских знаний, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Россия, Ульяновск

Mescheryakov Aleksey Viktorovich, candidate of biological Sciences, associate Professor of the Department of human biology and fundamentals of medical knowledge, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education «Ulyanovsk State Pedagogical University Named After I.N. Ulyanov», Russia, Ulyanovsk

Annotation. The article analyzes the reasons for the low publication activity of teachers. Modern requirements to publications of the scientist, the teacher are noted. Currently, the University teacher needs to intensify research activities and improve the quality of the scientific product. One of the results of the scientific and pedagogical activity of the teacher is his publication activity in leading scientific journals and increasing the citation of the article. Recommendations to teachers before submission of the manuscript to the scientific journal are given.

Key words: teacher, scientist, publication activity, scientific journal, article, scientometric base.

Literature

1 Presidential Decree No. 599 of 7 may 2012 on measures to implement state policy in the field of education and science.

2 Bolsherotov L. A. Increase of publication activity is a condition of high rating of the University / L. A. Bolsherotov // international student scientific Bulletin. – 2014. – № 3.; URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=11869> (date accessed: 29.04.2019).

3 List of peer-reviewed scientific publications, where must be published basic scientific results of dissertations on competition of a scientific degree of candidate of Sciences, on competition of a scientific degree of the doctor of Sciences.

УДК 796.92.093.642

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Муралеева Е.В., Чумаков В.Н.

Аннотация. В данном исследовании рассматривается необходимость применения статических стрелковых упражнений с целью совершенствования чувства равновесия квалифицированных биатлонистов, обосновывается методика

Ключевые слова: методика, чувство равновесия, квалифицированные биатлонисты, стрелковая подготовленность.

Введение. Вопросам подготовки биатлонистов посвящено немало исследований, однако работ, посвященных двигательнo-координационной подготовке при выполнении стрельбы, недостаточно. Среди всего многообразия двигательнo-координационных способностей особый интерес для подготовки квалифицированных биатлонистов представляет статическое и динамическое равновесие, проявляющиеся в удержании устойчивого положения тела, т.е. равновесие, заключающееся в

устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений, что обеспечивает, с одной стороны – устойчивое положение при стрельбе на огневом рубеже, с другой – эффективность техники передвижения на лыжах. С учетом данной проблемы, изучение вопросов, связанных с формированием и совершенствованием координации движений и равновесия в стрелковой подготовке биатлонистов имеет актуальное значение, как с теоретической, так и с практической точки зрения. Целью исследования являлось обоснование методики развития чувства равновесия в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов.

Результаты исследования

Успешность соревновательной деятельности квалифицированных биатлонистов определяется высоким уровнем выполнения основных соревновательных упражнений, обусловленных степенью специальной физической подготовленности спортсмена. Основываясь на мнениях специалистов, по мере повышения спортивной квалификации возрастает значение двигательно-координационных способностей: у спортсменов высокого класса взаимосвязь данных качеств с результатом выражена более сильно по сравнению с начинающими [1].

При этом современный биатлон ставит перед специалистами новые, более сложные задачи, большинство из которых связаны с необходимостью интенсификации двигательной подготовки спортсменов. Одним из важнейших факторов, определяющих возможность дальнейшего развития тренировочного процесса, является проблема поиска более эффективных методик. Как показывает практика, техника физических упражнений развивается, большинство ее элементов постоянно претерпевают изменения, усложняются. Именно поэтому к координации биатлониста все время предъявляются новые, каждый раз более высокие требования [2].

На основе проведенных ранее исследований выявлено, что наиболее значимым видом координационных способностей, оказывающих влияние на эффективность техники и результативность стрельбы в биатлоне, является чувство равновесия [3]. Рассматривая пространственное положение биатлониста во время выполнения стрельбы, наблюдаются движения оружия во всех трех осях:

- фронтальная ось;
- сагиттальная ось;
- продольная ось.

Анализируя удержание неподвижной позы биатлониста для осуществления выстрела, можем смело утверждать её обеспечение за счет тонического взаимодействия мышц-антагонистов, которые имеют свойство колебаться в пространстве. Таким образом, при непреднамеренном движении частей тела наблюдается дисбаланс системы «стрелок-оружие»,

что в свою очередь увеличивает вероятность промаха. Так же стоит уделить внимание однообразному углу удержания винтовки в связи с аэродинамическими свойствами полёта пули при вылете из канала ствола (ошибка в технике выполнения - боковой наклон винтовки). Опираясь на современные тенденции развития соревновательной деятельности, для улучшения качества стрельбы необходим индивидуальный подбор комплекса упражнений акцентированного направленного воздействия на совершенствование чувства равновесия с помощью статических тренировок. Предлагаемый нами подход, основанный на принципе изометрических упражнений, рассматривает спортсменов как целые сопряженные системы. Для достижения результата требуются переменные условия с различными положениями тела.

В отличие от стереотипного обучения вариации в режиме тренировок создают адаптируемую технику посредством внедрения альтернативных состояний, которые встречаются в условиях соревнований. Целью спортсмена при этом является умение различать ошибки и принимать технические решения по их исправлению непосредственно при проведении стрельбы.

Поскольку предложенная методика развития чувства равновесия заставляет спортсмена реагировать непосредственно на то, что его окружает, биатлонист учится правильно реагировать на нестандартные условия. Полученные навыки проявятся автоматически в усложненных условиях. Поэтому данный вид тренировки необходим в подготовке спортсменов с высоким уровнем стрелковой подготовленности.

Использование методики развития чувства равновесия в тренировочном процессе квалифицированных биатлонистов наиболее благоприятно в подготовительном периоде, когда проводится значительный объём работы с оружием; в особенности - во время тренажа в конце тренировочного занятия. Упражнения подбираются с учётом выравнивания слабых сторон стрелковой подготовленности. В ходе спортивной подготовки постепенно усложняются условия выполнения стрельбы.

Варианты усложнения:

- изменение точек прицеливания,
- изменение расстояния до мишени,
- изменение ширины постановки ног и рук,
- изменение площади поверхности опоры тела спортсмена,
- использование наклонных поверхностей,
- использование резиновых жгутов при выполнении упражнений,
- изменение весовых влияний на определенные части системы «стрелок-оружие».

При этом изменения не должны быть настолько трудными, чтобы после нескольких попыток невозможно было достичь стабильности.

Выводы

1. Анализ современной научно-методической литературы показал, что для улучшения качества стрельбы квалифицированных биатлонистов необходим индивидуальный подбор статических упражнений акцентированного направленного воздействия на совершенствование чувства равновесия.

2. Определены особенности применения методики развития чувства равновесия в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов:

- акцентированное использование на этапах подготовительного периода;

- включение в комплекс стрелкового тренажа в конце тренировочного занятия;

- упражнения подбираются с учётом выравнивания слабых сторон стрелковой подготовленности спортсменов.

Литература

1. Зверева, С.Н. Стрелковая подготовка в вузе: учебно-методическое пособие / С.Н. Зверева// Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014. – 83 с.

2. Чайкин, К.Г. Развитие координационных способностей спортсмена /К.Г. Чайкин //Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL:<http://www.scienceforum.ru/2013/10/6630> (дата обращения: 21.02.2018).

3. Муралева, Е.В. Стрелковая подготовленность и двигательно-координационные способности квалифицированных биатлонистов/Е.В. Муралева, В.Н. Чумаков, Д.И. Иванов//Спорт и спортивная медицина: Материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции 11-13 апреля 2019 г. (г. Чайковский) / под общ. ред. Зекрина Ф. Х. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2019 г. – 271с.

Чайковский государственный институт физической культуры,

г. Чайковский, Россия

Муралева Екатерина Вячеславовна, аспирант;

e-mail: ka-muraleeva@yandex.ru

Чумаков Василий Николаевич, к.п.н., доцент,

доцент кафедры Теории и методики лыжных гонок и биатлона

e-mail: tchaik.nauka@mail.ru

Россия, г. Чайковский

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры»

BALANCE SENSE DEVELOPMENT METHODS JUSTIFICATION OF THE QUALIFIED BIATHLETES' SHOOTING TRAINING

Tchaikovsky State Physical Education Institute,

Tchaikovsky, Russia
post-graduate student Muraleeva E. V.,
associate Professor Chumakov V. N.

Abstact. *This study examines the need to use static rifle exercises to improve the qualified biathletes' balance sense.*

Key words: *technique, balance sense, qualified biathletes, shooting preparedness*

Literatura

1. Zvereva, S.N. *Strelkovayapodgotovkavvuzе: uchebno-metodicheskoyeposobiye / S.N. Zvereva// Chaykovskiy: FGBOUVPOCHGIFK, 2014. – 83 s.*
2. Chaykin, K.G. *Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey sportsmena / K.G. Chaykin // Materialy V Mezhdunarodnoy studencheskoy elektronnoy nauchnoy konferentsii «Studencheskiy nauchnyy forum» [URL:href="http://www.scienceforum.ru/2013/10/6630"](http://www.scienceforum.ru/2013/10/6630) (data obrashcheniya: 21.02.2018).*
3. Muraleyeva, Ye.V. *Strelkovaya podgotovlennost' i dvigatel'no-koordinatsionnyye sposobnosti kvalifitsirovannykh biatlonistov/ Ye.V. Muraleyeva, V.N.Chumakov, D.I.Ivanov//Sport i sportivnaya meditsina: Materialy II Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiyem nauchno-prakticheskoy konferentsii 11-13 aprelya 2019 g. (g. Chaykovskiy) / pod obshch. red. Zekrina F. KH. – Chaykovskiy: Chaykovskiy gosudarstvennyy institut fizicheskoy kul'tury, 2019 g. – 271s.*

УДК 796.

НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ В.К. БАЛЬСЕВИЧА - НАШЕ ОБЩЕЕ ДОСТОЯНИЕ

Назаренко Л.Д., Колесник И.С., Тимошина И.Н., Костюнина Л.И.

Аннотация. *Сформулированные в научных трудах В.К. Бальсевича концепции научной системы физического воспитания, теории и методики спортивной тренировки отражают различные направления, идеи и подходы, разработка и внедрение которых позволит внести значительный вклад в дальнейшее развитие физического движения, массового спорта, а также спорта высших достижений. Предложенные научные основы принципов физической тренировки и способов организации двигательной активности в течение индивидуальной жизни позволят сформировать потребность в систематическом использовании средств физической культуры и спорта в целях саморазвития и самосовершенствования.*

Ключевые слова: *онтокинезиология, методология, научные основы и принципы.*

Введение. Наблюдая за огромным разнообразием преобразований систем движений человека в процессе физической активности, Н.А. Бернштейн, 1966, заметил, что «движения живут и развиваются». Это обусловило необходимость дальнейшего развития методологии Н.А. Бернштейна в процессе развития интегративной сферы научных знаний, раскрывающих естественные закономерности эволюции двигательной функции, что позволяет создавать инновационные методики ее

совершенствования на различных этапах онтогенеза организма с учетом многообразных форм использования физических упражнений. Как приемник и последователь идей Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, В.К. Бальсевич исследовал - как физиологические системы и органы человека развиваются под систематическим воздействием оптимальной физической нагрузки [3, 4, 8]. Это позволило ему сформулировать направления формирования способа жизнедеятельности путем реализации мощного креативного потенциала физической и спортивной культуры; наметить перспективный путь их интеграции; разработать концепцию многолетней физической подготовки в различных системах физического воспитания, что значительно усиливает их влияние на спорт высших достижений. Внедрение идеи спортизированного физического воспитания с последующим конструированием индивидуальных программ компьютерной диагностики и коррекции состояний физического потенциала, раскрыло новые возможности управления развитием двигательной функции.

Целью данной статьи является обобщение взглядов и идей В.К. Бальсевича, возможностей их реализации для совершенствования системы физического воспитания и спорта высших достижений.

Сложность физкультурного и спортивного образовательно-тренировочного процесса состоит в том, что он не обеспечивает быстрого результата, который лишь со временем преобразуется в спортивный образ жизни с высокой познавательной активностью, рефлексивным мышлением, умением адекватно оценивать и корректировать свои действия, слова и поступки. Это предъявляет повышенные требования к специалистам по физической культуре и спорту, способным работать по инновационным технологиям и методикам. Поэтому В.К. Бальсевич в актовой речи [7], посвященной перспективам модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры, подчеркивает необходимость качественной подготовки и своевременного переобучения тренеров по видам спорта; разработки системы поощрения творческих инициатив в сфере физического воспитания и спортивной тренировки.

Проблема качества подготовки физкультурных и тренерских кадров является основополагающей, так как уровень профессиональной подготовки и сформированности личностных свойств специалистов определяет темпы прироста показателей здоровья, физической подготовленности и спортивного мастерства детей, подростков, молодежи, взрослого и пожилого населения страны. Сложившаяся практика приема абитуриентов в физкультурные вузы страны без учета их склонностей к педагогической деятельности, обусловила дефицит талантливых учителей физической культуры и тренеров по спорту, способных осознать значимость формирования физической и спортивной

культуры, здорового образа, спортивного стиля жизни, как условия разностороннего, гармоничного развития человека [5, 6, 10, 12].

Формулируя основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России, В.К. Бальсевич считал, что ее главным направлением должно быть повышение физического, нравственного и духовного здоровья занимающихся путем:

- усвоения ценностей физической культуры и спорта;
- внедрения элементов национальной и мировой культуры спортивной подготовки в массовое физическое воспитание;
- использования технологий оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки при возможности выбора вида спорта в соответствии с генетической предрасположенностью;
- применения высших технологий спортивной подготовки в соответствии с ритмологическими особенностями возрастного развития атлета;
- безусловного отказа от допинговых технологий;
- обеспечения тренировочного процесса спортсменов международного уровня высокой наукоемкой технологией в условиях постоянного контроля функционального состояния организма на основе оперативной диагностики фазы предутомления.

Являясь последователями и сторонниками идей и взглядов В.К. Бальсевича на научные подходы к инновационному преобразованию физкультурно-спортивного образования и подготовки подрастающих поколений; совершенствования системы спортивного мастерства высококвалифицированных атлетов международного класса, мы – представители научной школы г. Ульяновска разделяем его мнение о необходимости разработки и использования новейших методик и технологий, способствующих оптимизации объема и интенсивности тренировочной нагрузки путем сокращения количества повторений общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений. Так, если квалифицированные бегуны на короткие дистанции, добываясь максимальной прямолинейности бега, многократно выполняют ускорения на различные отрезки соревновательной дистанции, то мы предложили нашим спринтерам специальные контролирующие устройства, ограничивающие отклонения от прямой линии. Применяются в тренировочном процессе также разработанные нами технические устройства, не позволяющие делать излишние колебательные движения телом в передне-заднем и боковом направлениях; контролирующие двигательные действия головой, что способствует экономичности движений и повышению скорости бега

Эффективность соревновательной деятельности существенно возрастает при оптимальной согласованности движений верхних и нижних

конечностей, а также установлении и контроле величины амплитуды маховых движений рук во время преодоления коротких дистанций. Сосредоточив внимание на решении данной проблемы, нам удалось спроектировать специальное устройство, с помощью которого спринтер с учетом специфики беговых шагов, соотношения длины верхних и нижних конечностей, усиливал до оптимальных показателей амплитуду маховых движений рук и их направление. Это дало возможность спортсмену самостоятельно совершенствовать индивидуальную технику беговых шагов и, не выходя за рамки оптимального соотношения объема и интенсивности мышечной нагрузки, повышать результативность бега [1, 2].

Наш подход к организации тренировочных занятий в полной мере согласуется с положениями Вадима Константиновича, считавшего, что на каждой тренировке должен быть элемент новизны; необычности и оригинальности построения процесса обучения, воспитания и тренировки; творческий подход, позволяющий учитывать индивидуальные особенности, возможности и способности занимающихся. В.К. Бальсевич был уверен, что формирование мотивационной сферы, управление психоэмоциональным состоянием являются важными направлениями совершенствования системы спортивной подготовки не только на уровне спорта высших достижений, но и при вовлечении детей, подростков и молодежи в систематическую физкультурную деятельность при воспитании физической и спортивной культуры, внедряя новейшие научные положения и идеи в массовый спорт.

Как автор Онтокинезиологии, В.К. Бальсевич хорошо понимал необходимость учета фундаментальных закономерностей возрастного развития физической активности при всем многообразии ее форм. Совершенствование кинезиологического потенциала индивида, как системы морфо-функциональных, интеллектуальных, психологических и биомеханических основ результативности движений, направлено на выявление и реализацию возможностей организма в течение индивидуальной жизни [5]. Это активизирует жизнедеятельность человека благодаря целесообразно подобранному физическим нагрузкам, положительно влияющих на улучшение не только качественных сторон двигательной деятельности, но и на личностные свойства, формируя стремление к спортивному стилю жизни. В процессе усвоения знаний в сфере физического воспитания и спортивной тренировки; наблюдения динамики положительных изменений биологических детерминант в сочетании с другими факторами, происходит формирование физической и спортивной культуры человека, являющейся значимым компонентом его самовоспитания. В организованной нами научной школе широко используются такие темы научных исследований, как: «Совершенствование технико-тактической подготовки боксеров на основе

афферентного синтеза», «Формирование навыков пространственно-временной ориентировки квалифицированных волейболистов при выполнении технических приемов на основе экстраполяции двигательных действий», «Повышение технической подготовленности на основе программирования и коррекции двигательных действий квалифицированных единоборцев» и др. [9, 11].

Выводы. В связи с вышеизложенным, считаем важным глубокое усвоение основных положений онтокинезиологии. Опора на фундаментальные физиологические положения позволяет усваивать глубокие знания физиологии, биомеханики, знакомиться с научными идеями Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, И.П. Ратова и других отечественных ученых, последователем которых был Вадим Константинович Бальсевич, внесший значительный вклад не только в отечественную, но и в мировую теорию и методику физического воспитания и спортивной подготовки. Мы, его ученики и последователи постоянно обращаемся к его трудам в поисках новых перспективных идей, концепций, положений, стимулирующих раскрытие творческого потенциала и передачи их, как эстафеты своим ученикам, призванным решать задачи оздоровления нации.

Литература:

1. Анисимова Е.А. Инновационная методика спортивной подготовки бегунов на средние дистанции // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №2. – С.69-71.
2. Анисимова Е.А.Тренажер для оптимизации согласованности движений верхних и нижних конечностей в беге на средние дистанции / Е.А.Анисимова, А.Н. Катенков //Вестник УлГПУ: сб. научных статей. - Ульяновск. - Выпуск 7. Т.2. 2011. -С.182-184.
3. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем.- М.:Медицина, 1975.- 447 с.
4. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы.- М., Наука,1980.-196 с.
5. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. - 275 с.
6. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
7. Бальсевич В.К. Природные и социальные ресурсы развития двигательного потенциала/ В.К.Бальсевич. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – 35с.
8. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 166 с.

9. Бурцев, А.В. Педагогические основы использования экстраполяции в процессе спортивной подготовки волейболистов // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 7. – С. 71 – 73.

10. Лубышева, Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорта /Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 151 с.

11. Осипов Д.А. Совершенствование двигательной памяти, как важный компонент афферентного синтеза двигательных действий квалифицированных боксеров / Д.А. Осипов // Инновационные технологии педагогики и психологии: материалы международной научно-практической конференции, г. Хабаровск 2017 г. - С. 30-33.

12. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И.П. Ратов. - Минск, 1994. – 116 с.

Назаренко Людмила Дмитриевна д.п.н., профессор, зав.каф. биологии человека и основ медицинских знаний, ld_nazarenko@mail.ru, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н.Ульянова», г. Ульяновск, Россия.

Колесник И.С. д.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры,

kolesnik.65@mail.ru

Тимошина И.Н. д.п.н., профессор, проректор по научной работе, tin443051@mail.ru

Костюнина Л.И. д.п.н., профессор, зав каф. теории и методики физической культуры

likost@mail.ru

SCIENTIFIC HERITAGE OF V.K. BALSEVICH - OUR GENERAL PROPERTY

Nazarenko Lyudmila Dmitriyevna of dative of N, professor

Manager.kaf. human biology and basic medical training, ld_nazarenko@mail.ru,

FGBOOU WAUGH "Ulyanovsk state pedagogical university of

I.N. Ulyanov", Ulyanovsk, Russia.

Kolesnik I.S. of dative of N, professor of department of the theory and technique of physical culture, kolesnik.65@mail.ru, FGBOOU WAUGH "Ulyanovsk state pedagogical university of

I.N. Ulyanov", Ulyanovsk, Russia.

Timoshina I.N. of dative of N, professor, Vice rector for scientific work

FGBOOU WAUGH "Ulyanovsk state pedagogical university of I.N. Ulyanov", Ulyanovsk, Russia., tin443051@mail.ru

Kostyunina L.I. of dative of N, professor, Manager каф. theories and techniques of physical culture, likost@mail.ru, FGBOOU WAUGH "Ulyanovsk state pedagogical university of

I.N. Ulyanov", Ulyanovsk, Russia.

Summary. The concepts of a scientific system of physical training formulated in scientific works of V.K. Balsevich, theories and techniques of a sports training reflect various directions, the ideas and approaches which development and deployment will allow to make

the significant contribution to further development of the physical movement, mass sport and also elite sport. The offered scientific bases of the principles of a physical training and ways of the organization of physical activity during individual life will allow to create the need for systematic use of means of physical culture and sport for self-development and self-improvement.

Keywords: ontokineziologiya, methodology, scientific bases and principles

УДК 796.038

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ (НА ПРИМЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЁРСТВА)

Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В.

***Аннотация.** В статье представлены результаты совместной работы в рамках социального партнёрства кафедры физической культуры и спорта СПбГУ и учреждения дополнительного образования подростково-молодёжного центра «Калининский». Основная цель социального партнёрства – эффективное решение проблем предотвращения асоциальных явлений в обществе среди молодёжи средствами физической культуры. Рассмотрены главные механизмы социального партнёрства на примере использования спортивного скалолазания.*

***Ключевые слова:** социальное партнёрство, предотвращение асоциальных поступков среди подростков и молодёжи средствами физической культуры, спортивное скалолазание, эффективность социального партнёрства в области физической культуры.*

ВВЕДЕНИЕ

В стратегии современного развития системы высшего образования в нашей стране, включая образование в области физической культуры, обозначено направление на установление партнерских отношений с окружающим социумом, особенно в области решении проблем профилактики радикализма и экстремизма в молодёжной социальной среде. Элементы экстремистского поведения молодежи формируются на фоне деформации социальной и культурной жизни общества. Основными причинами роста экстремистского поведения среди молодёжи можно назвать социальное неравенство, желание самоутвердиться любым путём, недостаточную социальную зрелость, недостаточный профессиональный и жизненный опыт.

Многочисленные исследования доказали, что спорт и физическую культуру можно рассматривать как важный инструмент в процессе приобщения молодежи к здоровому образу жизни, как важнейшее профилактическое средства по предупреждению асоциального поведения и развитию вредных привычек [1]. Особый интерес и внимание в области

профилактики негативных явлений в молодёжной среде вызывает социальное партнёрство между высшими учебными заведениями и организациями дополнительного образования, которое позволяет использовать апробированные и научно обоснованные методики, направленные на решение воспитательных задач средствами физической культуры.

В данной статье представлены результаты, полученные в процессе решения профилактических задач средствами скалолазания в условиях социального партнёрства между общеуниверситетской кафедрой физической культуры и спорта СПбГУ и государственным бюджетным учреждением г. Санкт-Петербурга «Подростково-молодёжный центр «Калининский».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В процессе реализации проекта по профилактике негативных проявлений в молодёжной среде средствами физической культуры в рамках социального партнёрства были выбраны главные механизмы партнерства: процесс согласований позиций партнёров; определение вида совместной деятельности; вид спортивной дисциплины, в которой осуществлялась совместная работа.

В процессе определения спортивной деятельности в проекте социального партнёрства было выбрано спортивное скалолазание, как вид физической активности, наиболее привлекательный для подростков с асоциальным поведением.

При этом кафедра СПбГУ оказывала методическую поддержку организации дополнительного образования, курировала выполнение проекта на всех его стадиях [1]. Клубное формирование ПМЦ «Калининский», где проводились занятия по спортивному скалолазанию, использовало предложенные методики, авторские разработки, кураторскую помощь СПбГУ.

Результативность проекта оценивалась по четырём основным количественным критериям, которые определяли эффективность социального партнёрства. В перечень основных критериев вошли:

- общее количество трудных подростков, вовлеченных в занятие скалолазанием в рамках данного проекта и сохранение списочного состава набранных групп в течение года, не менее 80%;

- оценка общей продолжительности свободного времени подростков, участвующих в проекте, занятого спортивной деятельностью путём вовлечения подростков в спортивную клубную работу, не менее 70% свободного времени;

- достижения воспитанниками клубного формирования определённых спортивных результатов на районных и городских спортивных фестивалях по скалолазанию, не менее 40% призовых мест от общего количества выступающих;

- количество подростков, участвующих в мероприятиях по сдаче нормативов ГТО, не менее 80% воспитанников клубного формирования.

Проект осуществлялся на спортивных объектах ПМЦ «Калининский», а именно: на стенде для скалолазания ПМК «Спасатель», в спортивных залах г. Санкт-Петербурга, оборудованных стендами для лазания, а также на скальных массивах Ленинградской области. Особое внимание уделялось как спортивной подготовке, так и воспитательной работе, направленной на формирование новых жизненных ценностей у подростков с асоциальным поведением.

Целью данной работы являлось доказать эффективность социального партнёрства между высшим учебным заведением и районным центром дополнительного образования при решении проблем воспитания, формирования личностных качеств, снижения асоциальных поступков трудных подростков средствами физической культуры, и, конкретно, занятием спортивным скалолазанием.

Практическая значимость исследований предполагала, что полученные в ходе проекта результаты могут быть использованы в работе с трудными подростками, где основным средством являются специальные подготовленные программы по физической культуре и спорту, базирующиеся на социальном партнёрстве высших учебных заведений и организаций дополнительного образования.

В данном совместном проекте предусматривались как занятия в группах, так и индивидуальные занятия, а также использовались авторские методики подготовки скалолазов СПбГУ и рекомендации психологов СПбГУ.

Занятия проводились в группах подростков из группы риска, численностью, не превышающей 10 человек, с периодичностью три раза в неделю. Дополнительными инструментами физической культуры, которые использовались в проекте, явились специально подготовленные мастер-классы, творческие мастерские с участием ведущих спортсменов города Санкт-Петербурга, соревнования и спортивные фестивали в рамках массовых спортивных городских мероприятий Санкт-Петербурга.

В проекте использовались следующие методические разработки: 1. рекомендации по специфике развития общих физических качеств в группах подростков из группы риска; 2. рекомендации по проведению индивидуальных занятий с подростками из группы риска при освоении начальных элементов лазания; 3. перечень средств контроля формирования личностных ценностей и личностных качеств подростков в процессе коллективных занятий спортом; 4. рекомендации по освоению базовых навыков спортивного скалолазания: технике лазания, развитию силовых способностей, выносливости, ловкости, гибкости, знакомству с альпинистским снаряжением; 5. рекомендации социального психолога по составлению индивидуальных планов для каждого подростка,

занимающегося в группе.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для получения количественной картины эффективности реализации совместного проекта на основе предложенных четырёх критериев, была введена балльная система оценки. Баллы начислялись следующим образом: 100 баллов начислялось при сохранности контингента не менее 10 человек на протяжении всего цикла реализации проекта; далее 100 баллов начислялось при эффективной организации досуга и проведении занятий не менее 4 раз в неделю продолжительностью 120 минут по разработанной методике; далее 100 баллов начислялось за проведение и участие всех занимающихся подростками не менее двух раз в месяц в спортивных мероприятиях, в спортивных фестивалях и соревнованиях по программам и проектам ПМК «Спасатель»; далее 100 баллов начислялось за результативное участие в соревнованиях и фестивалях по программе ГТО.

За указанный период, в совместной работе в рамках социального партнёрства СПбГУ и СПб ГБУ ПМЦ «Калининский» были получены следующие результаты. В занятия клубного формирования были вовлечены 82 человека. Из них: 8 человек из неблагоприятных семей, 12 человек из неполных семей, 6 человек из многодетных семей, 29 человек – подростки, испытывающие трудность в социальной адаптации, 17 человек – подростки и молодёжь с эмоциональными и поведенческими проблемами, 10 человек – подростки с девиантным поведением.

За указанный период подростки, вовлечённые в проект, приняли участие в 120 официальных спортивных мероприятиях и фестивалях, включая общегородские и всероссийские. Среди них два мероприятия российского уровня (всероссийские фестивали), семь мероприятий городского уровня (чемпионаты и первенства г.Санкт-Петербурга, городские Спартакиады подростково-молодёжных клубов), девять городских массовых спортивно-патриотических мероприятий, таких как «Лыжня России», «Марафон «Дорога жизни», «Гонка ГТО», «Кросс Нации» и другие. Общее количество набранных баллов в проекте составило 380 баллов. В процессе реализации проекта дважды воспитанники занимали призовые места на всероссийских фестивалях по скалолазанию в своих возрастных группах, 12 раз становились победителями городских фестивалей Санкт-Петербурга по скалолазанию, одержали 38 побед на соревнованиях районного уровня.

Анкетирование, проведённое социальным психологом в конце совместного проекта, показало, что у всех подростков, вовлечённых в проект, 50% личных интересов и жизненных ценностей связано со спортом и занятиями физической культурой.

ВЫВОДЫ

Результаты совместного проекта, основой которого явилось социальное партнёрство между общеуниверситетской кафедрой физической культуры и спорта СПбГУ и государственным бюджетным учреждением г. Санкт-Петербурга «Подростково-молодёжный центр «Калининский», показали высокую эффективность в решении проблем воспитания, формирования личностных качеств, снижения асоциальных поступков трудных подростков средствами физической культуры, и, конкретно, занятием спортивным скалолазанием.

Литература

1. Коваль Т.Е. Современные особенности методики проектирования и реализации оздоровительных программ /Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиковская, В.В.Маркелов, В.П.Демеш //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 70-72.

Коваль Татьяна Евгеньевна; кандидат геолого-минералогических наук; доцент; tatiana_koval@mail.ru; Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

Ярчиковская Людмила Вячеславовна; кандидат педагогических наук; доцент, ludayarchi9913@mail.ru; Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PREVENTION OF NEGATIVE PHENOMENA IN THE YOUTH ENVIRONMENT (USING SOCIAL PARTNERSHIP)

Koval Tatyana Evgenjevna, PhD of geological-mineralogical Sciences, Professor; tatiana_koval@mail.ru; Russia, Saint-Petersburg, Saint-Petersburg state University

Yarchikova Lyudmila Vyacheslavovna; candidate of pedagogical Sciences; associate Professor, ludayarchi9913@mail.ru; Russia, St. Petersburg, St. Petersburg state University

Literatura

1.Koval' T.E. Sovremennye osobennosti metodiki proektirovaniya i realizacii ozdorovitel'nyh programm /T.E.Koval', L.V.YArchikovskaya, V.V.Markelov, V.P.Demesh //Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2014. – № 11 (117). – S. 70-72.

УДК 796.062

ОСОБЕННОСТИ И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В СПОРТЕ

Козырева А.П.

Аннотация. В статье рассмотрены определения понятия «тревожность», характер влияния тревожности на результативность спортивной деятельности, зависимость между возбуждением и спортивными достижениями. Также рассмотрены особенности и причины возникновения тревожности в спорте и мероприятия, направленные на снижение тревожности перед соревнованиями.

Ключевые слова: спорт, соревнования, спортсмен, тревожность, тревога, страх, стрессовые ситуации

В спорте высших достижений существует множество проблем, связанных с технической, тактической, физической подготовкой, но также на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к нервным перегрузкам в предсоревновательном и соревновательном периодах.

Соревнования являются важным, ответственным моментом в жизни каждого спортсмена. Обстановка, окружающая спортсмена на соревнованиях создает чрезмерную тревогу, которая ощутимо сказывается на качестве выступлений и, соответственно, на результате. Чем выше класс спортсмена, тем выше и уровень соревнований, и как следствие повышается ответственность, которая возлагается на участников. Порой в самом соревновательном процессе уровень тревожности повышается в разы, что сказывается на невозможности показать спортсмену ту результативность, которая потенциально в нем заложена.

В учебниках психологии встречаются разные определения понятия «тревожность». А. М. Прихожан считает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности [3].

Р. С. Немов, определил тревожность как «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

Ч. Спилбергер и Ю.Л. Ханин выделяют два вида тревожности. К первому виду относят тревожность, возникающую в результате внешнего воздействия или психотравмирующей ситуации, под ней понимается ситуативная тревожность, которая является временным состоянием. Ко второму виду относится тревожность, постоянно или почти постоянно свойственная определенному человеку, так называемая личностная тревожность, которая выступает как устойчивая черта, присущая конкретному человеку [4].

Тревожность как склонность испытывать неадекватное чувство страха в стрессовых ситуациях почти всегда мешает в спорте. Как чрезмерный уровень тревожности, так и полное ее отсутствие, мешают спортсмену достичь хорошего результата. Но неплохо, если высокий уровень тревожности наблюдается на фоне хорошего самоконтроля и твердости характера.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что спортсмены, имеющие средний уровень тревожности чаще всего достигают высокого спортивного результата. Так, Р.Форд определил, что некоторые участники выступали лучше, когда у них был высокий уровень тревожности, а

средний уровень тревожности, по его мнению, способствует более успешному выступлению. В.Хэммер, исследуя тревожность у борцов, установил, что спортсмены с высокими показателями уровня тревожности в соревновательных поединках показывали результаты лучше, нежели те, у кого эти показатели были ниже. Отсюда, следует понимать, что: 1) устранение любой тревожности не всегда желательно для спортсмена; 2) с приближением начала соревнований уровень тревожности, зачастую меняется [1].

Опасения и страхи спортсменов можно классифицировать на несколько категорий:

- 1) личные опасения, касающиеся результата выступления на соревнованиях;
- 2) социальные последствия результата соревнований;
- 3) страх получения травмы, мысль о необходимости уйти из спорта из-за возраста, а также страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена;
- 4) боязнь последствий собственной агрессии или агрессии со стороны других.

Определить тревожного спортсмена не всегда так просто. Редко спортсмен прямо скажет тренеру, что он встревожен или чего-то боится. Однако его поведение может свидетельствовать об этом. Так, установлено, что тревожный человек с охотой обсуждает свои недостатки и слабости, чем нетревожный, также он чрезмерно чувствителен к раздражению. Спортсмен, входящий в незнакомый зал и жалующийся на что-то, тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен.

Вероятно, что тревожный спортсмен не сможет быть спокоен после освоения нового упражнения. Его будет сильно волновать изменение амплуа или функций, как и любое другое неожиданное тактическое или стратегическое изменение в деятельности. Общение такого спортсмена будет более насыщенным по эмоциональному содержанию, он будет довольно эмоционально рассказывать о себе, о произошедших с ним случаях. [2]

У каждого спортсмена свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, который дает ему возможность наиболее успешно проявлять свои технико-тактические навыки в психологически напряженных условиях ответственных соревнований. При этом у одного спортсмена этот уровень может оказаться значительно ниже или, наоборот, значительно выше, нежели у другого.

На основании исследований и наблюдений можно с достаточной достоверностью, сказать какой уровень эмоционального возбуждения спортсмен имеет в данный момент, и какой уровень этого состояния для него является оптимальным. Данная информация очень важна для тренера и для самого спортсмена, так как позволяет своевременно внести

коррективы в его психологический настрой и избежать момента, когда эмоциональное возбуждение возрастет настолько, что выйдет из-под контроля и расстроит нормальное функционирование внимания.

Исследования показывают, что большинство людей могут расширять или сужать свое внимание, независимо от уровня эмоционального возбуждения или тревожности. Вместе с тем имеется ряд таких типов личности, представители которых могут сузить фокусировку внимания только как рефлекторную реакцию на повышение тревожности.

Изучение физиологических процессов, происходящих в организме спортсмена в ответ на воздействие стресс-факторов соревновательной обстановки, показывает, какие существенные изменения в эти процессы вносит эмоциональная сфера спортсмена. Под воздействием соревновательных стресс-ситуаций у большинства спортсменов значительно возрастает эмоциональное возбуждение, что, в свою очередь, сопровождается определенными физиологическими и биохимическими изменениями в организме [2].

Одним из наиболее интересных для практики спорта изменений является отмеченное многочисленными исследователями повышенное выделение в кровь гормона надпочечников — адреналина. Большинство людей (не только тренеров) ассоциируют эти изменения среды организма с повышением его способности к реализации физических усилий. Всем известно, что отдельные люди в чрезвычайных условиях необычного эмоционального возбуждения, вызвавшего интенсификацию процесса выделения адреналина в кровь, могут демонстрировать невероятные физические возможности.

На психическое состояние спортсмена перед соревнованиями оказывает влияние множество факторов: сама обстановка и уровень предстоящих соревнований, их значимость, боязнь провала и страх последующей социальной оценки, установка тренера только на победу, предполагаемый сильный соперник, перенесенные травмы или болезни, которые могут вызвать неуверенность в своих силах, и т.п. Непосредственно во время соревнований чрезмерное состояние тревожности могут вызвать неудобное время или неблагоприятные условия проведения соревнований, неудачная жеребьевка, отрицательная реакция зрителей, неспортивное поведение соперника и его тренера, неудачная попытка, поражение, необъективное судейство и т.д.

Кроме спортивных факторов на психическое состояние спортсменов в предсоревновательном и соревновательном периоде могут влиять и личные проблемы и бытовые факторы (разлад в семье, трудности на работе, в школе, болезнь родных, плохие взаимоотношения в коллективе и т.п.). В конечном итоге все это сказывается на психоэмоциональном состоянии спортсмена, и может привести к возникновению травмоопасных ситуаций [1].

В видах спорта, где есть непосредственный контакт между соперниками, особое внимание нужно уделять психологической подготовке спортсменов, которая не только способствует эффективной реализации их физических возможностей, но и в существенной мере снижает риск получения травмы. Но, конечно, самая высокая психоэмоциональная напряженность присуща видам спорта, которые связаны с риском получения тяжелой травмы, - акробатике, прыжкам на лыжах с трамплина, прыжкам в воду, горнолыжному спорту, альпинизму, авто- и мотоспорту, единоборствам. Здесь в большей степени выражена боязнь получить травму. Для снижения этой тревожности, применяются самые разнообразные приемы, средства и методы коррекции. Во-первых, важно соблюдать последовательность при овладении новыми двигательными действиями. Во-вторых, подбирать оптимальные подводящие упражнения. В-третьих, обеспечивать безопасность и осуществлять страховку, чтобы по максимуму сократить возможность получения травмы и тем самым преодолеть страх и способствовать воспитанию уверенности в своих силах [1, 2].

При обучении двигательным действиям, которые имеют элементы опасности, тренер может воспитывать у спортсмена способность к объективной оценке своих возможностей, применяя в подготовке сверхсложные упражнения. Достаточный уровень развития физических способностей способствует развитию специфического мышечного чувства, точной ориентации спортсмена в пространстве, которые будут способствовать выполнению действий без страха.

К сожалению, не все спортсмены обладают способностью быстро и в нужный момент сосредотачиваться, а также сохранять концентрацию внимания длительное время, но все же систематической тренировкой можно развить эти способности. Умение концентрировать внимание на технике исполнения того или иного упражнения и контроль над собственными действиями помогают спортсменам избавиться от мыслей, что они могут, упасть, ушибиться, получить травму и это ослабляет, а иногда и совсем помогает победить страх.

Для того чтобы снизить чувство страха и состояние тревожности, спортсмену необходимо получать объективную информацию соперниках, их слабых и сильных сторонах, об условиях соревнований. Нельзя недооценивать и переоценивать силы противника, а также поддерживать и укреплять собственные силы и веру в победу. Также значительную роль в психоустойчивости спортсмена при систематическом и правильном обучении преодолению чувства страха играют его волевые качества [2].

Таким образом, зависимость между возбуждением и спортивными достижениями в последние годы анализируется с разных точек зрения. Улучшение спортивных показателей путем контроля и управления тревожностью до и во время соревнований находится в центре внимания

тренеров, спортсменов и исследователей. Имея знания и представления о состоянии тревожности спортсменов, тренер может применять различные методики для увеличения и уменьшения уровня связанного со спортом возбуждения.

Список литературы

1. Veselevich V.A. *Predstartovoe sostoyanie sportsmena*. М.: Fizkul`tura i sport, 2005. - 86 s.
2. Il'in, E.P. *Psixologiya sporta* / E.P. Il'in. - SPb: Piter, 2010. - 351 s.
3. Prikozhan A.M. *Psixologiya trevozhnosti*. – SPb.: Piter, 2009. – 192 s.
4. Xanin Yu.L. *Stress i trevoga v sporte*. – М: FiS. 1993. – 261 s.

Козырева Алёна Павловна, старший преподаватель кафедры Теории и методики единоборств, alyonakozyreva@mail.ru, Россия, г. Чайковский, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры».

«The particularities and the reasons of anxiety arising in sport», Kozyreva Alyona Pavlovna, a head teacher of the chair of Theory and Methods of combat martial art, alyonakozyreva@mail.ru, Russia, Tchaikovsky city, The Federal state Budget education institution of higher education «The Tchaikovsky State Institute of Physical Education».

The annotation. The terms «anxiety», the character of anxiety's influence on the results of sport activity, the dependence between the stimulation and sports achievements are examined. Besides, the particularities and the reasons of anxiety arising and activities which direct to the reducing of anxiety before competitions.

The key words: sport, competitions, a sportsman, anxiety, stressful situations.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ КОРПОРАТИВНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ КОМПАНИИ

Котова Н.Г.

Аннотация: В статье рассмотрена классификация средств корпоративной социальной ответственности в системе корпоративной культуры, направленные на развитие отрасли физической культуры и спорта.

Ключевые слова: корпоративный спорт, производственная физическая культура, корпоративная социальная ответственность

Введение. Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года взрослое работающее население должно иметь возможность систематически заниматься физической культурой и спортом, которую обязаны предоставлять руководители организаций посредством создания корпоративных спортивных секций, заключения корпоративных договоров с фитнес-клубами, вложения средств в корпоративные летние

спартакиады, летние спортивные праздники на открытом воздухе с привлечением семей сотрудников, проведением эстафет, сдачей нормативов ГТО, обеспечения сотрудникам бесплатного участия в командных гонках, таких как «Стань человеком», «Гонка героев» и др., а также корпоративных соревнований среди спортивных клубов крупных предприятий, предоставления корпоративных тренировок для членов команд [4].

Научно доказано, что на сегодняшний день корпоративный спорт — это одна из форм реализации социальной ответственности бизнес-сообщества, элемент управления сотрудниками, важная составляющая имиджа, способствующая расширению границ бизнеса и установлению новых деловых контактов [2].

Тем не менее, на данный момент такая активность бизнес сектора не регулируется требованиями к организации корпоративного спорта, а также к квалификации сотрудников, занимающихся его развитием, нормами, стандартами, не определена структура организации корпоративного спорта в компании, не оформлен понятийный аппарат, что требует актуализации исследований данной проблемы.

Цель исследования – определить средства развития физической культуры и спорта в системе корпоративной социальной ответственности компании.

Результаты исследования и их обсуждение.

В теории управления существует такое понятие, как «корпоративная социальная ответственность», включающее в себя области развития человека и общества, нуждающиеся в поддержке со стороны бизнеса (безопасность, здоровье, культура, образование и наука, экология, информация и отдых). Внедрение принципов социальной ответственности в производственно-хозяйственную деятельность в России стало актуальным совсем недавно, исследователи в сфере бизнеса пока только предпринимают попытки обозначить развития этой сферы [1]. На данном этапе уже сформировался общественный запрос на вклад бизнеса в развитие общества в социальной, экономической и экологической сферах, зачастую не связанный напрямую с основной деятельностью компании и выходящий за рамки определенного законодательного минимума и принятых в обществе этических норм.

Корпоративный спорт, исходя из существующей классификации, относится к социальной ответственности корпорации перед ее персоналом. Она выражается в обеспечении расширенного (за рамки российского законодательства) пакета социальных услуг работникам, к которым в том числе относится и развитие физической культуры и спорта внутри компании. В условиях рыночной экономики данная инициатива как правило исходит лишь от руководителя компании и его стратегических планов ее развития. Благополучием сотрудников, как и распределением

работников для выполнения намеченных целей и формирования благоприятной рабочей обстановки на предприятии, а также сплочением коллектива в компании занимается кадровая служба или HR-специалисты с образованием менеджера, но не педагога, и там более не педагога физической культуры. В связи с этим необходимы дополнительные ресурсы для организации структуры корпоративного спорта внутри компании.

Исследователи определяют корпоративный спорт, как часть корпоративной культуры, охватывающую *совокупность отношений, норм поведения и ценностей спортивной культуры трудящихся, соревновательную деятельность, а также специальную подготовку к ней направленную на сплочение, формирование командного духа, установление неформальных отношений между сотрудниками, повышение лояльности коллектива к руководству компании, укрепление его авторитета и создание позитивного имиджа компании в целом* [3]. Кластер корпоративной культуры включает отдельно такие элементы, как корпоративный спорт на пересечении со спортивной культурой, и отдельно производственную физическую культуру на пересечении с физической культурой. Необходимость разделения этих понятий вполне обоснована, эти элементы корпоративной культуры решают разные задачи как с точки зрения бизнес-процессов, так и с точки зрения повышения трудоспособности и здоровья населения.

Производственная физическая культура направлена непосредственно на укрепление здоровья и физического состояния организма трудящегося населения, профилактику переутомлений, целенаправленному повышению общей и профессиональной работоспособности и производительности труда, снижению заболеваемости, увеличению продолжительности работоспособного возраста. В то время как корпоративный спорт является средством, решающим наибольший спектр задач, как для бизнеса, так и для отрасли физической культуры и спорта, например:

- 1. Спортивные игры, как командообразующее звено внутри компании.** В корпоративной культуре большинства крупных компаний, таких, как например Газпром, Роснефть, Металинвест, Сбербанк, Росэнергоатом, Лукойл и др. отводится важная роль спортивным состязаниям по отдельным дисциплинам и спартакиадам. Согласно исследованиям психологов, проводимым внутри рабочих коллективов, совместные занятия спортом сплачивают коллег, придают им заряд бодрости. В крупных компаниях, специалистам из разных филиалов в тренировочном и соревновательном процессе создают прочные рабочие отношения. Встречаясь на корпоративной спартакиаде в неформальной обстановке, специалисты компании проще знакомятся с коллегами. Такие связи в рабочие будни позволяют решать

производственные задачи с наименьшими затратами. Снимается психологический барьер, что позволяет узнать человека в первую очередь как личность, возникает симпатия, гармонизируется психологический климат, в работе повышается уровень взаимовыручки и взаимопомощи, повышается ответственность, снижаются уровень и острота конфликтов. Чем больше люди общаются между филиалами, тем больше интересных путей решения той или иной задачи появляется. Стремясь к общим спортивным достижениям, люди учатся работать как единый организм, какими бы разными они не были. Кроме того, члены коллектива, не принимающие участия в тренировочной и соревновательной деятельности спортивного клуба – объединяются для поддержки своей команды и разделения эмоций с ними.

2. **Развитие массового спорта.** Крупные компании не только создают свои собственные соревнующиеся в наиболее популярных видах спорта клубы, но и проводят спонсорские благотворительные массовые забеги. Также активно занимается развитием массового спорта фонд «Трудовые резервы», созданные в годы Великой отечественной войны, и восстановивший свою деятельность после долгого перерыва 9 июня 2018 г., с целью развития корпоративного спорта и массового вовлечения работников организаций промышленности и членов их семей в занятия физической культурой и спортом.
3. **Спорт, как вид деятельности, снимающий стресс и утомления для сотрудников компаний.** Спорт эффективен как средство от усталости: он помогает повысить активность и концентрацию, улучшает общие когнитивные функции.
4. **Спортивная команда компании, как средство рекламы бренда.** На корпоративных спортивных турнирах члены команды и успешность их выступления демонстрируют уровень подготовки, на который влияют условия и система поощрений спортсменов, созданные работодателем для тренировки команды по видам спорта. И поскольку команда выступает от имени компании в корпоративной форме – таким образом она привлекает внимание зрителя непосредственно к компании.
5. **Развитие спортивной инфраструктуры и спонсорство.** Корпоративная социальная ответственность компании в области физической культуры и спорта направлена не только на вовлечение в спортивную активность персонала компании, но и осуществляет существенный вклад в профессиональный спорт. Крупные компании инвестируют в спортивные сооружения,

спонсируют спортивные команды (хоккейные, футбольные и др.), создают условия для развития детского спорта.

6. Способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива.

7. Корпоративный спорт, как компонент физической культуры.

Выводы. Корпоративный спорт является отдельным элементом в системе корпоративной социальной ответственности компании, а также средством корпоративной культуры. Корпоративный спорт не включает в себя понятие производственной физической культуры, но ее развитие внутри компании является одной из задач, которые решает корпоративный спорт. Классификации понятий в рамках деятельности компании по развитию физической культуры на данный момент четко не сформирована, в связи с этим есть необходимость объемной теоретической работы в данной области.

Литература

1. Иванова Е.А. Корпоративная социальная ответственность как элемент корпоративной культуры /Е.А. Иванова // Кант. - 2011. - №3. – С. 39-44.
2. Кликавка А. Е. Корпоративный спорт как средство популяризации здорового образа жизни // Молодой ученый. — 2017. — №50.1. — С. 22-24. — URL <https://moluch.ru/archive/184/47320/> (дата обращения: 22.03.2019).
3. Родионова М.А. Корпоративный спорт как часть корпоративной культуры производственного предприятия /М.А. Родионова, В.А. Родионов, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. - №3. – С.92-94
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 от 7 августа 2009 года N 1101-р – [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения – 5.05.2019)

Информация об авторах: Котова Наталия Геннадьевна, аспирант МГАФК (Московская государственная академия физической культуры), г. Москва, e-mail: natalie.kotova@yandex.ru

Kotova Nataliya, e-mail: natalie.kotova@yandex.ru, Moscow state Academy of physical culture, Moscow.

«The Tools for the development of physical culture and sport in the system of corporate social responsibility of the company»

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПРИМЕНЕНИЯ

Миронов В.Д., Каргин Н.Н.

Аннотация: В работе рассматривается методология разработки инновационных проектов применяемых в индустрии спортивной деятельности: идеи, концепции, технологии позволяющие решать управленческие задачи с высокой результативностью.

Ключевые слова: новация, инновация, технология, процедура, деятельность, менеджмент.

Введение. В большинстве публикаций, такие понятия, как новация, «инновация», «инновационные процессы», «инновационные технологии», «инновационная деятельность», «инновационный менеджмент», рассматриваются и тем более применяются, в основном, применительно к какой-либо экономической системе или деятельности. Под инновацией в широком смысле понимается прибыльное или рентабельное использование новшеств в виде новых технологий, товаров, услуг, функционально-организационных структур, обеспечивающих результативность или эффективность политических, экономических или управленческих процессов в социально-экономических системах государства [2]. Следовательно, линейку средств и терминов отражающих изменения в процессах различной природы и сложности, характеризующих положительную для субъекта управления динамику представляют: «результативность», эффективность и инновационная технология.

Обсуждение. На практике: результативность отражает индивидуальное поведение отдельной личности, в том числе и в соревновательной деятельности; эффективность регуляторная характеристика управленческих или преобразовательных процессов (в пределах от 0 до 1); инновационные технологии всегда подразумевают экономические характеристики [4]. Таким образом, только с момента принятия к распространению в экономической деятельности новшество приобретает новое качество - становится нововведением (инновацией). Процесс введения новшества на рынок принято называть процессом коммерциализации, а период времени между появлением новшества и воплощением его в нововведение (инновацию) называется инновационным лагом [2]. Многие экономисты отождествляют инновацию, нововведение с новшеством, и в этом значении «инновация понимается, как - процесс вложения средств в экономику, хозяйствующих субъектов, обеспечивающий научно - технический процесс. В более широком смысле - обновление всех сторон предпринимательства». Наблюдение показало,

что в сфере, или индустрии спорта, наличествуют множества структур в которых изменение регуляторных механизмов, отдельных средств и способов, могут изменить в лучшую сторону протекание различных организменных, социальных или технологических процессов. И, это закономерно, но все же наиболее массовым элементом, в индустрии спорта, являются технологии, понимаемые как определённые и чётко выверенные процедуры, позволяющие сформировать заданный навык и качество, адекватные требованиям конкретного вида спорта. И, следовательно актуальность внедрения в индустрию спорта, инновационных технологий, является важнейшей проблемой, требующей детального обсуждения и управленческой оценке. Причины зарождения инновационных идей или источники инноваций: непредсказуемость жизнедеятельности, - успех или разорение – банкротство; неадекватность прогнозов, в разных сферах труда; изменение рыночных процессов и структур; изменение демографических процессов, социальных ценностей и когнитивного мира людей. В современном мире, новации становятся ценностями, поскольку ресурсы, содержащиеся во внешней среде, как правило, конечны или исчерпаемы, то поиск, создание нового и, прежде всего нового способа преобразования ресурсов и их использования, неотъемлемое свойство, «витальная» потребность социально экономической системы современного общества. Поэтому, основным инновационным товаром является научный и научно-технический результат – продукт интеллектуальной деятельности, на который распространяются авторские и аналогичные права, оформленные в соответствии с действующими международными, федеральными, корпоративными и другими законодательными и нормативными актами [2]. Для индустрии спорта, наиболее высокой привлекательностью обладает «способ». Способ - это новый, обладающий существенными отличиями процесс, вернее процедур, выполнения взаимосвязанных действий над материальными объектами, социально-экономическими и индивидуальными субъектами позволяющий с помощью материальных инструментов или коммуникационных технологий, получать положительный эффект или расширенное воспроизводство самой профессиональной деятельности[9]. Социально-экономическая система общества «создана» исключительно «для», и посредством, уникального механизма инновационной деятельности. Можно с достаточным основанием утверждать, что в физических или технологических системах инновационный процесс детерминируется законами термодинамики: от хаоса к порядку, в большинстве технологических систем инновации обеспечивают, повышение надёжности, повышение КПД преобразования энергии в иную востребованную практикой форму. В индустрии спорта, и отдельных ее структурных организациях инновационный процесс диктуется целью гармонизации социально-биологической сущности

индивида, путём создания его второй природы или среды обитания и труда, позволяющих максимальное раскрытие всех «ресурсов», как отдельных индивидов, так и целостных социальных организмов, в целом. В соответствии кибернетическими принципами, «Сложные и надёжные системы конструируются из простых и ненадёжных элементов», Н. Винер. Однако, новые идеи, какими бы они не были привлекательными, это лишь первый шаг на пути преобразования их в продукт, товар или услугу. Следует отметить, что существуют нововведения, основывающиеся не на указанных выше источниках. Такие нововведения являются результатом "озарения", а не хорошо налаженной, целенаправленной и упорной работы; они характеризуются бессистемностью и неорганизованностью, они не могут быть воспроизведены, им нельзя обучить, они не поддаются изучению. Такие "гениальные озарения", как правило, очень редки, и чаще всего они остаются лишь идеями, которые нельзя превратить в конкретное нововведение [2]. И только нововведения, основанные на анализе системных процессов и упорном труде по их созданию, являются предметом инновационной деятельности. Новации, подобного рода составляют более 90 процентов всех эффективных нововведений. Именно их и можно обсуждать и представлять в виде примера для подражания. Именно для таких нововведений основополагающие принципы новаторской деятельности будут существенными. Принято считать, что рынок новаций обеспечивает научная деятельность. Однако научная деятельность представляет собой сложноорганизованную структуру включающую (как самостоятельные структурные единицы): фундаментальную науку; прикладную науку; научно-исследовательские разработки (НИОКР)[9]. Собственно «последние» обеспечивают, насыщают и обслуживают рынок новаций, из которого и вырастает деятельность собственно инновационного менеджмента. Разработка является основным потребительским продуктом, востребованным инновационной деятельностью. Спорт одна из немногих форм человеческой деятельности, в которой инновация стала целью, средством и методом одновременно [1]. Ведь конечным результатом спортивных тренировок, является повышение результативности процесса соревновательной деятельности. По сути дела организация Олимпийского спорта, рассматриваемая как «Система управления подготовкой спортсменов высокого класса» или Олимпийских чемпионов (другого не дано), можно без всякой натяжки назвать структурой инновационного менеджмента. Постулаты обоснования: Олимпийский спорт, начиная с послевоенных лет (1952 год), становится инвестиционно-привлекательным социальным институтом. С 1960 годов, основная десятка экономически развитых стран мира, переводит систему подготовки спортсменов высокого класса, на индустриальные рельсы. С 1980 года (Олимпийские игры в Москве), происходит коммерциализация «большого спорта, как

системы Одновременно с процессами коммерциализации, система подготовки спортсменов приобретает свойства экспериментальной площадки, для апробации инновационных технологий: медикаментозной, биохимической, психотропной и психологической направленности. Принимая, эти постулаты в качестве достоверных фактов и учитывая высокие достижения СССР и России в данной сфере, может допустить, что существующие и описанные в данной сфере закономерности изоморфны и по отношению к другим сферам деятельности [2]. Чем отличается инновационный проект, по форме организации и управления от «традиционного»? А/ Традиционный проект – всегда отталкивается от существующей идеи, конструкции, технологии. То есть способ организации или управления проектом – «от достигнутого». Класс методов, которыми пользуется традиционный проектант «ДЕЛФИ»: экспертные оценки, экстраполяция тенденций, аппроксимация статистических закономерностей и т.д. Б/ Инновационный проект, как правило – создание принципиально новой конструкции, структуры, не имеющей аналогов в практической сфере деятельности. Класс методов, которыми пользуется проектант «ПАТТЕРН»: конструирование новых знаний, моделирование, в основном структурно-функциональное и математическое, с использованием компьютерной - информационной системы (КИС) [2].

Инновационный проект системы управления подготовкой спортсменов высокого класса. Весь пафос инновационных проектов в «Большом или Олимпийском» спорте заключается в том, что в советские времена он был научно-экспериментальной площадкой для отработки большинства новейших технологий используемых для подготовки состояния организма и управления поведением большинства индивидов, призванных работать в экстремальных условиях деятельности. А это космос, океаны, армия, флот и т.д./ Начиная с 1960 годов «Большой» или «Олимпийский» спорт превратился в важный фактор демонстрации развития и могущество государства на международной арене, то есть в «политический товар» востребованный государством. Физическая культура и спорт превратились в одну из отраслей народного хозяйства страны Советов. А любая специально созданная организация предполагает и специальную систему управления. Не вдаваясь в исторические даты создания тех или иных структур, отметим лишь конструктивные и методологические изменения, которые и привносили инновационные идеи и технологии, существенно изменяющие само состояние системы ФК и С.

Инновационная концепция проекта. В основе построения концепции, выдвинута гипотеза, что вне зависимости от индивидуальных психофизиологических качеств спортсмена, существует ряд показателей, имеющих статистически достоверное значение, позволяющих путём их коррекции, изменять, как внутреннее состояние организма спортсмена, так

и формировать определённый тип поведенческих реакций. Принимается, как факт, что внешние факторы, такие как судейство, регламент и правила соревнований и т.д., оказывают достоверное влияние на характеристику и структуру тактико-технических действий или поведения спортсмена в соревновательном поединке. Для подтверждения данной гипотезы, была разработана методика эмпирического наблюдения и статистического анализа структуры и количества, выполняемых спортсменом тактико-технических действий ранжировать их по степени эффективности[2]. Это создаёт реальную возможность сконструировать эвристическую модель поведения спортсмена с заданными инвариантами атакующих и защитных действий, обеспечивающими высокую результативность проведения соревновательного поединка, с разными по готовности, стилю и манере поведения противниками.

Выводы

1. Инновационный подход, в разной степени его реализации, стал необходимым инструментом системы управления отраслью.
2. Научные сотрудники и тренерские коллективы России внесли достаточно высокий вклад в развитие инновационных процессов в сферу спортивной деятельности.
3. Важным сдерживающим фактором развития данного направления, является слабое внедрение этих идей и технологий в образовательную систему физкультурных ВУЗов.

Литература:

1. Изаак С.И. Стратегия развития спортивной отрасли: монография. – М.: Спорт, 2018. – 168 с.
2. Каргин Н.Н. Инновации в социальных и образовательных системах. /Монография. – М.: ФИРО, 2008. - 478 с.
3. Каргин Н.Н., Каргин А.Н. Проблемы повышения эффективности образовательного процесса в ВУЗе. Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса /научный журнал №1, 2012.- 25 – 31 С.
4. Каргин Н.Н., Бабушкина Е.А., Сибгатулина Ф.Р. Как преобразовать «РАБКРИН» или проблемы управления инновационной деятельностью в Российской Федерации. Правозащитник №2, 2017.
5. Каргин Н.Н. Коммуникация в системе профессиональной деятельности [Текст] / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти // Современная коммуникативистика. - 2018. - № 6.
6. Каргин Н.Н., Письменная А.Б., Дергунов Е.И. Проблемы оптимизации коммуникационных процессов в организации. // Современная коммуникативистика. — 2019. № 1.
7. Каргин Н.Н., Сибгатулина Ф.Р. Системный подход к анализу поведения человека в системе социально-экономической деятельности // Учёные записки Российской академии предпринимательства. – 2016. – № 43. – С. 227-244.

8. Паршикова Н.В., Изаак С.И., Малиц В.Н. Развитие физической культуры и спорта: стратегия будущего // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 3-5.

9. Каргин Н.Н. Методы научного исследования. – М.: «РГУТИС», 2006. – 164 с.

Миронов Вячеслав Дмитриевич кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер СССР, зав. каф. «Менеджмент в спорте» Российского университета транспорта (МИИТ) mvsgi@mail.ru

V.D. Mironov Doctor of Pedagogy, Professor, Moscow State University of Transport (MIIT)

Каргин Николай Николаевич кандидат педагогических, доктор философских наук, доцент, профессор каф. «Менеджмент в спорте» Российского университета транспорта (МИИТ) e–m nikolay.kargin@gmail.com

N.N. Kargin Doctor of Philosophy, Professor, Moscow State University of Transport (MIIT)

Literature:

1. Isaac S.i. *sports industry development strategy: monograph.-m.: sport, 2018-168 (c).*

2. Kargin N.n. *innovations in social and educational systems. /Monograph. -M.: FIRO, 2008. -478 s. [3] Nikolai Kargin, Kargin A.n. problems of increase of efficiency of the educational process at the University. Bulletin of the Association of universities of tourism and service/Journal No. 1, 2012.-25-31 (c).*

4. Kargin n.n., Babushkina e.a., F.r. Sibgatulina *How to convert "RABKRIN or problems in the management of innovative activity in the Russian Federation human rights defender No. 2, 2017.*

5. Kargin N.n. *system communication professional activity [text]/N.n. Kargin, Ya. Laamarti/modern kommunikativistika. -2018. -No. 6.*

6. Kargin n.n., Written by A.b., Dergunov E.i. *problems of optimization of communication processes in the organization. // Modern kommunikativistika. -2019. No.1.*

7. Kargin n.n., Sibgatulina F.r. *System approach to the analysis of human behavior in the system socio-economic activities// Scholars note the Russian Academy of entrepreneurship. - 2016. - No. 43. - With.227-244.*

8. Parshikova n.v., Isaac s.i., Malic V.n. *development of physical culture and sport: strategy for the future //Theory and practice of physical culture-2017.-№ 12- s.35.*

9. Kargin N.n. *methods of scientific research. -M.: "2006" RGUTIS. -164 with.*

УДК 796.077

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ К ИССЛЕДОВАНИЯМ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Пономарев Г.Н.

Аннотация. В последние годы наметилось ряд тенденций, которые влияют на изменения профессионального образования и определяют эффективность

деятельности специалистов по физической культуре и спорту. Одна из важных тенденций связана с повышением результативности научной деятельности. Вместе с тем, недооценка физической культуры как области научных знаний не позволяет проводить научные исследования на должном уровне и тем самым значительно снижает показатель научной активности специалистов в области физической культуры и спорта и качество подготовки студентов.

Ключевые слова: подготовка специалистов в области физической культуры и спорта, научно-исследовательская деятельность.

Введение. Современное понимание физической культуры как самостоятельного и научного объекта, рассмотрение которого ведется в двух ракурсах — теоретическом и прикладном, определяет во многом специфику подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Наука о физической культуре традиционно в большей степени была направлена на обеспечение прикладных задач по спортивной подготовке. Проводилась диагностика и анализ развития двигательных способностей, функционального и психологического состояния спортсмена и т.п.. Вместе с тем обнаружилась необходимость проведения исследований на основе целостного знания о физической культуре. Единство развития фундаментальных исследований и целостного образовательного процесса позволяет вести учебный процесс на основе новейших научных достижений в сочетании с собственной научно-исследовательской и научно-педагогической деятельностью.

Цель исследования: анализ тенденций развития науки в сфере физической культуры и спорта и определения перспективных направлений исследований в обеспечении подготовки специалистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Весьма перспективным и эффективным направлением подготовки специалистов физической культуры и спорта является синтез прямой передачи «свежих» научных разработок в учебный процесс и непосредственное вовлечения в научную деятельность студентов [1].

На современном этапе обнаружилась острая необходимость переосмысления функционального назначения физической культуры в формировании личности, ее мировоззрения, изучения адаптивных способностей человека. В современных условиях изменился сам подход к выбору общих принципов и методов исследования. Приоритетными становятся частные проблемы, что связано, с одной стороны, со сменой парадигм в науке и образовании, а с другой — спецификой научного мышления начала XXI века. Анализ результатов исследований последних лет показал, что сформировалась концептуальная база для создания целостного представления о физической культуре как самостоятельном и обладающем спецификой объекте научного исследования. Трудно назвать какую-либо область образования, которая в большей степени, чем

образование в области физической культуры и спорта, была бы нацелена на практическую подготовку. Тем не менее, конец XX и начало XXI века показал, что физическая культура и спорт — это не только практические сферы, но и самостоятельная область науки, в которой необходимо проводить фундаментальные и прикладные исследования.[2]

Речь идет, прежде всего, о прагматическом подходе в поисках новых объектов исследования и их интерпретации. Рассмотрение физической культуры в широком социокультурном пространстве позволяет соотнести ее с системой научного знания, а также выделить элементы этого знания в структуре рассматриваемого понятия.

Выделение физической культуры как особой области научных исследований является не только следствием осмысления функциональных возможностей физической культуры, изменения научного пространства в начале XXI века, но и необходимости решения новых образовательных задач. На первый взгляд может показаться, что в данной области нет, и не может быть самостоятельных научных сфер исследования. Достаточно сказать о том, что научные исследования в области физической культуры и спорта квалифицируются как педагогические, психологические, биологические и др.

Традиционно выделяется область фундаментальных исследований, которая по существу определяет специфику физической культуры и спорта в научном плане: формированию физической культуры и здорового стиля жизни человека; двигательной деятельности человека в экстремальных условиях (в т.ч. обеспечения спортивной деятельности, проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов); медико-валеологическим проблемам физической культуры и спорта; проблемам массовой физической культуры и спорта в современных условиях; организационному, правовому, ресурсному и информационному обеспечению сферы физической культуры, спорта; изучению и анализу системы подготовки и повышению квалификации кадров.

Однако в последнее время определились новые знания, которые отражают содержательную сущность физической культуры в изменившихся условиях ее функционирования. Причины предпринятых на современном этапе реформирования изменений в содержании знания о физической культуре лежат не только внутри сферы физической культуры, но и за ее пределами. Так, кардинальное изменение в социальной жизни привело к расширению сферы компетенции естественных (обращенных к живой и неживой природе) и гуманитарных (обращенных к человеческой личности, к правам и интересам человека) наук и обнаружило интегративные тенденции в сфере этих наук, что обусловило появление новых объектов научного описания, формирование новых областей знаний.

Весьма характерно, что сейчас на первый план в физической

культуре выдвигаются проблемы философского и психологического характера. Во многом этот процесс стал возможен благодаря расширению проблемного поля самой философии (от извечных вопросов — к проблемам методологического характера). Наиболее существенные сдвиги наблюдаются между физической культурой, психологией и культурной антропологией.

Именно поэтому по-новому освещаются взаимообусловленность физического, социально-культурного и психологического аспектов. В результате такого взаимодействия сконструированы новые направления исследований.

Научные исследования в области физической культуры относятся и к числу приоритетных задач в системе образования. Перспективным и эффективным направлением как прикладных, так и фундаментальных исследований является расширение исследований в области профессионального физкультурного образования, что должно обеспечить эффективность развития последнего. Это исследования отражающие: научное обоснование и разработку новых направлений подготовки специалистов физической культуры; разработку новых и совершенствование имеющихся технологий, форм и методов подготовки кадров специалистов по физической культуре, спорту; научное обоснование содержания образования по основным направлениям подготовки кадров в современных социокультурных условиях.

Современный этап развития образования в России характеризуется поисками новой модели, которая бы соответствовала формирующемуся типу культуры и общества, что обусловило приоритет образовательных задач над узко профессиональными, а также с ориентацией на исследовательскую деятельность как обязательный компонент обучения. Переход на многоуровневую (бакалавриат, магистратура, аспирантура) систему подготовки изменил и условия подготовки специалистов в ВУЗах: в магистратуре и аспирантуре осуществляется обучение через исследование, что позволяет рассматривать эти формы как «наукоемкий образовательный институт».

В частности, программы подготовки магистров и аспирантов предполагают существенную научную составляющую по основным направлениям спортивной и физкультурной деятельности.

Развитие науки о физической культуре влияет на формирование и реализацию единой системы непрерывного образования в области физической культуры. Сама идея непрерывного физкультурного образования признается плодотворной. Вместе с тем до сих пор признается неразработанность многих вопросов. Развитие непрерывного физкультурного образования необходимо рассматривать как движение к его целостности, интегрированности всех его этапов и ступеней. Исследование системы непрерывного физкультурного образования может

осуществляться на основе взаимодействия науки о физической культуре и образования. Это тем более важно потому, что изменились цели образования, а также доминантные его компоненты. В настоящее время происходит закладка методологических и ценностных основ науки о физической культуре, спорте и физкультурного образования [1].

Следует особо отметить, что физическая культура, являясь одновременно научной и образовательной дисциплиной, не может не реагировать на такую тенденцию в развитии физической культуры, как появление новых направлений в области физической культуры (гидроаэробика, аэробика, коллонетика, стретчинг, тай-бо, йога и др.) и спорта (бильярд, дартс, керлинг, скейтбординг, пауэрлифтинг, армрестлинг, пейнтбол, сквош, софтбол, кегли, гольф и др.).

Именно поэтому наиболее активно, как представляется, обсуждаются и разрабатываются такие научные программы и проблемы, которые связаны с физкультурным образованием и воспитанием, а также формированием основ здорового образа жизни людей разных возрастных категорий и социального статуса. Речь, прежде всего, идет о фундаментальных и прикладных исследованиях по различным аспектам физического воспитания детей, молодежи и взрослого населения. Особенно интенсивно разрабатываются вопросы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных и юных спортсменов.

Наиболее перспективными, на наш взгляд, являются исследования, посвященные разработке научно-методических основ системы отбора и комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов в различных видах спорта и использованием информационных технологий отдельных характеристик квалифицированных спортсменов; принципов построения психологической подготовки спортсменов, а также совершенствования системы планирования, программирования тренировочного процесса.

Актуальным является решение прикладных задач: в педагогических исследованиях по разработке методов формирования у спортсменов движений с заданными параметрами и т.п.; в биохимических исследованиях научное обоснование выбора препаратов, влияния антиоксидантных средств на работоспособность спортсменов, современная система здорового питания спортсменов и др. Особое внимание должно уделяться антидопинговым программам в течение всего периода образования и занятий различными направлениями физической культуры и видами спорта; в медико-биологических исследованиях (сохранение опорно-двигательного аппарата и поддержание иммунной системы при адаптации к физическим нагрузкам и процессе восстановления после них; в биомеханических исследованиях: прежде всего, биомеханический анализ техники выполнения различных упражнений, элементов и др., разработка аппаратных методик регистрации биомеханических характеристик.

Особое значение в последнее время приобрели работы прикладного характера. К числу прикладных научных исследований следует отнести прежде всего психологические проблемы в области физической культуры и спорта. Интересно, что еще недавно понятие спортивной карьеры воспринималось отнюдь не как научная проблема. А между тем обращение к исследованию психологического обеспечения подготовки спортсменов выделили и такую проблему, как кризис спортивной карьеры. Анализ кризисов в спортивной карьере позволяет не только подготовить к ним спортсмена, но и эффективно оказать ему психологическую помощь.

Использование результатов научных исследований непосредственно в учебном процессе обуславливает и преодоление разрыва науки и практики при подготовке качественно нового специалиста. Для эффективной реализации поставленных задач следует осмыслить ранее накопленный положительный опыт, а также соотнесение достижений в области физической культуры как науки с задачами развития высшей школы, с реалиями процесса ее преобразования, а также ее значимость в сфере педагогики.

Наиболее перспективными являются исследования, посвященные разработке с использованием современных информационных технологий (на основе ИВТ): научно-методических основ системы отбора и комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов в различных видах спорта; анализа отдельных характеристик высококвалифицированных спортсменов; принципов построения психологической подготовки спортсменов; совершенствования системы планирования, программирования тренировочного процесса.

Анализ состояния исследования параметров физической подготовленности и др. показал, что используются достаточно апробированные методики, которые зарекомендовали себя на протяжении многих лет. В современных условиях они переложены на новый более высокий технологический уровень (ортостатическая, аппаратно-программный комплекс регистрации электрической активности мышц), клиниостатическая, праксимальная пробы, проба Ашнера и др.), обеспечивающий результативность тренировочной деятельности электромиографию, видеосъемку с последующим биомеханическим анализом. Внедрение в процесс физкультурно-спортивной деятельности инструментальных методик и приборов (например электромиографию, видеосъемку с последующим биомеханическим анализом, приборы БОС, мониторов сердечного ритма, мультипсихометра и др.) позволили получать моментальную, более объективную информацию об эффективности физкультурно-спортивной деятельности.

Важным условием формирования интереса к научным исследованиям научно-исследовательская деятельность студентов: в том

числе проведение интегративных исследований совместно с обучающимися по различным образовательным программам и направлениям подготовки высшего образования. Среди наиболее актуальных направлений научных исследований, необходимых для обеспечения профессиональной подготовки можно выделить: диагностику физических возможностей человека; влияние физических нагрузок на психофизиологические свойства человека; исследование влияния занятий физической культурой на процессы социализации; исследование и проектирование снарядов для физкультурной деятельности человека и т.д. [2]

Вывод. Полноценная экспериментальная апробация новых идей приведет к повышению научно-методического обеспечения всех направлений подготовки в области физической культуры и спорта. В результате, научно-исследовательская работа по многим проблемам повлияет на повышение результативности научной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Рассмотрение физической культуры как самостоятельного объекта научных исследований позволяет по новому осмыслить функциональные возможности физической культуры, изучить ее научное пространство. Это позволит по-новому взглянуть на проблемы, поставленные перед физической культурой и образованием в связи с изменением научных и образовательных парадигм и расширить сферу научного знания о физической культуре.

Литература

1. Пономарев, Г.Н. Подготовка специалистов физической культуры: интеграция образования и спортивной науки /Г.Н. Пономарев //Культура физическая и здоровье. - №6(36), 2011. – С. 11-14.
2. Пономарев, Г.Н. Развитие вариативной подготовки специалистов физической культуры в современных социокультурных условиях: автореф. дис... докт. пед. наук /Г.Н. Пономарев. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 35 с.

References

1. Ponomarev G.N. Training of specialists of physical culture: integration of Education and sports sciences. /G.N. Ponomarev //The Scientific and Methodological Journal Culture Physical and Health, 2011.- № 6. – P. 11-15.
2. Ponomarev G.N. Development of variable training of specialists of physical culture in modern socio-cultural conditions: abstract of dissertation for the title of Doctor of Pedagogical Sciences /G. N. Ponomarev. – SPb.: Herzen University Publishing House, 2003. - 35 p.

Пономарев Геннадий Николаевич – заведующий кафедрой теории и организации физической культуры ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург

Тел. +7 (921) 788-41-73 E-mail: g-ponomarev@inbox.ru

TRAINING OF SPECIALISTS TO RESEARCH IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Ponomarev G.N.

Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

Annotation. *In recent years, a number of trends have emerged that affect the changes in professional education and determine the effectiveness of the activities of specialists in physical culture and sports. One of the important tendencies is connected with an increase in the efficiency of scientific activity. At the same time, the underestimation of physical culture as a field of scientific knowledge does not allow to carry out researches at the proper level and thus considerably reduces the rate of scientific activity of specialists in the field of physical culture and sports.*

Keywords: *Training of Specialists in the Field of Physical Culture and Sports, Research Activity.*

Ponomarev G.N. Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

Тел. +7 (921) 788-41-73 E-mail: g-ponomarev@inbox.ru

УДК 303.71

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Пресняков В.В., Губа В.П.

Аннотация. *Данная статья посвящена современным проблемам научных исследований в области педагогики и, в частности, физической культуры и спорта. Эффективное применение методов математической статистики в научных работах послужит качественным толчком в изложении материала, начиная от выпускных квалификационных работ и заканчивая серьезными диссертационными исследованиями.*

Ключевые слова: *научные исследования, педагогика, физическая культура и спорт, математическая статистика, студенты, магистранты, аспиранты.*

Введение. Применение методов математической статистики позволяет компактно описать экспериментально полученные данные, понять их структуру, провести классификацию, выявить имеющиеся закономерности в чередовании случайных явлений. На сегодняшний день во многих научных исследованиях по педагогическим наукам отсутствует серьезная математико-статистическая обработка полученных данных,

невозможно достоверно определить конечный результат, а, следовательно, и эффективность основной части работы – педагогического эксперимента.

Методы статистической обработки сегодня стали неотъемлемой частью педагогических исследований, поскольку без них при решении целого ряда исследовательских задач невозможно дать объективную интерпретацию результатов измерений. Дело в том, что экспериментальные измерения, выполненные с помощью различных тестов, опросников, а также с помощью других средств и методов, всегда сопровождаются некоторой ошибкой (погрешностью измерений), которую вызывает несовершенство диагностического инструментария (чаще всего оно отражает некоторую модель изучаемого объекта, которая никогда не бывает абсолютно тождественной его сущности), различные обстоятельства, связанные с условиями проведения измерений. Поэтому, результат эксперимента имеет вероятностный характер, следовательно, необходимо эффективнее доказывать статистическую достоверность (значимость) полученных результатов [2, 3, 8, 9]. Это и обусловило применение в педагогике статистических методик сравнения уровней исследуемых параметров, интегральных характеристик результатов измерений, мер вариации параметров и т. д.

В каждой научной области и даже в каждом конкретном исследовании, эксперимент обретает свои специфические черты, связанные с гипотезой, особенностями изучаемых объектов, а также с моральными, этическими, организационными и материальными ограничениями. Такие особенности и ограничения для использования эксперимента существуют и в педагогических исследованиях, и с ними приходится считаться. В то же время чрезмерное преувеличение специфики педагогической науки часто приводит к снижению требований к качеству эксперимента и, как следствие, к снижению качества самих педагогических исследований [5, 6, 7].

Результаты и их обсуждение. На сегодняшний день отмечается ряд проблем, касающихся недостаточного уровня организации и обработки экспериментальной части исследования. Слабым местом многих педагогических выпускных квалификационных работ является отсутствие оценки статистической достоверности полученных в эксперименте эффектов [7]. В тех работах, где есть такая оценка, авторы часто выполняют ее формально, не вникая в смысловое значение этой процедуры. Подтверждением этого служат следующие суждения: «произошло статистически недостоверное изменение показателя» или «выявлена статистически недостоверная тенденция». В таких случаях правильной будет только одна формулировка: «статистически достоверного изменения не выявлено». Иногда статистическую достоверность полученных данных отождествляют с подтверждением рабочей гипотезы, что тоже не всегда верно, поскольку статистически

достоверный эффект может быть результатом влияния не экспериментального, а сопутствующего фактора.

Зачастую, исследователи не обращают внимания на то, что высокая статистическая достоверность полученного в исследовании факта не является свидетельством его практического значения. Так, например, в одной из диссертационных работ по специальности 13.00.04 в экспериментальной части сопоставлялись две тренировочные программы подготовки юных спортсменов. Результаты исследования показали, что новая тренировочная программа приносит более высокие результаты с вероятностью 0,99 ($p < 0,01$). Напрашивается вывод, что полученную методику можно смело рекомендовать к практическому применению. Однако, прежде, необходимо сопоставить величину прироста результата и её «цену» (затраты времени, трудоемкости, сложность внедрения и т.д.) Очевидно, что замена устоявшейся методики на более новую имеет смысл только тогда, если эта методика приводит к существенному приросту результатов, при равных или меньших затратах, или имеет такой же результат при меньших затратах относительно старой методики. Таким образом, необходимо оценивать не только статистическую достоверность выявленных в исследовании закономерностей, но и эффективность их использования на практике. К сожалению, такая оценка в педагогических работах содержится крайне редко.

Д.И. Фильдштейн [9] в своих работах указывает на то, что выбор критерия практической значимости полученного эффекта является ответственной задачей. Тем не менее, в ряде работ, посвящённых обоснованию методики совершенствования какого-то одного показателя (способности) испытуемых, критерием служит превосходство экспериментальной группы над контрольной группой по приросту этого показателя. Разумеется, сам факт более высокого прироста может выглядеть достаточно впечатляюще, однако использование его в качестве основного критерия, доказывающего практическую значимость предлагаемой автором методики, вызывает серьёзные сомнения. Например, при исследовании одних качеств юных спортсменов, зачастую исследователи не отмечают, что при этом произошло с другими качествами. Также ускоренное развитие определенных качеств за короткий период эксперимента (во многих работах экспериментальная часть длится не более одного года, а то и менее) вызывает вопрос о том, как они будут развиваться в дальнейшем. На практике тренеры-педагоги не раз сталкивались со свидетельством отрицательного влияния форсированного развития в детском и юношеском возрасте.

В своей работе один из авторов [6] поднимает ряд проблем, одна из которых — это некорректное применение и интерпретация организационных и статистических методов исследования в современных научных работах. Отмечается, что каждое корреляционное исследование в

силу своей простоты включает в себя установление множества связей, что неизбежно ставит проблему многократной статистической проверки гипотезы. Так, из 100 корреляций 5 будут «статистически достоверными» (на уровне $P < 0,05$), даже если связей на самом деле нет. Это особая проблема статистики, которая обязательно должна решаться в рамках каждого такого исследования, что, разумеется, встречается очень редко. Также корреляционное исследование не обязательно сводится к подсчету корреляций. Часто берутся две (три, четыре) группы испытуемых, и различие между ними определяется по множеству измеренных показателей, скажем, по t - критерию Стьюдента. Многократное применение последнего, в конце концов, гарантированно позволяет получить «статистически достоверные» различия, столь же ненадежные и недостоверные, как и при корреляционном анализе.

Выводы. Поводя промежуточный итог затронутой теме, следует отметить, что это лишь небольшая часть встречающихся недостатков педагогических исследований. Разумеется, все они вполне устранимы. Что касается подготовки студентов, магистрантов и аспирантов к исследовательской деятельности, то во многих вузах она ведётся не должным образом. Достаточно сказать, что учебными планами очень редко предусмотрены такие, важные для научной работы дисциплины как «Методы научных исследований», «Научно-исследовательская деятельность» и «Методы математической статистики», без освоения которых корректно спланировать эксперимент и проанализировать полученные в нем результаты крайне затруднительно. Тем не менее, знание и умение правильно применять математико-статистический аппарат послужило бы качественным толчком в эффективности изложения материала, начиная от выпускных квалификационных работ и заканчивая серьезными диссертационными исследованиями.

Литература:

1. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособие для вузов по спец. 022300 "Физическая культура и спорт". – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 209 с.
2. Губа В.П. Математические методы в педагогической теории и практике (измерения, вычисления, методы математического моделирования и статистики) / В.П. Губа, Г.Е. Сенькина – М.: «Принт-Экспресс», 2011. – 270 с.
3. Губа В.П. Методы математической обработки спортивно-педагогических исследований / В.П. Губа, В.В. Пресняков – М.: Человек, 2015. – 288 с.
4. Ибрагимов Г.И. Эксперимент в педагогических исследованиях: проблемы и перспективы / Г.И. Ибрагимов // Казанский педагогический журнал. – 2004. – № 1. – С. 3 – 11.

5. Мкртычян Г. А. Параметры педагогической экспериментальной деятельности / Г. А. Мкртычян // Педагогика. – 2001. – № 5. – С. 45–50.

6. Наследов А.Д. Блеск и нищета теоретической психологии (о проблеме эмпирической достоверности научного факта) /А.Д. Наследов// Психология. Журнал Высшей школы экономики – 2005. – Т.2 – № 1. – С. 86 – 92.

7. Попков В.Н. Недостатки в организации экспериментальной части педагогических исследований / В.Н. Попков // Омский научный вестник. – 2014. – № 3. – С. 119 – 123.

8. Строева И.В. Статистические методы обработки результатов спортивно-педагогических исследований / И.В. Строева – Смоленск, 2010. – 116 с.

9. Фельдштейн Д.И. О состоянии и путях повышения качества диссертационных исследований по педагогике и психологии / Д.И. Фельдштейн // Вестник психологии образования. – 2008. – № 2. – С. 52 – 57.

***Пресняков Виталий Валерьевич** кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки*

Военная академия войсковой противовоздушной обороны Вооруженных Сил Российской Федерации им. А.М.Василевского, Россия, г. Смоленск

vvp863@yandex.ru

***Губа Владимир Петрович** доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, профессор кафедры физической культуры*

Смоленский государственный университет, г. Смоленск, Россия

smolguba67@mail.ru

SOME PROBLEMS OF SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL RESEARCHES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

***Presnyakov V.V.**, PhD, associate Professor*

Russian Armed Forces Army Air Defense Military Academy named after A. M. Vasilevsky, Smolensk

vvp863@yandex.ru

***Guba V.P.**, Ed.D., Professor, Honored worker of the higher school of the Russian Federation*

Smolensk state University, Smolensk, Russia

smolguba67@mail.ru

***Annotation.** This article is devoted to the modern problems of scientific research in the field of pedagogy and, in particular, physical culture and sports. Effective application of methods of mathematical statistics in scientific works will serve as a qualitative impetus in the presentation of the material, from the final qualifying works and ending with serious dissertation research.*

***Keywords:** research, pedagogy, physical culture and sports, mathematical statistics, students, undergraduates, graduate students.*

References

1. Guba V.P. *Izmereniya i vychisleniya v sportivno-pedagogicheskoj praktike : ucheb. posobie dlya vuzov po spec. 022300 "Fizicheskaya kul'tura i sport". – 2-e izd. – M.: Fizkul'tura i sport, 2006. – 209 s.*
2. Guba V.P. *Matematicheskie metody v pedagogicheskoj teorii i praktike (izmereniya, vychisleniya, metody matematicheskogo modelirovaniya i statistiki) / V.P. Guba, G.E. Sen'kina – M.: «Print-Ekspress», 2011. – 270 s.*
3. Guba V.P. *Metody matematicheskoy obrabotki sportivno-pedagogicheskikh issledovanij / V.P. Guba, V.V. Presnyakov – M.: CHelovek, 2015. – 288 s.*
4. Ibragimov G.I. *Eksperiment v pedagogicheskikh issledovaniyah: problemy i perspektivy / G.I. Ibragimov // Kazanskij pedagogicheskij zhurnal. – 2004. – № 1. – S. 3 – 11.*
5. Mkrtychyan G. A. *Parametry pedagogicheskoj eksperimental'noj deyatelnosti / G. A. Mkrtychyan // Pedagogika. – 2001. – № 5. – S. 45–50.*
6. Nasledov A.D. *Blesk i nishcheta teoreticheskoy psihologii (o probleme empiricheskoy dostovernosti nauchnogo fakta) / A.D. Nasledov // Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki – 2005. – T.2 – № 1. – S. 86 – 92.*
7. Popkov V.N. *Nedostatki v organizacii eksperimental'noj chasti pedagogicheskikh issledovanij / V.N. Popkov // Omskij nauchnyj vestnik. – 2014. – № 3. – S. 119 – 123.*
8. Stroeveva I.V. *Statisticheskie metody obrabotki rezul'tatov sportivno-pedagogicheskikh issledovanij / I.V. Stroeveva – Smolensk, 2010. – 116 s.*
9. Fel'dshtejn D.I. *O sostoyanii i putyah povysheniya kachestva dissertacionnykh issledovanij po pedagogike i psihologii / D.I. Fel'dshtejn // Vestnik psihologii obrazovaniya. – 2008. – № 2. – S. 52 – 57.*

ПОДХОД К СОЗДАНИЮ «ГЕНЕТИЧЕСКОГО» ТЕЗАУРУСА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ВИДА СПОРТА

Пронин С.А.

Аннотация: Выявление тенденций развития теории и методики вида спорта не возможен без внедрения новых подходов. Существующие библиометрические процедуры позволяют отслеживать лишь организационные модификации научных дисциплин.

Рассмотрение эволюции собственно «тела науки» возможно при использовании модифицированного тезаурусного подхода.

Ключевые слова: теория и методика вида спорта, тезаурус, координаты элементов тезауруса.

Введение. Выявление тенденций развития науки является очень сложным процессом. Как правило, он выливается в отслеживание динамики показателей наукометрических индикаторов [1, 2].

Подавляющая масса исследований, посвященных этой проблеме рассматривают динамику количества публикаций и/или количества их цитирований. Данные работы вносили и вносят огромный вклад в мониторинг организационных аспектов развития науки.

Но, в тоже время, следует помнить, что собственно эволюцию «тела науки» они никоим образом не отражают.

Например, совершенно не правомерно говорить о том, что если по проблемам Теории и методики футбола в один год было издано 20 публикаций, а в другой 40, то уровень научной обоснованности этой дисциплины вырос. Ведь, что греха таить, компиляции и эпигонство, – пока доминируют в массиве научных и/или методических публикаций по физической культуре и спорту. Поэтому, вполне вероятно, что содержательно в два раза большем количестве публикаций никаких новых данных не будет.

Тожe самое относится и к цитированию. Так говорить о публикации, которую процитировали 10 раз, что она внесла на порядок меньший вклад в развитие науки, чем та, которую упоминали 100 раз, – по крайней мере опрометчиво. Так доподлинно известно, что на новые, революционные работы, которые подчас даже трудны в понимании их сути ссылаются значительно меньше, чем на те, которые находятся в русле заезженных «столбовых дорог» изысканий большинства научных работников.

Основная часть. Еще тридцать лет назад рассматривая процесс формирования теории и методики гребного спорта на материале значительного количества публикаций [3] и библиографического аппарата диссертаций [4] мы убедились, что рассмотрели не процесс развития научного знания, а его отражение в отнюдь не идеальном зеркале индикаторов количества публикаций и цитирований.

Уже тогда мы определили, что для объективного рассмотрения процесса развития теории вида спорта, необходимо рассмотреть эволюцию ее системы понятий (тезауруса). Как нам тогда представлялось сделать это возможно с помощью некоего «генетического» тезауруса, представляющего из себя хронологически последовательный набор тезаурусов, фиксирующих структуру понятий в различные отрезки времени.

В 1990-е годы решение указанной задачи даже в чисто технических и технологических аспектах было просто-напросто невозможно (мощности и программное обеспечение компьютерной техники тогда не позволяли осуществлять подобные операции).

Помимо этого, нужно было решить ряд методологических вопросов. Среди них одним из главнейших стала проблема о параметрах эмпирической основы, на материале которой должен создаваться тезаурус.

На первый взгляд проблема решается относительно просто: берутся и анализируются тексты всех публикаций по проблемам физической культуры и спорта. Но только в XX веке на русском языке опубликовано более 35 000 книг [5] и защищено порядка 9 000 диссертаций [6], а в новом тысячелетии эти показатели почти удвоились.

Обработать весь этот массив данных (включая более 100 000 статей из периодических изданий) – задача практически невыполнимая. Этому способствует и то, что в последние годы почти три четверти новых изданий не попадают в общероссийские центры хранения информации [7].

Помимо этого, у сплошной выборки есть и еще один недостаток – отсутствие у большинства публикаций апробированного подтверждения достоверности полученных данных. Анализ всех изданий показал, что по этому показателю наиболее значимыми являются учебники для вузов. Этот вид документальных источников по сути является апробированным (на определенный момент времени) архивом научного и/или методического знания.

По сути в учебниках должны аккумулироваться все знания, изысканные на момент их написания по проблемам теории и методики того или иного вида спорта. В этой связи, на наш взгляд, правомерно утверждение, что если в каком-то из разделов учебника по сравнению с предыдущим изданием содержательно ничего не изменилось, то, следовательно, и новых достоверно-значимых научных данных по этому направлению пока нет.

Попытка анализа эволюции массива терминов циклических видов спорта, выполненная на материале учебников для вузов [8], показала высокую эффективность и продуктивность такого подхода. Термины, содержащиеся в конкретном учебнике, представляли из себя апробированный глоссарий, который мог стать семантической основой для создания тезауруса.

Однако дальнейшее движение по созданию тезауруса, позволяющего отслеживать эволюцию научной дисциплины (классический тезаурус этого не позволяет делать) приостановила достаточно слабая разработанность этой проблемы в методологии тезаурусного подхода наукометрии.

В этой связи нами предлагается поместить элементы тезауруса в некую систему координат. При этом по степени общности понятия имели бы фиксированную величину. Значение позиций одного уровня определялось бы на основании их места в системе понятий, отраженных в конкретном учебнике.

Таким образом, все составляющие тезауруса понятия представляли бы определенную матрицу, каждая из ячеек которой имела бы не только координаты, но и обладала бы неким весом значимости.

Указанный подход, при условии объективной индексации позволил бы взвешивать (определять степень научной разработанности) различных разделов теории и методики конкретного вида спорта. Сопоставление их хронологически разных уровней между собой позволило бы выявить тренды науки.

Вывод: Возможным подходом для создания тезауруса позволяющего объективно отслеживать эволюцию теории и методики вида

спорта является помещением его элементов в координатную матрицу, каждая из ячеек которой имеет определенный вес.

Литература:

1. Хайтун С.Д. Наукометрия: Состояние и перспективы : монография. – М. : Наука, 1983. – 344 с.
2. Руководство по наукометрии: индикаторы развития науки и технологии / М.А. Акоев, В.А. Маркусова, О.В. Москалева, В.В. Писляков. – Екатеринбург : ИПЦ УрФУ, 2014. – 248 с.
3. Библиографический указатель научно-исследовательских и научно-методических работ по гребному спорту, опубликованных на русском языке (1861 – 1984 гг.) / Г. М. Краснопевцев, С.А. Пронин ; ЛНИИФК, ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1988. – 331 с.
4. Пронин, С.А. Формирование теории вида спорта (на примере гребного спорта) : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / С.А. Пронин; Государственный институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1989. – 22 с.
5. Пронин С. А. Двадцатый век Российской науки о физической культуре и спорте : библиогр. указ. : [в 3 кн.] / С. А. Пронин ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : «Олимп-СПб.», 2010. – Кн. 1: 1900-1969 гг. – 268 с. ; Кн. 2: 1970-1984 гг. – 307 с. ; Кн. 3: 1985-1999 гг. – 276 с.
6. Пронин С. А. Библиографический указатель авторефератов диссертаций по проблемам физической культуры и спорта (1937-2005) : в 2 частях / С. А. Пронин. – СПб. : [б.и.] ; Псков : Гименей, 2006. – Ч.1 [А-Л]. – 290 с.; Ч.2 [М-Я]. – 287 с.
7. Актуализация проблем спортивной науки в рамках информационного сегмента журнала «Теория и практика физической культуры» – 2017 / Лубышева Л.И., Пронин С.А. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 98-100.
8. Пронин С.А. Периодизация эволюции развития терминологической системы теоретических основ циклических видов спорта // Термины и понятия в сфере физической культуры : Материалы конгресса. – СПб. : 2006. С. 186-187.

Пронин Сергей Александрович, канд. пед. наук, доцент, доцент, pro-555@mail.ru, Санкт-Петербургский государственный университет, кафедра физической культуры и спорта.

Approach to the creation of «genetic» thesaurus theory and technique of sport

Pronin S.A., pro-555@mail.ru, St. Petersburg State University, St. Petersburg,

Abstract: *The identification of trends in the development of the theory and method of the type of sport is not possible without the introduction of new approaches. Existing bibliometric procedures make it possible to track only organizational modifications of scientific disciplines.*

Consideration of the evolution of the actual «body of science» is possible using the modified thesaurus approach.

Key words: *theory and methodology of the sport, thesaurus, coordinates of the thesaurus elements.*

1. Hajtun S.D. *Naukometriya: Sostoyanie i perspektivy : monografiya.* – M. : Nauka, 1983. – 344 s.

2. *Rukovodstvo po naukometrii: indikatory razvitiya nauki i tekhnologii* / M.A. Akoev, V.A. Markusova, O.V. Moskaleva, V.V. Pislyakov. – Ekaterinburg : IPC UrFU, 2014. – 248 s.

3. *Bibliograficheskiy ukazatel' nauchno-issledovatel'skih i nauchno-metodicheskikh rabot po grebnomu sportu, opublikovannyh na russkom yazyke (1861 – 1984 gg.)* / G. M. Krasnopevcev, S.A. Pronin ; LNIIFK, GDOIFK im. P.F. Lesgafta. – L. : [b.i.], 1988. – 331 s.

4. Pronin, S.A. *Formirovanie teorii vida sporta (na primere grebnogo sporta) : avtoreferat dissertacii na soiskanie uchenoj stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk : 13.00.04* / S.A. Pronin; Gosudarstvennyj institut fizicheskoy kul'tury im. P.F. Lesgafta. – L., 1989. – 22 s.

5. Pronin S. A. *Dvadcatyj vek Rossijskoj nauki o fizicheskoy kul'ture i sporte : bibliogr. ukaz. : [v 3 kn.]* / S. A. Pronin ; NGU im. P. F. Lesgafta. – SPb. : «Olimp-SPb.», 2010. – Kn. 1: 1900-1969 gg. – 268 s. ; Kn. 2: 1970-1984 gg. – 307 s. ; Kn. 3: 1985-1999 gg. – 276 s.

6. Pronin S. A. *Bibliograficheskiy ukazatel' avtoreferatov dissertacij po problemam fizicheskoy kul'tury i sporta (1937-2005) : v 2 chastyah* / S. A. Pronin. – SPb. : [b.i.] ; Pskov : Gimenej, 2006. – CH.1 [A-L]. – 290 s.; CH.2 [M-YA]. – 287 s.

7. Aktualizaciya problem sportivnoj nauki v ramkah informacionnogo segmenta zhurnala «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury» – 2017 / Lubysheva L.I., Pronin S.A. // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.* – 2018. – № 2. – S. 98-100.

8. Pronin S.A. *Periodizaciya evolyucii razvitiya terminologicheskoy sistemy teoreticheskikh osnov ciklicheskih vidov sporta // Terminy i ponyatiya v sfere fizicheskoy kul'tury : Materialy kongressa.* – SPb. : 2006. S. 186-187.

УДК 796.011

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ИГРЕ В БИЛЬЯРД

В.А. Саута

Аннотация. *Актуальность исследования обусловлена важностью и значимостью применения методов психической саморегуляции в учебно-тренировочном процессе у студентов для обучения игре в бильярд. Во время такого обучения происходит формирование и развитие специфических качеств, которые в дальнейшем влияют на результативность забивания бильярдных шаров.*

Ключевые слова: *Психическая саморегуляция, студенты, бильярд, психомышечная тренировка, самомотивация, стрессовые состояния.*

Введение.

Для достижения результатов в учебно-тренировочном процессе, среди студентов, для обучения игре в бильярд мы использовали за основу психорегулирующую тренировку А.В. Алексеева.

Психорегулирующая тренировка состоит из двух основных частей – успокоения и мобилизации. Именно наличие этих двух противоположно направленных по своему действию частей и отличает психорегулирующую тренировку.

Данный вид тренировок по бильярду направлен исключительно на совершенствование двигательных представлений, главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Поэтому одной из важнейших задач в психической саморегуляции студентов является контроль и коррекция проявлений эмоциональной напряженности в особо сложных и ответственных периодах тренировки. [2]

По словам Б.П. Яковлева методы психорегуляции принято разделять следующим образом:

1. по способу воздействия – методы гетерорегуляции (воздействие человека на человека) и методы ауторегуляции (самовоздействия);
2. по содержанию – вербальные методы (использующие как основное средство воздействия слово) и не вербальные методы (действующие через различные анализаторы сенсорно-перцептивной системы);
3. по технике оснащения – аппаратурные и безаппаратурные;
4. по особенностям реализации – контактные и безконтактные.

Саморегуляция – это процесс произвольного управления студентами своей деятельностью (психомоторной, творческой, коммуникативной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой, физической), обусловленный спецификой подготовки (тактико-технической, физической, психологической, интегральной) в различных видах спорта, в данном случае в игру бильярд. [3]

Методы психической саморегуляции непрерывно совершенствуются и, следовательно, увеличивается возможность индивидуального подбора методик для более эффективного их применения. Обучение определенным методам психической саморегуляции проходит через осознанное понимание механизмов, воздействующих на психику человека. Четкое осознание этих механизмов определяет в большей мере эффективность и успешность в обучении методам психической саморегуляции. [1]

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально исследовать влияние психической саморегуляции в условиях учебно-тренировочного процесса у студентов при игре в бильярд.

Методологической основой исследования являются: изучение психической саморегуляции у студентов (Б.П. Яковлев); применение высокоэффективного физического воспитания (В.К. Бальсевич)

Результаты исследований и их обсуждения

Перед тренировочным занятием для студентов проводились методы саморегуляции психического состояния. Студенты занимали места на

диванчиках, кто-то принимал для расслабления мышц позу «кучера», кто-то просто сидел, облокотившись к спинке дивана. Перед учебно-тренировочным занятием мы проводили десяти-пятнадцати минутную психорегулирующую тренировку по А.В. Алексееву для более эффективного обучения бильярдом спортом.

В таблицах 1, 2 и 3 показаны результаты проведенных тестов разных уровней сложности, начиная от простых упражнений заканчивая наиболее сложными, координированными.

Таб. 1 Тест после двух недель тренировок по бильярду

ФИ студента	Забить «холостой шар» в середину (10 попыток)	Забить «холостой шар» в дальний угол (10 попыток)
А.А. (студентка 2 курса)	3 из 10	2 из 10
Б.К. (студентка 2 курса)	2 из 10	4 из 10
К.Д. (студентка 2 курса)	4 из 10	3 из 10
К.Е. (студентка 1 курса)	3 из 10	2 из 10
Н.Р. (студент 2 курса)	2 из 10	2 из 10
С.Р. (студент 2 курса)	1 из 10	3 из 10

Таб. 2 Тест после десяти недель тренировок

ФИ студента	Забить «холостой шар» в середину (10 попыток)	Забить «холостой шар» в дальний угол (10 попыток)
А.А. (студентка 2 курса)	5 из 10	4 из 10
Б.К. (студентка 2 курса)	3 из 10	5 из 10
К.Д. (студентка 2 курса)	4 из 10	3 из 10
К.Е. (студентка 1 курса)	5 из 10	4 из 10
Н.Р. (студент 2 курса)	4 из 10	4 из 10
С.Р. (студент 2 курса)	5 из 10	3 из 10

Таб. 3 Контрольный тест после двадцати шести недель тренировок

ФИ студента	Забить «холостой шар» в середину (10 попыток)	Забить «холостой шар» в дальний угол (10 попыток)
А.А.	7 из 10	8 из 10

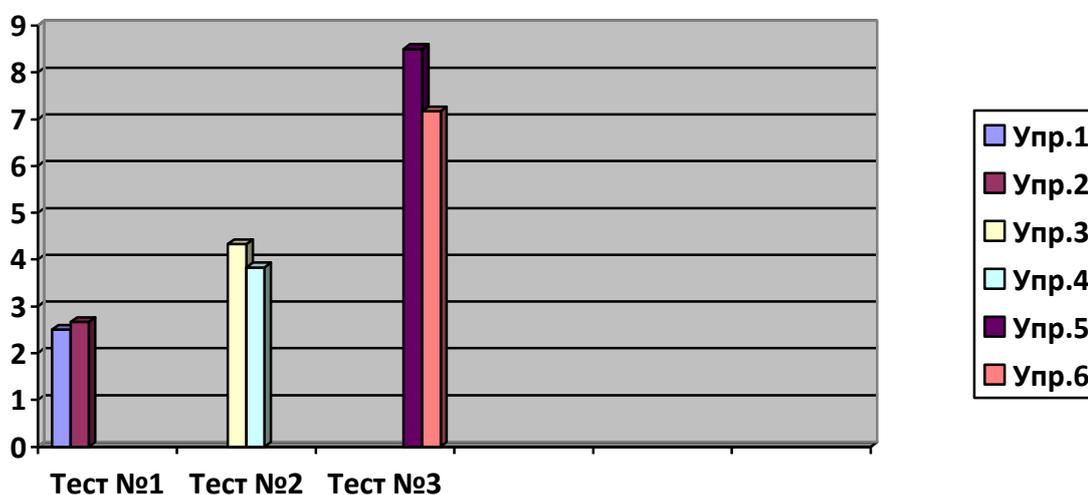
(студентка 2 курса)		
Б.К. (студентка 2 курса)	8 из 10	7 из 10
К.Д. (студентка 2 курса)	9 из 10	6 из 10
К.Е. (студентка 1 курса)	8 из 10	6 из 10
Н.Р. (студент 2 курса)	10 из 10	7 из 10
С.Р. (студент 2 курса)	9 из 10	9 из 10

В таблице 4 приведены данные среднего арифметического значения динамики точности ударов у студентов.

Таб. 4 Среднее арифметическое значение точности ударов

Номер теста	Номер упражнения	Экспериментальная группа
Тест №1	Упражнение 1	2,5
	Упражнение 2	2,66666
Тест №2	Упражнение 3	4,333333
	Упражнение 4	3,833333
Тест №3	Упражнение 5	8,5
	Упражнение 6	7,166666

На диаграмме показан прирост точности забивания бильярдных шаров с использованием метода психорегулирующей тренировки.



Выводы

Чтобы преодолеть последствия стрессовых состояний и не допустить психологических срывов вовремя учебно-тренировочных занятий, тренер должен научить студентов преодолевать негативные психические состояния. Основная роль здесь отводится самому занимающемуся, который должен не только качественно тренироваться, но и изучать свою психику, осваивая методику психической саморегуляции, как основной

способ психического восстановления и защиты от стресса. Психотренинг можно рассматривать как способ самовоспитания личности. Ценными результатами систематической психорегулирующей тренировки являются самопознание, рост самостоятельности, тренировка внутренней речи, повышение устойчивости к стрессовым ситуациям в спорте и в жизни, снижение тревожности, улучшение внимания и мышления.

Основными факторами, снижающими точность ударов в бильярдном спорте, являются недостаточная техническая подготовленность и, в большей степени, отрицательные эмоциональные состояния. По мнению большинства специалистов, все отрицательные состояния студентов по большей части связаны с определенными ошибками в мыслительной деятельности занимающегося. Анализ этих ошибок говорит о том, что некоторые из них появляются сразу, на стадии планирования и на уровне постановки целей. Цель необходимо ставить таким образом, чтобы она зависела только от студента и для достижения которой у него были необходимые ресурсы, определяющие его класс игры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *А.В. Алексеев* Себя преодолеть. - М.: ФиС, 1985. - 192 с.
A.V. Alekseev overcome Himself. - М.: FIS, 1985. - 192 p.
2. *В.К. Бальсевич* Физическая культура для всех и для каждого – М: Физкультура и спорт, 2003 г. – 208 стр.
V. K. Balsevich Physical culture for all and for everyone – M: physical Culture and sport, 2003 – 208 p.
3. *Б.П. Яковлев* Психическая нагрузка в спорте высших достижений, 2007 г. – 14 стр., 61 стр.
Yakovlev B. P. Psychic load in sports of the higher achievements, 2007, page 13.

Автор Саута Виктория Андреевна, магистр кафедры физической культуры и спорта, института гуманитарного образования и спорта, Сургутского государственного университета, администратор тренировочного процесса, viktori.sauta@yandex.ru, Россия, Сургут, обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта».

Author Victoria A. sauta, master of the Department of physical culture and sports, Institute of humanitarian education and sports, Surgut state University, administrator of the training process, viktori.sauta@yandex.ru, Russia, Surgut, separate division "Regional center of adaptive sports".

РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА У ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ВИЗУАЛЬНОМ ПРОСМОТРЕ УПРАЖНЕНИЙ

И.Д. Свищёв, Р.В. Тамбовцева, В.Н. Черемисинов, А.И. Лаптев

***Аннотация.** Выявлены изменения показателей сердечно-сосудистой системы (С-С-С) у лиц разного возраста, как при выполнении упражнений, так и при просмотре выполнения. При выполнении мышечных усилий и при просмотре происходит иннервация компонентов С-С-С.*

Показано, что при просмотре выполнения упражнения другим лицом показатели экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы (С-С-С) организма на 17% имеют меньшие величины, чем при выполнении. Такое незначительное уменьшение является предпосылкой разработки дополнительных форм тренировочной работы для лиц старше 70 лет, для спортсменов в условиях лечения травм, а также в фитнесе и космонавтике.

Визуальное мышление вызывает изменения в работе вегетативной нервной системы, которая в свою очередь влияет на работу жизнеобеспечивающих систем организма. Таким образом, работа сердечно-сосудистой системы может опосредованно зависеть как от выполнения упражнений и от зрительно-мыслительной деятельности при их просмотре. Мышление создаёт и воспринимает образы на языке чувственного восприятия. Американский психолог Рудольф Арнхейм ввел термин «визуальное мышление», а его работы положили начало современным исследованиям роли образных явлений в познавательной деятельности [1].

***Ключевые слова:** индивидуальные физические упражнения, выполнение упражнений и их просмотр, показатели экономизация сердечно сосудистой системы, контингент различного возраста, визуальное мышление.*

Введение

Общеизвестно, что нейроны, том числе и зеркальные постоянно работают независимо, выполняет ли субъект упражнение или представляет его выполнение. Феномен связей между нейронами объясняет процесс бессознательного обучения, как при совершении действий, так и при наблюдении за действием другого человека [2,3]. Сенсорные клетки - получают и посылают информацию от мышц, органов чувств к спинному и головному мозгу; интернейроны – нервные клетки ЦНС, которые участвуют в переработке информации; моторные нейроны- с их помощью ЦНС посылает команду органам и мышцам тела [7].

Итальянские ученые выдвинули гипотезу о функционировании зеркальных нейронов (Д. Ризолатти). [9,10,11,12] Зеркальные нейроны (ЗН) (англ. mirror neurons) - это нейроны головного мозга, которые, активизируются: 1) при совершении действий; 2) при наблюдении за действием другого человека. У человека зеркальные нейроны находятся в лобных долях головного мозга в частях, отвечающих за двигательные функции и в теменной доле большого мозга [3]. Индийский ученый В. Рамачадран, считает, что зеркальные нейроны играют важную роль «в процессах имитации и обучению языку» [6].

К функциям организма относятся: ощущение, восприятие, представление, обработка информации, принятие решений, а также системы, реализующие функции[8]. В исследовании мы опирались на феномен зрительного отражения. Зрительное восприятие - это сложная работа, в процессе которой осуществляется анализ большого количества раздражителей, действующих на глаз[8].

В исследованиях В.А. Мартьянова (2017) показано, повышение показателей функциональных систем у борцов, при наблюдении за поединками соперников. Им было показано, что наблюдение поединков своих соперников на чемпионате Европы по греко-римской борьбе, привел к повышению тонуса отдельных мышечных групп: четырехглавой мышцы бедра, двуглавой мышцы плеча и др. Исследований, касающихся влияния просмотра на деятельность сердечно-сосудистой системы не проводилось[5].

Цель исследования. Выявить влияние выполнения и просмотра выполнения упражнений на деятельность сердечно - сосудистой системы.

Гипотеза исследования.

Предполагается, что просмотр упражнения может оказывать влияние на деятельность сердечно сосудистой системы и оказывать на нее тренировочное воздействие. Просмотр выполнения физических упражнений может стать дополнительным тренировочным средством для лиц старше 70 лет, для спортсменов в условиях лечения травм, а также в фитнесе и космонавтике.

Методы и организация исследования.

В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, автобиографический метод, видеоанализ, метод определения экономизации сердечно-сосудистой системы (кровообращения), метод измерения ЧСС и артериального давления, состояние сердечно-сосудистой системы определялась по величине коэффициента экономичности кровообращения. Измерения ЧСС и артериального давления осуществлялись с помощью прибора – «OTRON»-автоматический измеритель артериального давления и частоты пульса на запястье. Модель R 2

Измерения проводились на парах испытуемых. Один выполнял, другой смотрел, затем менялись. В исследовании участвовали 11 испытуемых в возрасте 20 лет и лица старше 70 лет.. Ни один из испытуемых не имел известных ему сердечно-сосудистых заболеваний.

Испытуемый выполнял упражнение и после полного восстановления, располагался в комфортной позе на стуле перед субъектом, выполняющим упражнение и наблюдал. Затем у него измерялось артериальное давление и ЧСС и рассчитывался показатель КЭК.

Для исследования влияния выполнения и просмотра физического упражнения на показатели работы сердечно-сосудистой системы человека

был проанализированы показатели КЭК. Изменение показателя КЭК связанное с артериальным давлением и ЧСС, отражают влияние симпатической нервной системы на работу сердца во время выполнения и наблюдения за выполнением упражнения другим человеком.

Просматривая изображение, испытуемый перемещает взгляд от одной детали к другой, сравнивает их, возвращаясь к основным моментам каждого фрагмента, анализирует отдельные элементы. И.М.Сеченов указывал, что «малейший намек на часть влечет за собой воспроизведение целой ассоциации». Повторение отдельных этапов, неоднократное совершенствование навыков визуальной деятельности направлены на распознавание и формирование целостной системы, отвечающей поставленной задаче. Ученые называют это «работой визуального мышления».

Из основных элементов визуальных средств komponуются различные формы специальным образом структурированной информации, работа с которыми и является методической составляющей технологии визуализации.

Бескровное определение артериального давления является относительно достоверным показателем состояния сердечно-сосудистой системы. Физическая нагрузка, вызывает учащение пульса. Между ними установлена прямая связь. Объем нагрузки может быть выражен количеством упражнений. Достоверным показателем тренированности и функционального состояния [сердечно-сосудистой системы](#) является частота сердечных сокращений (ЧСС).

О функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения (КЭК), который отражает выброс крови за одну минуту. Он вычисляется по формуле:

$$\text{КЭК} = (\text{АД с} - \text{АД д}) \times \text{ЧСС};$$

где АД_{МАКС} - максимальное артериальное давление; АД_{МИН} - минимальное артериальное давление. КЭК у здорового человека равен 2600. Пусть, например, АД_{МАКС} = 140 мм рт. ст., АД_{МИН} = 90 мм рт. ст. Тогда КЭК = (140 - 90) × 72 = 3600.

Результаты исследования.

На основе функционирования сенсорных клеток, которые получают и посылают информацию при выполнении упражнения от мышц, органов чувств к спинному и головному мозгу, и влияние зеркальных нейронов, интернейронов – нервных клеток ЦНС, которые участвуют при просмотре с последующей переработкой информации, вызывают изменения показателей сердечно-сосудистой системы [1,2, 4].

Показатели сердечно-сосудистой системы у лиц 20-летнего возраста при выполнении и просмотре упражнений

Как видно из данных таблицы 1 после покоя при личном выполнении упражнения показатели КЭК увеличились на 58,7%, а при просмотре упражнения – на 41,3%, то есть разница составила- 17, 4%. Другими словами, разница между показателями КЭК при выполнении и показателями КЭК при просмотре составила 17,4%. Таблицы 1,2,3.

Таблица 1 -Показатели сердечно-сосудистой системы у лиц 20-летнего возраста при выполнении и просмотре упражнения (берпи) - (n=5)

Содержание	АД макс.	АД мин.	ЧСС	КЭК
<i>Покой</i>	<i>137,0±13,0</i>	<i>76,0±5,0</i>	<i>55,0±4,3</i>	<i>3355,0±320,0</i>
<i>Выполнение упражнения (берпи)</i>	<i>151,0±18,7</i>	<i>82,0±9,2</i>	<i>89,0±7,4</i>	<i>6141,0±543,0</i>
<i>Покой</i>	<i>136,0±16,0</i>	<i>72,0±6,3</i>	<i>54,0±6,8</i>	<i>3456,0±289,0</i>
<i>Просмотр</i>	<i>145,0±19,0</i>	<i>72,0±8,8</i>	<i>59,0±7,6</i>	<i>4307,0±356,0</i>

Аналогичная картина обнаружена у лиц старше 70 лет при выполнении и просмотре упражнения – бег на третбане -2 мин (таблица 2).

Показатели сердечно-сосудистой системы у лиц старше 70 лет при выполнении и просмотре упражнения – бег на третбане -2 мин

После покоя при личном выполнении 2-минутного бега показатели КЭК увеличились на 55%, а при просмотре упражнения – на 45%, то есть разница составила- 10% Другими словами, разница между показателями КЭК при выполнении и показателями КЭК при просмотре составила 10%.Таблицы 2,3

Таблица 2 - Показатели сердечно-сосудистой системы у лиц старше 70 лет при выполнении и просмотре упражнения – бег -2 мин (n=3)

Содержание	АД макс.	АД мин.	ЧСС	КЭК
<i>Покой</i>	<i>147,0±15,0</i>	<i>97,0±7,4</i>	<i>71,0±7,6</i>	<i>3550,0±310</i>
<i>Выполнение -бег – 2 мин</i>	<i>186,0±19,1</i>	<i>98,0±8,3</i>	<i>63,0±6,4</i>	<i>5544,0±448</i>
<i>Покой</i>	<i>145,0±14,9</i>	<i>98,0±10,7</i>	<i>73,0±11,8</i>	<i>3431,0±289</i>
<i>Просмотр бега – две минуты</i>	<i>165,0±17,0</i>	<i>92,0±8,9</i>	<i>62,0±6,6</i>	<i>4526,0±357</i>

Таблица 3 -Показатели сердечно-сосудистой системы у испытуемых 20-летнего возраста (n=5) и старше 70 летнего возраста при выполнении и просмотре упражнения (берпи) и бега - (n=3)

Испытуемые	КЭК при выполнении	КЭК при просмотре	Соотношение показателя КЭК при выполнении упражнения в %	Соотношение показателя КЭК при просмотре упражнения в %	Разница
20-летнего возраста (упражнение «берпи»)	6141,0±543,0	4307,0±356,0	58,7%	41,3%,	17,4%
Старше 70 лет(бег 2 мин)	5544,0±448,9	4526,0±377,0	55,0%	45,0%	10,0%

Обсуждение

Полученные результаты свидетельствует о том, что показатели КЭК могут служить вспомогательными критериями при разработке новых форм выполнения упражнений. В частности, в различных условиях- при травмах, возрастном цензе, ограниченном пространстве можно заменить выполнение упражнения его просмотром.

Показатели КЭК могут служить вспомогательными критериями при разработке новых форм выполнения упражнений. Определены показатели экономизации сердечно-сосудистой системы организма человека. Выявлены изменения параметров сердечно-сосудистой системы испытуемых различного возраста при выполнении и последующего визуального просмотра упражнения. Выполняя упражнения, с последующим просмотром без выполнения, позволит выявить изменения показателей сердечно-сосудистой системы и найти дополнительные формы тренировочных заданий для лиц разного возраста, для спортсменов в условиях лечения травм, а также в фитнесе и космонавтике.

Важным оказался поиск достоверной зависимости показателей сердечно-сосудистой системы от визуального наблюдения за выполнением другим человеком физического упражнения. Если подобная зависимость наблюдается в среднем по группе испытуемых, в дальнейшем планируется исследовать содержание тренировочных заданий с учетом объема и интенсивности упражнений.

Предложена форма выполнения и просмотра упражнений в парах.

Литература

1. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие/Р. Арнхейм - М.: Прогресс, 1974. - 392 с.
- 2.Городничев Р. М. Спортивная электронейромиография. - Великие Луки: ВЛГАФК, 2005.
3. Косоногов В. Зеркальные нейроны: краткий научный обзор / В. Косоногов. - Ростов-на-Дону, 2009 г. - 24 с.
- 4.Мартьянов В.А. Физиологические основы спортивной борьбы/В.А. Мартьянов.- Малаховка.- 2017.- С.49.
5. Маслов В.М. Наглядность и визуализация в парадигмальном и гуманистических планах /В.М. Маслов//Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2.- С.35.
6. Рамачандран В.С. Рождение разума. Загадки нашего сознания/ В.С. Рамачандран – М.: Олимп- Бизнес, 2006. – 224 с.
7. Симонов П. В. Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности/П.В. Симонов. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1998. - 98 с.
- 8.Новосельцев В.Н. Организм в мире техники: кибернетический аспект/ В.Н. Новосельцев.-М.:Наука.-1989.- С.20.
- 9.Риццоллатти Джакомо, Синигалья Коррадо. Зеркала в мозге: О механизмах совместного действия и сопереживания / Пер. с англ. О. А. Кураковой, М. В. Фаликман. — М.: Языки славянских культур, 2012. - 208 с.
- 10.Premotor cortex and the recognition of motor actions, Cognitive Brain Research, Vol. 3, N 2, p.131-141.
11. 1. Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V. and Fogassi, L. "Premotor cortex and the recognition of motor actions" p 131-141
- 12.Decety, J., & Jackson, P.L. (2004). The functional architecture of human empathy. Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews, 3, 71-100.

Literature

- 1.Arnheim r. Skill and visual vospriyatie/R. Arnheim - M.: Progress, 1974. - 392 s.
- 2.Gorodnichev r. M. Sport of elektroneyromiografiya. - Velikie Luki: VLGAFK, 2005.
3. Kosonogov v. Specular neurons: brief scientific survey / v. Kosonogov. - To Rostov-on-Don, 2009 g. - 24 s.
- 4.Martyanov v.a. Physiological bases of the sport fight/of v.a. Martians. - Malakhovka. - 2017.- S.49.
5. Maslov V.M. Clarity and visualization in the paradigmalmom and humanistic plans of/V.M. Maslov//Sovremennye problems of science and formation. – 2014. – № 2.- S.35.
6. Ramachandran V.S. Generation of reason. Riddles of our consciousness V.S. Ramachandran – M.: Olympus is business, 2006. – 224 s.
7. Simonov p. V. Lectures about the intellectual activity. the Potrebnostno-information theory of the highest nervous of deyatelnosti/P.V. Simonov. — M.: Publishing house “institute of psychology RAN Russian Academy of Science”, 1998. - 98 s.
- 8.Novoseltsev V.N. Organism in the world of the technology: cybernetic aspect V.N. Novoseltsev. - M.: Science. - 1989. - S.20. to 9.Ritstsolatti Giacomo, Sinigalya Korrado.

Mirrors in the brain: On the mechanisms of combined action and mutual anxiety / of mountain passes. with the Engl. O. A. Kurakovoy, M. V. Falikman. — M.: Languages of Slav cultures, 2012. - 208 s.

ПРОЕКТ НОВОЙ МОДЕЛИ МАССОВОГО СПОРТА ДЛЯ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПЕРИОД ДО 2030 г.

В.И. Столяров

Аннотация. В статье излагается и обосновывается концепция и программа спорта для здоровья и рекреации как новой модели массового спорта, который должен занимать важное место в новой Стратегии развития физической культуры и спорта в нашей стране на период до 2030 г.

Ключевые слова: современный спорт, массовый спорт, спорт для здоровья и рекреации.

Введение. На заседании Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта 27 марта 2019 г. президент РФ В.В. Путин указал на то, что «вопросы развития массового спорта должны быть учтены и в рамках наших национальных проектов», а также подчеркнул необходимость разработки новой Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 г., принятия её не позднее октября 2020 года, чтобы «в дальнейшем приступить к ритмичной, эффективной реализации этого документа».

Цель данной статьи:

– обосновать необходимость совершенствования концепции и реальной деятельности массового спорта;

– предложить для обсуждения вариант новой модели этого спорта при разработке новой Стратегии развития физической культуры и спорта в нашей стране на период до 2030 г.

Статья посвящается памяти В.К. Бальсевича, с которым автора связывают многие годы дружбы и научного сотрудничества.

Актуальность проблемы

Осознание гуманистического потенциала спорта, позитивные результаты его широкого внедрения в жизнь людей породили не только в обыденном сознании, но также у многих спортивных функционеров и даже ученых эйфорию по поводу достоинств спорта, его позитивной роли для формирования и развития личности. Достаточно якобы включить как можно больше людей (особенно детей и молодежь) в активные, регулярные занятия спортом, и это позволит решить широкий круг важных социальных проблем: сохранить и укрепить их здоровье, сформировать

здоровый образ жизни, сделать содержательным досуг, повысить уровень нравственной и эстетической культуры.

Однако постепенно стали обнаруживаться существенные трудности в решении этих задач на основе спорта. Еще в 1925 г. Жорж Эбер обращал внимание на то, что не оправдались те надежды, которые связывали со спортом, полагая, что он должен обеспечить здоровье, отвлечь молодежь от нездоровых удовольствий и т.д. Это показало и последующее развитие спорта. Появляется все больше фактов, свидетельствующих о том, что активные занятия спортом нередко оказывают негативное влияние на здоровье спортсменов [4, 5, 7, 10, 24 и др.]. Еще более значительные проблемы и трудности выявляются при анализе роли современного спорта в формировании и развитии у спортсменов просоциального поведения, нравственных и других духовных качеств [20-27, 38 и др.]

На основе осознания изложенных выше и аналогичных фактов большинство специалистов-практиков и ученых признает два положения.

1. Негативные аспекты влияния спорта на личность и социальные отношения связаны прежде всего с так называемым *спортом высших достижений* (другие его названия: *«рекордный спорт»*, *«элитный спорт»* и т.п.), приоритетными ценностями которого являются высокие спортивные достижения, победа в спортивных соревнованиях, спортивные рекорды и связанные с ними другие утилитарно-прагматические ценности (успешная спортивная карьера, слава, финансовое благополучие и т.п.).

2. Решение посредством занятий спортом гуманных социальных задач, касающихся здоровья, нравственной культуры и т.п. на основе следует возлагать на *массовый спорт* (международное название – *«спорт для всех»*).

Именно на основе такого понимания социального значения современного спорта формируется и развивается *международное движение «Спорт для всех», фитнес-движение, Всероссийское движение «Дети здоровы и образованны» («ДРОЗД»)* и др.

Целостный диалектический анализ выявляет как *позитивные*, так и *негативные* аспекты концепций и реальной деятельности этих моделей (разновидностей) массового спорта.

Позитивные аспекты:

- обоснование необходимости вовлечения в занятия спортом как способа активного времяпрепровождения не узкой группы лиц, а *всех* социальных групп и поколений;
- формирование *различных* организационных форм и моделей спортивной деятельности с учетом того, что разные лица и группы населения имеют *разные* мотивы и возможности заниматься спортом;
- *пропаганда* ориентации массового спорта на использование занятий спортом для решения *оздоровительно-рекреационных*

задач – оздоровление, физическое и психическое совершенствование, целостное развитие личности, активный отдых, гуманное общение с другими людьми и с природой и т.п.;

- *конкретные социально-педагогические акции*, формы и методы (например, народные подвижные игры и национальные виды спорта) решения этих оздоровительно-рекреационных задач;

К числу основных **негативных аспектов** (трудностей и проблем в решении оздоровительно-рекреационных задач на основе спортивной деятельности) можно отнести следующие.

Первая группа – недостатки *понятийного аппарата*, который используется для определения содержания, направленности, целей и задач массового спорта: как правило, при этом опираются на *неопределенные, многозначные* понятия («спорт для всех», «массовый спорт» и др.), которые не позволяют четко и однозначно дифференцировать оздоровительно-рекреационную спортивную активность массового спорта от других ее форм [9, 14, 27, 34].

Вторая группа – недостатки *социально-педагогических средств*, используемых в массовом спорте для решения оздоровительно-рекреационных задач.

В комплексе этих средств значительное место занимают такие, которые *мало эффективны* или даже совсем *непригодны* для решения оздоровительно-рекреационных задач массового спорта, хотя они совершенно необходимы и значимы в структуре спорта высших достижений для решения задач этого спорта.

Особенно важно отметить, что обычно предполагается возможность эффективного решения оздоровительно-рекреационных задач в массовом спорте на основе *тех принципов* организации соревнований (формирования их программы, состава участников, системы определения и поощрения победителей и т.д.), которые применяются в спорте высших достижений (в том числе в олимпийском спорте и профессиональном спорте) для решения других задач – определения сильнейших спортсменов, побуждения их к все более высоким спортивным достижениям и победам.

В этом спорте спортивные соревнования, как правило, организуются и проводятся на основе следующих принципов формирования программы, состава участников, системы выявления и поощрения победителей соревнования, организации и поощрения сотрудничества его участников.

- Участники соревнования распределяются по группам (с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и т. д.), и соревнования проводятся отдельно в этих группах (в частности, инвалиды, соревнуются отдельно от других).

- Программа соревнований предполагает узкую специализацию участников в одном виде игровой деятельности (например, в беге, плавании и т. п.) или нескольких ее видах, но в основном требующих проявления «односторонних» (например, физических – в легкоатлетическом десятиборье или интеллектуальных – в шахматах) способностей. При таком подходе спортивное соревнование изолируется от художественных, научных и других творческих конкурсов, хотя и может дополняться культурной программой (концертами и т. п.).

- По итогам соревнования всем участникам присваивается определенное место, причем количество мест равно количеству участников. При определении мест участников учитываются только их результаты и соблюдение правил вида спорта; не принимаются во внимание нравственные аспекты поведения. На одно место не может быть поставлено несколько участников: ставится задача на основе одного основного или ряда дополнительных критериев сравнить их результаты и, учитывая разницу (даже минимальную) по каким-то показателям, обязательно выяснить, у кого результат лучше, а у кого – хуже.

- Лица, занявшие первое место или несколько первых мест (как правило, три первых), всемерно восхваляются и поощряются (в том числе призами и наградами, имеющими большую материальную ценность), тогда как другим обычно достаются лишь упреки, насмешки.

- Предусматривается ограниченный круг форм организации сотрудничества участников соревнования: как правило, это лишь такие формы, как кооперация и взаимопомощь спортсменов в «своей» команде, а также общение со спортсменами других команд.

Эти принципы позволяют наиболее полноценно и эффективно решать *утилитарно-прагматические* задачи, которые ставятся и решаются в рамках спорта высших достижений (в том числе олимпийского спорта и профессионального спорта) при организации проведения спортивных соревнований:

- сравнить спортивное мастерство спортсменов в ходе искусственно создаваемого (игрового) соперничества, которое:
а) не наносит вреда их здоровью, не унижает достоинство личности; б) создает для соперников равные условия, обеспечивает тем самым возможность объективной оценки их способностей;
- сформировать у участников соревнования ориентацию на победу;
- содействовать формированию у них стремления к постоянному повышению своего спортивного мастерства и тем самым подготовке спортсменов, обладающих высоким уровнем спортивного мастерства, способных показывать высокие

спортивные достижения, устанавливать рекорды, одерживать победу в соревнованиях;

- создать привлекательное для огромной массы зрителей зрелище, что позволяет организаторам спортивных соревнований и тем их участникам, для которых спорт является профессией, использовать данные соревнования в коммерческих целях.

Так как способ организации соперничества и сотрудничества в спортивных соревнованиях на основе указанных принципов в первую очередь содействует решению указанных утилитарно-прагматических задач, его можно назвать «*утилитарно-прагматическим*» («*жестким*»).

Спортивные соревнования, организуемые на основе принципов данного способа в определенной степени могут использоваться также в целях оздоровления, рекреации, развлечения, общения и т.п. Но поскольку основная цель этих принципов – определение сильнейших спортсменов, побуждение их к все более высоким спортивным достижениям, победам и т.п., то они не только *не позволяют полноценно и эффективно* решать оздоровительно-рекреационные задачи, но и существенно *препятствуют* их решению.

- Многие люди (особенно дети) не желают участвовать в соревнованиях, организуемых на основе указанных принципов, опасаясь проигрыша и связанных с ним негативных последствий. С другой стороны, у тех, кто активно и регулярно участвует в данных соревнованиях, часто возникает такая сильная мотивация на высокие спортивные достижения, победу, что они стремятся добиться этого любой ценой – даже за счет одностороннего (прежде всего телесного) развития личности, нарушения принципов «честной игры», приема «допинга» и т.д.
- Существенными недостатками спортивных соревнований, организуемых на основе указанных принципов, является и то, что нередко они приводят к формированию стрессов и таких негативных качеств личности, как эгоизм, агрессивность, зависть, содействуют проявлению национализма и т.п.
- При организации спортивных соревнований на основе указанных принципов в целях обеспечения сравнимости результатов спортсмены разделяются на группы в зависимости от их возраста, пола, уровня результатов, физического и психического состояния и т.д. При таком подходе лица с нарушениями в двигательной или интеллектуальной функциях, даже если они и включаются в спортивные соревнования, выделяются в особую, самостоятельную, обособленную от других группу спортсменов–инвалидов. Они соревнуются отдельно от других, что подчеркивает их «ущербность» и содействует их социальному отчуждению [23-27].

В некоторых моделях массового спорта предлагаются *специфические средства* решения этих задач, но, как правило, речь идет об *ограниченном* наборе данных средств.

- Так, в фитнес-центрах и клубах в основном применяются формы и методы физкультурно-двигательной и телесно-ориентированной активности, но обычно не практикуются спортивные соревнования и слабо используются формы игровой деятельности.
- В «новых играх» предусматривается в основном такая игровая деятельность, которая ориентирует участников лишь на сотрудничество, а не на соперничество.

Все изложенное выше доказывает необходимость *совершенствования* концепции и практической деятельности массового спорта, а также поиска *новых* моделей этого спорта [подробнее см. 27].

С учетом этой ситуации автором на основе многолетних (с 1972 года) фундаментальных и прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта [например, см. 20-28] разработана инновационная модель массового спорта под названием «*спорт для здоровья и рекреации*».

Концепция и программа спорта для здоровья и рекреации как новой модели массового спорта

Данная авторская концепция основывается на следующих положениях относительно оздоровительно-рекреационной функции современного спорта.

1. *Все виды и разновидности спорта* в принципе способны выполнять и, как правило, выполняют оздоровительно-рекреационную функцию при соблюдении соответствующих условий организации спортивной тренировки и спортивных соревнований (прежде всего ориентации на принципы гуманистической педагогики и психологии).

2. Разные виды и разновидности спорта способны *в разной степени* выполнять оздоровительно-рекреационную функцию. Важное значение в этом плане имеет ряд *факторов*.

- К их числу относятся, например, состав действий и способы ведения спортивной борьбы (спортивная техника и тактика) в тех или иных видах спорта, *особенности разрешенных физических действий спортсменов*, возможности их не только позитивного, но и негативного влияния на здоровье человека (достаточно сравнить, например, такие виды спорта, как шахматы или шашки с боксом и хоккеем).
- Существенное влияние на реализацию оздоровительно-рекреационной функции спорта и уровень этой реализации

оказывают те *ценности*, на которые в первую очередь ориентируется данный спорт, и связанные с этой ориентацией *целевые установки* спортсменов и организаторов спортивной деятельности. Так, например, в спорте высших достижений приоритетной является ориентация на высокие спортивные достижения, победу в спортивных соревнованиях, а в массовом спорте – ориентация на оздоровление, отдых, развлечение, удовольствие, общение. В связи с этим оздоровительно-рекреационная функция в указанных разновидностях спорта является или главной (основной), или второстепенной, что, безусловно, влияет на степень реализации этой функции.

- Наиболее значимое влияние на оздоровительно-рекреационную функцию той или иной разновидности спорта оказывают не просто декларируемые (пропагандируемые) ценности и установка на решение оздоровительно-рекреационных задач, а *социально-педагогическая технология*, которая применяется для решения этих задач. Она может быть *неадекватной* (по крайней мере в некотором отношении) данным задачам, включать в себя лишь *ограниченный набор* необходимых акций, форм и методов и т.д. Все это оказывает негативное влияние на полноту и эффективность реализации в данной разновидности спорта оздоровительно-рекреационной функции [подробнее см. 27].

В соответствии с этими положениями, в самом общем виде ***основная идея*** авторской концепции спорта для здоровья и рекреации состоит в том, чтобы в этой модели массового спорта *сохранялось позитивное содержание*, а вместе с тем *преодолевались указанные выше недостатки* других современных моделей данного спорта в полноценной и эффективной реализации оздоровительно-рекреационной функции.

Термин **«спорт для здоровья и рекреации»** используется автором для того, чтобы четко и однозначно указать на то, что главной, приоритетной для этой разновидности спорта является оздоровительно-рекреационная функция.

Спорт для здоровья и рекреации ориентирован *на все группы населения*, на людей разного пола, возраста, физического состояния и т.д. Но непосредственно данная спортивная деятельность предназначена в первую очередь тем лицам, для которых наиболее привлекательными аспектами занятий спортом являются не высокие спортивные достижения, победа и связанные с ними материальные блага, слава, карьера и т.п., а возможность использовать спорт для оздоровления, физического совершенствования, гармоничного развития личности и главное – в непринужденной атмосфере физкультурно-двигательной активности и дружеского спортивного соперничества, отдохнуть, «разрядиться»,

развлечься, получить положительные эмоции, удовольствие, пообщаться с друзьями, с природой и т.д.

Главная и наиболее значимая **новизна** спорт для здоровья и рекреации состоит *не в ориентации этого спорта на массовость и указанные ценности спортивной деятельности* (такая ориентация присуща и большинству *других* современных моделей массового спорта), а прежде всего в той **социально-педагогической технологии**, которая не только обеспечивает подлинно массовую спортивную активность различных групп населения, но главное – полноценное и эффективное использование этой активности для решения оздоровительно-рекреационных задач.

Особое внимание в данной технологии занимают *спортивно-игровые акции, формы и методы*.

Во-первых, игровая деятельность необычайно *привлекательна* для детей, подростков, молодежи, других лиц.

Во-вторых, как обосновано в философской и психолого-педагогической литературе, эта деятельность имеет огромный *гуманистический социокультурный потенциал*, является эффективным средством социализации, приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям культуры. В игровой деятельности заключены возможности для такого влияния на личность и социальные отношения, которое содействует оздоровлению, физическому и психическому совершенствованию, целостному развитию личности, формированию гуманных социальных отношений и т.п. В связи с этим можно напомнить известные слова Платона: «Игра – занятие, наиболее достойное для человека» и Ф. Шиллера: «Человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет». Нидерландский историк и философ Й. Хёйзинга рассматривал игру как высшее проявление человеческой сущности и основу культуры.

В-третьих, в последние десятилетия наблюдается изменение ценностного отношения населения к спортивной деятельности в сторону повышения акцента на такие аспекты этой деятельности, которые обеспечивает ее *игровая* организация. Это изменение отмечается во многих странах. Так, например, в ФРГ «был период, когда занятия спортом на досуге имели основной целью поддержание здоровья; теперь наступил период, характеризующийся ростом общей потребности в игровой деятельности, доставляющей удовольствие и дающей возможность общения» [39, р. 82]. Согласно данным социологического опроса жителей Германии в 1988 г., 65% респондентов считает, что главная цель свободного времени – получение радости. С учетом такой ценностной ориентации населения в этой стране с 1979 года реализуется программа «Шпиль мит!» («Играй вместе с нами!»). Задачи программы – убедить население в том, что в играх должны участвовать не только дети, создать

традицию участия в играх целых семей с приглашением друзей и соседей, привлечь внимание муниципальных властей к потребности в площадках и инвентаре для игр [17, с. 6]. Проведенный в США опрос школьников возраста 13-18 лет также показал, что соревнование и победа не являются для подростков основными привлекающими моментами спортивного участия. В первую очередь их привлекает такой аспект спортивной деятельности, как получение удовольствия [8].

Игровая деятельность разнообразна по своему содержанию, направленности, функциям. Социально-педагогическая технология спорта для здоровья и рекреации предусматривает использование лишь таких игровых акций, форм и методов, которые не только привлекательны для населения, но также:

- являются эффективным средством *оздоровления*;
- содействуют формированию и совершенствованию *творческих (креативных) способностей, других личностных качеств (физических, спортивных, психических, нравственных, эстетических, художественных и др.), культуры гуманного соперничества*;
- повышают ориентацию на *сотрудничество* участников игрового соперничества;
- позволяют организовать *активный отдых, гуманное общение* людей друг с другом и с природой.

В связи с этим в социально-педагогическую технологию спорта для здоровья и рекреации, разумеется, *не включаются* пошлые, грубые, агрессивные формы игровой деятельности, противоречащие критериям нравственности и эстетики.

Центральный элемент всякого спорта – *спортивное соревнование* имеет общие черты с *игровой* деятельностью. Как и другие ее формы, оно проходит в особых, искусственных ситуациях, специально создаваемых с целью обезопасить здоровье и достоинство личности его участников, обеспечить унифицированное сравнение, объективную оценку их способностей и тем самым само соперничество сделать более гуманным, справедливым. Значит, спортивное соперничество – это определенная форма игрового соперничества. При этом вслед за авторами книги «Спорт и социальные системы» данная разновидность соперничества понимается как «любой вид состязания, характеризуемый одним или несколькими атрибутами игры» [36, р. 5].

Однако организация спортивного соревнования, как отмечено выше, возможна на основе использования *различных принципов* формирования его программы, состава и сотрудничества участников, системы определения и поощрения победителей.

Социально-педагогическая технология спорта для здоровья и рекреации предусматривает организацию спортивных соревнований на

основе инновационных принципов *гуманного (мягкого) способа*. Эти принципы ориентированы на создание таких условий, которые содействуют получению участниками позитивных эмоций, удовольствия и радости от спортивного соревнования и сотрудничества, а также оздоровлению, физическому совершенствованию, нравственному поведению в соперничестве, целостному развитию личности, социальной интеграции и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов), формированию гуманных социальных отношений и т.п.

Спортивные соревнования с использованием гуманного (мягкого) способа их организации, а также *подготовка к ним*, ориентированная в первую очередь на воспитание *культуры гуманного спортивного соперничества*, занимают центральное место в системе социально-педагогической технологии спорта для здоровья и рекреации.

Важным элементом данной системы являются также *несоревновательные формы* игровой деятельности, ориентирующие участников на *сотрудничество, творчество, юмор* и т.п., а не на *соперничество*. *Иллюстрацией этих форм игровой деятельности являются так называемые «новые игры» («игры доверия», «игры сотрудничества», «Playfair», «игры без побежденных»)* и *«кооперативные игры»* [подробнее см. 24-27, 32, 33, 35, 37 и др.].

Существенное место в социально-педагогической технологии спорта для здоровья и рекреации занимают и многие другие упомянутые выше формы спортивной игровой деятельности:

- народные и национальные подвижные игры, забавы;
- новые виды спорта и подвижных игр, которые привлекательны для детей и молодежи;
- игры, программа которых предусматривает, что каждый участник стремится превзойти самого себя (собственный ранее показанный результат);
- имитационные, импровизационно–творческие, интеллектуальные, креативные, психокоррекционные, психотехнические, развивающие, рефлексивно-метафорические, сюжетно-ролевые игры;
- модифицированные спортивные игры, предполагающие разносторонние способности участников (файвбол, артбол, экоспорт и т.п.);
- комплекс игр, разработанных авторами программы «Наш Олимп» и др.

Но при этом предусматривается их организация в первую очередь как спортивных соревнований на основе принципов гуманного (мягкого) способа организации соперничества или как игр, ориентированных на сотрудничество.

Полноценное и эффективное решение задач спорта для здоровья и рекреации предполагает применение *всех* указанных гуманистически ориентированных форм игровой деятельности.

Они могут быть интегрированы в *целостную игровую систему* на основе организации *спортивных оздоровительно-рекреационных Игр*, комплексная программа которых включает в себя как соревновательные, так и несоревновательные формы спортивной игровой деятельности. При проведении таких Игр может использоваться модель организации *СПАРТигр* [22, 25-27].

Опыт развития ряда современных моделей массового спорта показал высокую значимость для реализации его оздоровительно-рекреационной функции таких *не-игровых и не-соревновательных форм двигательной и телесно-ориентированной активности*, как *оздоровительная физкультура, оздоровительная тренировка, оздоровительная гимнастика, «оздоровительный фитнес», оздоровительно-рекреационный туризм* [13, 16 и др.]

Вместе с тем в деятельности спорта для здоровья и рекреации целесообразна *интеграция традиционных не-игровых и не-соревновательных* форм спортивной двигательной активности (например, гимнастики) с *инновационными эстетическими телесно-ориентированными технологиями, методами, методиками*:

- артпедагогики, художественного (выразительного) движения (метод Л.Н.Алексеевой), пластико–ритмической, антистрессовой пластической, художественной гимнастики, танцевально-ритмической гимнастики, сюжетно-ролевой ритмической гимнастики и т.п.
- танцевально-игровых упражнений;
- эвритмических упражнений;
- эстетотерапии, танцевальной терапии, терапии искусством;
- языка телодвижений, мимики и жестов и др.
- театра движений (физического воспитания, спорта, пантомим) и т.п. [подробнее см. 21, 27].

Для полноценной и эффективной реализации оздоровительно-рекреационной функции обсуждаемой новой модели массового спорта необходимы также апробированные на практике гуманистически ориентированные формы *информационно-разъяснительной и просветительской деятельности* (организация спортивного и общего гуманистического образования, проведение конференций, симпозиумов и т.п. по этой тематике, издание специальных буклетов и журнала и т.д.) [23].

Важной акцией спорта для здоровья и рекреации является проведение городских, региональных, международных *оздоровительно-рекреационных Фестивалей*.

Комплексная программа такого Фестиваля как интегративной спортивной социально-педагогической акции может включать в себя:

- спортивные оздоровительно-рекреационные игры;
- демонстрацию инновационных форм оздоровительной гимнастики, оздоровительного фитнеса и других форм физкультурно-двигательной и телесно-ориентированной активности;
- проведение конгрессов, конференций, «круглых столов», дискуссий по проблемам спорта для здоровья и рекреации;
- обмен опытом формирования и развития данного спорта и т.д.

Многолетний опыт развития отечественного и зарубежного спорта свидетельствует о том, что особо значимую роль в реализации его оздоровительно-рекреационной функции играют **спортивные клубы**. Спортклуб – прекрасная школа для детей, молодежи, взрослых научиться общению друг с другом, жизни в обществе, соблюдая принципы демократии, коллективной и личной ответственности; клубная форма объединения позволяет дифференцированно учитывать интересы и потребности занимающихся спортом, вести консультационную работу среди них и т.д.

Поэтому позитивный опыт деятельности отечественных и *зарубежных* клубов, безусловно, должен учитываться при определении социально-педагогической технологии (акций, форм и методов) оздоровительно-рекреационного спорта.

Поэтому спортивные клубы должны занимать важное место в системе социально-педагогической технологии спорта для здоровья и рекреации. Они должны работать на *общественной основе* и пользоваться *поддержкой государства*.

В этом плане заслуживают внимания ряд программ деятельности гуманистически ориентированного спортивного клуба, разработанных *в нашей стране* в период «перестройки» [например, см.: 1, 11, 15, 28 и др.].

Но в новых социально-экономических условиях сложившиеся ранее формы клубной спортивной работы с детьми и молодежью (например, клубы ЦК ВЛКСМ «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Плетеный мяч», «Нептун» и др., объединявшие команды различных возрастных групп и организуемые в школах, по месту жительства и т.д.) отчасти утратили свое значение. Проводимые ныне соревнования на призы этих клубов требуют от команд платы за участие, что препятствует их массовости. Поэтому ведутся поиски *новых программ* деятельности спортивных клубов с целью повысить интерес населения к этим клубам и их социокультурную значимость.

Важное место в деятельности спорта для здоровья и рекреации должны занимать те спортивные клубы, которые направляют свою

деятельность не на подготовку спортсменов высокого класса, а на решение оздоровительно-рекреационных задач.

К их числу относятся, например:

- *спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО – в соответствии с Федеральным законом [«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»](#) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017);*
- *«министерства здоровья» в структуре школьного спортивного клуба [2];*
- *физкультурно-оздоровительные клубы по месту жительства [6];*
- *семейные физкультурно-оздоровительные клубы [30];*
- *«клуб спортсменов-интеллектуалов» как новой формы организации спортивной работы в учебных заведениях [18].*

Заслуживает внимания также опыт деятельности *спортивно-оздоровительных и образовательных центров Всероссийского движения «ДРОЗД»* и *других спортивных оздоровительно-рекреационных клубов* [19, 29, 31], управленческая технология организации и развития которых не ориентирована на получение прибыли, но вместе с тем учитывает особые условия рыночной экономики.

Не следует упускать из виду также оздоровительно-рекреационные формы и методы деятельности *фитнес-клубов*, хотя они не в полной мере удовлетворяют этим условиям [12, 13 и др.].

В основу деятельности спортивных Клубов спорта для здоровья и рекреации может быть положена модель *оздоровительно-рекреационных клубов «СПАРТ»* и *«СПАРТ-Олимпик»* [подробнее см. 20, 22, 23, 25-27].

Целесообразно использовать позитивные акции, формы и методы реализации оздоровительно-рекреационной функции в деятельности фитнес-клубов и других указанных выше спортивных организационных структур.

Изложенное выше показывает, что авторская концепция спорта для здоровья и рекреации в целях полноценной и эффективной реализации его оздоровительно-рекреационной функции предусматривает *целостную систему* взаимосвязанных и дополняющих друг друга организационных форм и моделей, социально-педагогических акций, форм и методов спортивной деятельности, содействующих оздоровлению участников этой деятельности, организации их творческого отдыха, общения, получению положительных эмоций и т.п.

Данная социально-педагогическая технология предусматривает не только *традиционные* спортивные акции, формы и методы, доказавшие свою эффективность в решении оздоровительно-рекреационных задач

других моделей массового спорта, но в первую очередь *инновационные* акции, формы и методы.

За последние годы *во многих странах* накоплен значительный опыт разработки и практического использования такого рода спортивных акций, форм и методов, в том числе не только оздоровительной гимнастики, оздоровительной тренировки, оздоровительного фитнеса и т.п., но также (что особенно важно) организации спортивного соперничества на основе инновационных гуманных принципов [21, 23, 27].

Так, например, в России с 1991 г. по настоящее время проводятся СПАРТигры с участием лиц разного возраста, пола, физической подготовки, в том числе инвалидов. При организации данных Игр используются инновационные принципы гуманного способа формирования программы соревнования, состава участников, системы определения победителей и т.д. Дополнительно применяется комплекс и других эффективных средств решения оздоровительно-рекреационных задач.

Более чем 25-летний опыт использования такой социально-педагогической системы показал, что она обеспечивает полноценное и эффективное решение задач спорта для здоровья и рекреации, в том числе:

- повышение для всех групп населения привлекательности, значимости спортивной деятельности, их интереса к этой деятельности как средству оздоровления, физического совершенствования, гармоничного развития личности, получения положительных эмоций, активного творческого отдыха, гуманного общения с другими людьми и с природой и т.д.;
- активизацию участия в спортивной деятельности различных групп населения, в том числе тех лиц, кто не вовлечен в систему обязательных занятий спортом, с целью оздоровления, физического совершенствования, гармоничного развития личности, активного творческого досуга;
- реальный социокультурный и педагогический эффект от участия в спортивной оздоровительно-рекреационной деятельности: оздоровление, физическое совершенствование, содержательный, активный, увлекательный, творческий досуг лиц разного возраста, пола, физического состояния (в том числе инвалидов), адекватный целям гуманистической социализации, нравственного, культурного, научного, интеллектуального и физического развития.

Важное значение указанных акций, форм и методов спорта для здоровья и рекреации состоит также в том, что они содействуют формированию у детей и молодежи *новой системы ценностей* – таких идеалов, культурных образцов, эталонов, которые мотивируют на

достижения, успех в жизни, в профессиональной карьере, но не любыми средствами, а на основе нравственного, культурного, научного, интеллектуального и физического совершенствования [23, 25-27].

Заключение

Выше кратко изложены основные положения авторской концепции и программы спорта для здоровья и рекреации.

Спорт для здоровья и рекреации понимается как такая новая модель массового спорта, которая имеет следующие основные особенности:

- она ориентирована *на все группы населения*, на людей разного пола, возраста, физического состояния и т.д.;
- приоритетной применительно ко всем лицам, вовлеченным в активные занятия спортом является *оздоровительно-рекреационная функция*, решение таких социокультурных и педагогических задач, как оздоровление, целостное развитие личности, активный, увлекательный, творческий отдых, досуг, развлечение, гуманное общение с другими людьми и с природой, получение на основе этого позитивных эмоций, эстетического удовольствия и т.п.;
- важнейший элемент этой модели массового спорта – *особая социально-педагогическая технология*, система взаимосвязанных и дополняющих друг друга акций, форм и методов, которая обеспечивает не только массовую спортивную активность различных групп населения, но главное – на основе этой активности полноценное и эффективное решение указанных оздоровительно-рекреационных задач применительно к занимающимся спортом.

Автор статьи выражает надежду на то, что книга послужит стимулом для активизации обсуждения всего комплекса сложных и актуальных проблем современного массового спорта, которому должно принадлежать важное место в новой Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 г.

Список литературы

1. Антикова В.А. Клубы по интересам как направление развития спортивно-гуманистического движения // Социально-экономические проблемы воспитания спортсменов в условиях перестройки советского общества: Тез. докл. Всесоюз. научно-практич. конф. в г. Минске. – М., 1990. – С. 64-66.
2. Ахтемзянова Н.М., Пешкова Н.В., Кан Н.Б., Григорьева А.Г. Организация деятельности «министерства здоровья» в структуре школьного спортивного клуба // Материалы научно-практич. мероприятий V Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Том 5. – М., 2009. – С. 101–102.

3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
4. Бауэр В.Г. Современное состояние развития детско-юношеского спорта России // II Междунар. форум «Молодежь–Наука–Олимпизм». 15–18 июня 2002 г., г. Москва. Конф. «Юношеский спорт XXI века»: Материалы – М.: Сов. спорт, 2002. – С. 47–51.
5. Бауэр В.Г. Спорт и здоровье // Физическая культура в школе. – 1998. № 1. – С. 76-77.
6. Гаврилов Д.Н., Пухов Д.Н., Малинин А.В. Структура и содержание деятельности физкультурно-оздоровительного клуба по месту жительства: Методич. рекоменд.. СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 40 с.
7. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений (на примере спортсменов-пловцов). – М., 2004. – 160 с.
8. Детский спорт: тревога общественности и ученых // Курьер «СДВ» («Спорт для всех») – 1995. № 23 (113). – С. 5.
9. Доци Тамаш. Спорт для всех // Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения/Редактор В.И. Столяров. – М.: Издательство ЮНЕСКО, Издательство EOLSS, Издательский Дом МАГИСТ-ПРЕСС, 2011. – С. 422–441.
10. Ким В.В., Латыпов М.М., Линькова Н.А., Хам Г.С. О разделении спорта и оздоровительной физической культуры//Теория и практика физ. культуры. – 2001. №3. – С. 17–21.
11. Краюшкин В.А. «Сурские клинки» – подростковый клуб. Итоги. Перспективы // Физкультурно–массовая и спортивная работа по месту жительства. – М., 1987. – С. 137–140.
12. Левченкова Т.В. Детский оздоровительно-развлекательный клуб // Методология современной общей и спортивной педагогики: Материалы всерос. научн. конф. – М.: РГУФК, 2004. – С. 341-344.
13. Лисицкая Т.С. Оздоровительный фитнес // Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения /Редактор В.И. Столяров. – М.: Издательство ЮНЕСКО, Издательство EOLSS, Издательский Дом МАГИСТ-ПРЕСС, 2011. – С. 713–726.
14. Матвеев Лев. Что же все-таки это такое – «Спорт для всех» // Междунар. журнал спортивной информации “Спорт для всех”. – 2000. № 3. – С. 8-12.
15. Мезенев Н.Н. Не тень комплекса ГТО, а качественно новое направление работы // Физическая культура в школе. – 1994. № 2. – С. 66-67.
16. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
17. Многообразие массового спорта // Спорт за рубежом. – 1982, № 5. – С. 2-7.

18. Панова Е.О., Разумова Л.В., Костюнина Л.И. Организация клуба спортсменов-интеллектуалов как новая форма организации спортивной работы в учебных заведениях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. № 4. – С. 50–52.
19. Сидоркевич И.М. Перспективы развития «спортивно-оздоровительных центров» в рамках деятельности некоммерческого партнерства «ДРОЗД» // Дети России образованны и здоровы: Материалы VII Всероссийской научно-практической конф. г. Москва, 16-17 апреля 2009 г. – М.: 2009. – С. 11-13.
20. Столяров В.И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 2: сб. ст. – М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – С. 141–314.
21. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт): монография. – М.: РУСАЙНС, 2017. Ч. I. – 160 с.; Ч. II – 194 с.; Ч. III. – 294 с.
22. Столяров В.И. Проект "СпАрт" // Спортивно-гуманистическое движение СССР. Основные документы. – М., 1990. – С. 13–16.
23. Столяров В.И. Современный олимпизм и олимпийская педагогика: достижения, проблемы, перспективы. – М.: ООО «Изд-во «Национальное образование», 2017. – 383 с. (Библиотека Российского международного олимпийского университета).
24. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ): Монография. – Бишкек: Издательство «Максат», 2015. – 462 с.
25. Столяров В.И. Социокультурные антиподы современному спорту и олимпийскому движению. – М.: РУСАЙНС, 2017. – 199 с.
26. Столяров В.И. Спартианские инновационные формы и методы воспитания и организации досуга детей и молодежи: пособие для педагогов и организаторов досуга детей и молодежи (серия «Библиотека Спартианского Гуманистического Центра». Вып. 2). – М., 2008. – 231 с.
27. Столяров В.И. Теория и практика гуманистического спортивного движения в современном обществе (критический анализ состояния и новые концепции); монография. – М.: РУСАЙНС, 2019. Ч. I – 164 с.; Ч. II – 274 с.; Ч. III – 266 с.; Ч. IV – 238 с.
28. Столяров В.И. Устав спортивно-гуманистического клуба // Философско-социологические исследования физической культуры и спорта (Ежегодник). Выпуск первый. Спорт. Культура. Воспитание. – М.: Советский спорт, 1988. – С. 167–169.
29. Халтурина И.Л. Управленческая технология организации и развития спортивного клуба оздоровительной направленности в условиях рыночной экономики: Автореф. дис.... канд. пед. наук.– СПб, 2004. – 23 с.

30. Шукаева А.В. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни у детей младшего школьного возраста на основе деятельности семейного физкультурно-оздоровительного клуба: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2006. – 21 с.
31. Яковлев А.В. Стратегия развития Всероссийского движения «Дети России образованны и здоровы» – «ДРОЗД» // Дети России образованны и здоровы: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 28-29 октября 2005 г. – М.: 2005. – С. 78-81.
32. Blumenthal Ekkehard. Kooperative Bewegungsspiele.– Schorndorf: Verlag Hofmann, 1987. – 91 S.
33. Deacove Jim. Kooperative Sportspiele. Sport ohne Sieger. – DOKU-Verlag. Ettlingen, 1981.
34. Donnelly Peter. Sport for all – concerns for the future // Sport for all. Proceedings of the World Congress on Sport for All, held in Tampere, Finland, on 3-7 June 1990. – Amsterdam. New York. Oxford: Elsevier Science Publishers, 1991. – P. 425-438.
35. LeFevre Dale N. Best New Games. – Paperback, 2002. – 232 p.
36. Loy J.W., Kenyon G.S., McPherson B.D. Sport, culture and society: a Reader on the Sociology of Sport. – 2nd and rev. ed. – Lea and Fibiger, Philadelphia, 1981. – 376 p.
37. Orlick Terry. The Second Co-operative Sports and Games Book. – New York: Pantheon Books, 1982.
38. Rees C.R. School sports in America: Balancing Fair Play and winning? // Fair Play: Violence in Sport and Society. Ed. by: Hillel Ruskin, Manfred Lämmer. – Cosell Center for Physical Education, Leisure and Health Promotion. The Hebrew University of Jerusalem, 2001. – P. 93-97.
39. Schöttler Bärbel. New Games – Trend oder Bedüfnis? // Elk Frank (Hrsg.). Sport und Freizeit. – Hamburg: Reinbek, 1983. – S. 73-83.

*д.ф.н., проф. В.И.Столяров,
лауреат Национальной премии
в области физической культуры и спорта 2014 г.
Электронный адрес автора: vstolyarov@mail.ru*

ДИНАМИКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ В ПОДРОСТКОВОМ ОНТОГЕНЕЗЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА СПОРТИЗАЦИИ

Е.А.Черепов, Г.К.Калугина, А.С.Аминов, А.С.Хафизова

***Аннотация.** В статье предпринята попытка дополнить теоретико-практические представления о ведущей деятельности в подростковом возрасте, представив занятия спортом как один из потенциальных видов ведущей деятельности. Выявлено, что спонтанность, ригидность, интровертированность,*

эмотивность личности подростка являются теми компонентами в структуре личности, которые наиболее подвержены существенным изменениям в подростковом возрасте. Показано, что занятия спортивной тренировкой в подростковом периоде онтогенеза могут принимать черты ведущей деятельности,

Ключевые слова: ведущий вид деятельности, подростки, индивидуально-личностные свойства, спортизация.

Введение.

Согласно описываемой в психологии схеме возникновения новой деятельности послужит нахождение индивидом актуального потребностям и рождающего новую мотивацию предмета. Поиск предмета случается в соответствующем психическом состоянии индивида, которое Б. С. Братусь [1] описал как потребностное – $C_{\text{потр.}}$ (рис. 1).

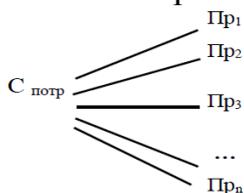


Рисунок 1 – Потребностное состояние индивида

Часто роль педагога выражается способностью своевременно, в момент развития потребностного состояния ученика, предложить необходимый предмет, а с ним и вытекающую деятельность. Родился мотив – родилась деятельность.

Известно, что мнения ученых разделились при определении ведущего типа деятельности в подростковом периоде развития личности, и научные концепции ведущей деятельности в подростковом возрасте часто менялись. Наконец, в трудах А. В. Петровского [6] была высказана мысль о сомнительности справедливости жесткой регламентации какого-нибудь одного типа ведущей деятельности. Ученый считал, что в соответствии с особенностями физиологического взросления и социальными условиями развития, в разноуровневых группах ведущей может становиться различная деятельность, оформляя межличностные внутригрупповые отношения.

В свою очередь А. Н. Леонтьев [2], приводя определение ведущей деятельности, подчеркивал, что она «обусловлена критическими изменениями в психических процессах и свойствах личности ребенка на соответствующем этапе его онтогенеза».

В этой связи педагогам необходимо обращать особое внимание на индивидуальные типологические свойства личности так как, в подростковом периоде онтогенеза данные свойства изменяются и детерминируют поведенческие стратегии подростка вплоть до девиаций. Обостряет данный факт то, что в современных реалиях в России отмечается дефицит позитивного воздействия на детей всех институтов социализации: семьи, среды воспитания, средств информации, образовательных учреждений [8, 12]. Кризисные явления в обществе, смена ценностных ориентаций, потеря значительной частью

населения нравственных ориентиров сопровождаются ростом эмоциональной напряженности и риском социальной дезадаптации большинства семей, что ведет к неопределенности отношений и, как следствие, росту асоциальности в подростковой среде [8; 9].

Методы и организация исследования. Исследование [10, 11] внутригрупповых норм, взаимосвязей индивидуально-личностных свойств и их динамика у учащихся подросткового возраста с различными по форме устойчивыми проявлениями протестно-агрессивной позиции было повторно проведено с кратностью раз в 4 года. В 2010 году в первую группу входили школьники среднего подросткового возраста ($n = 50$; 5 класс). Вторую группу, образовали 50 школьников-подростков 7-х классов ($n = 50$), из них 42 человека, включенных школьными психологами в так называемые «группы риска». Третью группу составили старшие подростки 9-х классов ($n = 50$). В 2014 году испытуемые были разделены так же на 3 группы в составе: 5-е классы – 65 человек, 7-е классы – 60 учащихся и 9-е классы – 50 школьников. В 2018 году распределение на группы происходило аналогичным образом ($n=50$; 70; 65 соответственно).

В исследовании типологических свойств личности подростков применялся адаптированный детский опросник Л. Н. Собчик [7]. Опираясь на опыт предыдущих исследований [10] по данной тематике, авторами выявлена закономерность выраженности различий у подростков разных возрастных групп. Результаты повторных проверок установленных различий стали основой для осмысления значимости их психологической роли в развитии на подростковой ступени онтогенеза.

Результаты и их обсуждение. В ходе опроса, проведенного в 2010 году [11], абсолютное большинство подростков (92%) ссылались на дефицитарность отношений при взаимодействии со взрослыми, подобная тенденция сохранилась и в ходе последующих исследований: дефицит общения наблюдался у 90 и 95% в 2014 и 2018 годах соответственно.

Среди типологических свойств личности у школьников 5-х классов наиболее выражены показатели: спонтанность, агрессивность, ригидность, интроверсия, тревожность, данные показатели варьируются от 4 до 6 (при норме от 0 до 4 баллов) и носят акцентуированные и избыточно выраженные черты (рис. 2).



Рисунок 2 – Сравнительная диаграмма типологических свойств личности учащихся 5-х классов

В 7-х классах показатели сензитивности, тревожности и эмотивности соответствуют норме, в то время как экстраверсия и интроверсия носят акцентуированные черты, а спонтанность, агрессивность и ригидность приобретают избыточную выраженность (рис. 3).

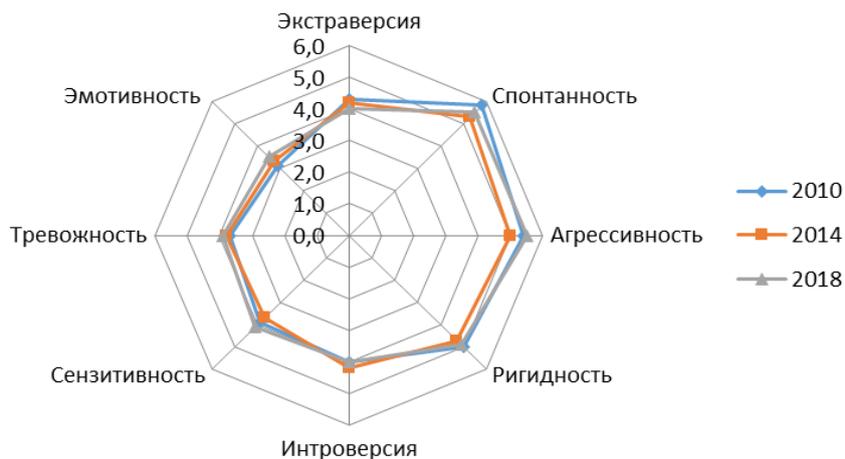


Рисунок 3 – Сравнительная диаграмма типологических свойств личности учащихся 7-х классов

Избыточная выраженность таких черт, как спонтанность и агрессивность сохраняется и у девятиклассников, что свидетельствует о состоянии эмоциональной напряжённости. Показатели экстраверсии, ригидности и сензитивности приобретают акцентуированные черты (рис. 4).

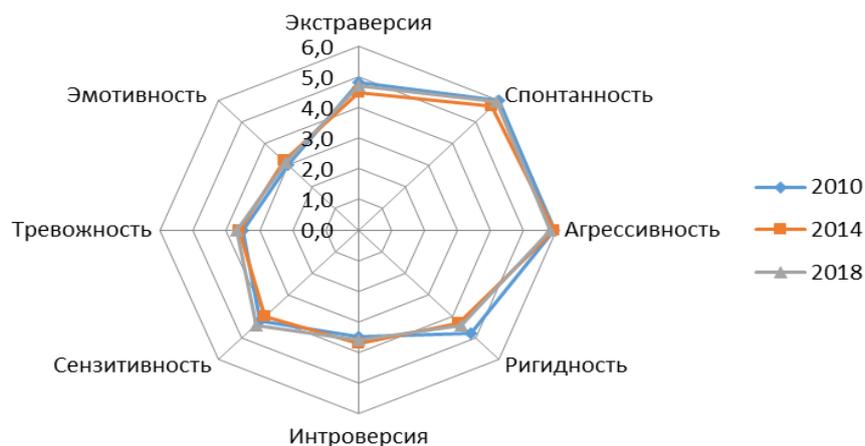


Рисунок 4 – Сравнительная диаграмма типологических свойств личности учащихся 9-х классов

Выше приведенные данные о выраженности типологических свойств личности подростка являются теми структурными компонентами, которые наиболее подвержены существенным изменениям за короткий отрезок взросления (от 12 до 15 лет), у школьников, остро испытывающих дефицитарность взаимодействия со взрослыми. При этом тенденции к эмоциональной напряженности и признакам внутренних конфликтов не выявлено в связи с незначительными различиями показателей полярных свойств (например, экстраверсия-интроверсия у семиклассников 2010 года показатели 4,3 и 4,0 соответственно).

Следуя положению О. В. Лишина [3] о смысловом наполнении видов ведущей деятельности как определяющих и приоритетных, её необходимо представлять, как совокупность типов деятельности, строго не регламентированных, но объединенных соответствующим смыслом отношения к действительности. Нам в подростковом периоде онтогенеза подобным смыслом представляется общественно актуальная просоциальная деятельность в эклектике с ее нарочитостью, демонстративностью, ориентацией на внешних участников, многоаспектным общением. О. В. Лишин в своих работах [3, 4] пишет, что при соответствующих условиях к ведущей деятельности подростка могут быть отнесены и учеба, и труд, и даже игра, если они сопровождаются значительной мотивацией самопозиционирования, направленностью на референтную группу, увлеченностью непосредственной процессуальностью деятельности. Среди перечисленных, в зависимости от условий и способа организации, могут оказаться занятия творчеством, наукой, и, что важно в контексте нашего исследования, деятельность в направлении приобщения к здоровому образу жизни, в том числе спортивная тренировка. Более того, вслед за Л. И. Лубышевой [5], мы придерживаемся мнения, что колоссален потенциал спорта как мощного и эффективного средства социализации. В

противостоянии с соперником подросток мобилизует все свои силы, чтобы доказать себе, что он в сравнении с другими может выполнить социально значимое действие, более того – он еще имеет шанс стать победителем, то есть убедиться, что он лучше других, показать всем, что он «самый лучший», таким образом позиционируя себя в определенном социуме.

Выводы.

Выявлено на уровне тенденции, что в подростковом возрасте на фоне значительных изменений за короткий отрезок взросления таких качеств личности, как спонтанность, ригидность, интровертированность и эмотивность, возникает благоприятный психологический фон, определяющий высокую поисковую активность учащегося, что создает предпосылки для направленных педагогических здоровьесформирующих воздействий.

Показано, что занятия спортивной тренировкой в подростковом периоде онтогенеза могут принимать черты ведущей деятельности, поскольку она, во-первых, строго не регламентирована и объединена соответствующим смыслом отношения к действительности, во-вторых, – общественно актуальна и просоциальна, в-третьих, ей присущи выраженная демонстративность и ориентация на внешних участников, в-четвертых, она сопровождается многоаспектным общением, значительной мотивацией и самопозиционированием, направленностью на референтную группу.

Литература:

1. Братусь, Б.С. Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания / Б.С. Братусь // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии. – М.: Мысль, 1996. – 291 с.

2. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения / А.Н. Леонтьев. – М.: Наука, 1983. – Т. 1. – 385 с.

3. Лишин, О.В. Подросток в школе: система отношений, мотивация деятельности / О.В. Лишин, О.А. Чернышева, С.Л. Яцук // Мир психологии. – 2001. – №3. – С. 233-246.

4. Лишин, О.В. Диагностика уровня сформированности общественно полезной деятельности как способ психологической характеристики воспитательного процесса / О.В. Лишин // Психологический журнал. – 1990. – Т. 11, №4. – С.98-106.

5. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: НИЦ «ТиПФК», 2006. – 174 с.

6. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 1982. – 255 с.

7. Собчик, Л.Н. Искусство психодиагностики / Л.Н. Собчик – С.-Пб.: Речь, 2014. – 160 с.

8. Терещенко, В.В. Подросток в пространстве его взросления и определения / В.В. Терещенко // Научные проблемы гуманитарных исследований. Пятигорск – 2009. – №8. – С.106-111.

9. Фельдштейн, Д.И. Трудный подросток / Д.И. Фельдштейн – Воронеж:

Модэк, 2008. – 208 с.

10. Черепов, Е.А. Метапредметная парадигма здоровьесформирующего образовательного пространства современной общеобразовательной организации / Е.А. Черепов // Вестник ЮУрГУ серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2015. – Т. 15. № 4. – С. 5-13.

11. Черепов, Е.А. Особенности динамики индивидуально-личностных свойств в подростковом онтогенезе / Е.А. Черепов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 51-53.

12. Catellani, N., Plyasov, D., Cherepov, E., Sevryukova, A., Selivanova, E., Kudinov, V., Nikolov, N. Development of psychological readiness in physical education teachers for the implementation of inclusive education. HUMAN. SPORT. MEDICINE., - 2018. - № 18(1). Pp. 125-137.

Информация об авторах:

Доктор педагогических наук, доцент, заведующий каф. Физическое воспитание и здоровье Евгений Александрович Черепов¹;

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент каф. Физическое воспитание и здоровье Галина Константиновна Калугина¹;

Кандидат биологических наук, доцент, заведующий каф. Спортивное совершенствование Альберт Сибгатуллоевич Аминов¹;

Преподаватель каф. Спортивное совершенствование Анастасия Сергеевна Хафизова¹

¹ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет» (НИУ), г. Челябинск; cherepov.e@mail.ru; +7-9191119000

THE DYNAMICS OF INDIVIDUAL PERSONALITY TRAITS IN TEENAGE ONTOGENESIS AS THE PREMISE OF THE SPORTIZATION

E. Cherepov, A. Kalugina, A. Aminov, A. Khafizova

УДК 796.011.1

НООСФЕРНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Швецова Л.Н.

Аннотация: современный мир и российское общество переживают кризис образования. Автор статьи рассматривает каким образом проявляет себя ноосферный подход в подготовке бакалавров в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: концепция устойчивого развития, ноосфера, ноосферный подход, компетенции, интерактивные методы обучения, глобальные проблемы.

Введение. Осознание факта, что человеческая цивилизация в целях выживания и дальнейшего развития должна найти пути выхода из кризисной ситуации, в которой она сейчас оказалась, предполагает

объективную оценку действительности и на этом основании поиск вариантов решения глобальных проблем. Все это в свою очередь влечет за собой существенную трансформацию во всех сферах жизнедеятельности общества, в том числе и в сфере образования. Получение образования и осуществление подготовки бакалавров в сфере физической культуры, как и в любой другой сфере, не может осуществляться без ориентации на новые общечеловеческие ценности и цели, которые соответствуют и новой цивилизационной парадигме – концепции устойчивого развития. В нашей стране осуществление устойчивого развития связывают со становлением ноосферы (сферы разума).

Цель исследования. Выявить проявления ноосферного подхода в подготовке бакалавров в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования. В современном обществе меняется цель образования, которое ранее определялось как процесс и результат усвоения студентом систематизированных знаний, навыков, умений и опыта прошлых поколений с их последующей передачей будущим поколениям. В настоящее время актуальны знания о выходе из мирового кризиса, предотвращении экологической катастрофы, негативном воздействии техносферы, укреплении нравственных и духовных начал в человеке, т.е. знания, ориентированные на сохранение и будущее развитие человеческой цивилизации. Такой вид знаний содержит в себе уже элемент новизны, а не простую трансляцию знаний из поколения в поколение.

По мнению Т.А. Урсул, модель опережающей образовательной системы XXI в., основанная на стратегии устойчивого развития цивилизации, не будет транслировать из поколения в поколение неустойчивый патологический образ жизни современных землян, многие, хотя и общечеловеческие, но архаичные ценности, знания и умения, приближающие глобальную экокатастрофу. Ноосферное (опережающее) образование, становясь темпорально-непрерывным и всеобще-глобальным, будет передавать нынешнему и будущему поколениям информацию и деятельность, направленные на выживание человечества, становление глобального информационного общества как первой ступени сферы разума. Другими словами, сущность ноосферного подхода в системе образования состоит в том, чтобы научить обучающихся предвидеть и прогнозировать негативные последствия человеческой деятельности, ведущие к усугублению глобальных проблем и поиск путей выхода, направленного на выживание цивилизации.

В настоящее время в России официально зафиксировано свыше ста образовательных технологий, которые реагируя на вызовы времени дают некоторые подвижки в сторону инноваций, например: «отказ от устаревших педагогических штампов», «упор на здоровье», «личностно-ориентированное воспитание», «ускоренное обучение», «раскрытие

высших способностей», «обучение на национальной или религиозной основе», «элитарное обучение», «обучение и воспитание через труд».

В виду этого новыми требованиями современности, предъявляемыми педагогике, являются:

- «здоровьесбережение и здоровьеразвитие личности в процессе обучения»;
- «эффективное усвоение информации и умение ее применять в жизни»;
- «формирование созидательного экологического мировоззрения».

Из множества образовательных технологий, претендующих на решение этих задач, выделяются пять, которые признаются педагогическим сообществом как наиболее эффективно их решающие:

- 1) Личностно-гуманная педагогика Ш.А. Амонашвили;
- 2) Русская родовая школа М.П. Щетинина;
- 3) Здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного;
- 4) Педагогика Здорового Смысла А.М. Кушнира;
- 5) Система Ноосферного образования Н.В. Масловой.

Само название этих образовательных технологий показывает, что все они направлены на новые формы и методы обучения, адекватные современному состоянию российского общества и позволяющие осуществить переход к новой модели образования, соответствующей устойчивому развитию. Такой новой моделью образования выступает ноосферное образование, под которым будем понимать педагогическую систему, интегрирующую лучшие возможности различных педагогических технологий, получающую качественно новые характеристики подготовки человеческих ресурсов для следующего этапа эволюции человечества.

Современный рынок труда предъявляет высокие требования к уровню и качеству подготовленности специалистов для любой сферы трудовой деятельности. Сложные современные проблемы требуют нестандартных решений и методов, значит, образование должно стать обучением способам творческого и критического мышления, средством воспитания нравственных и гражданских добродетелей. По окончании вуза выпускник должен обладать как общекультурными, так и профессиональными компетенциями необходимыми для конкретной трудовой деятельности. На примере подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура обратим внимание на содержательную сторону компетенций, формируемых у выпускников на протяжении всего периода обучения. Чему они обучают будущего специалиста? К рассмотрению выберем несколько компетенций, которые, по нашему мнению, наиболее полно помогают увидеть проявления ноосферного подхода в подготовке бакалавров, например (Таблица 1):

Таблица – Компетенции (выборочно)

ОК-1	для формирования мировоззренческой позиции;
ОК-6	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию;
ОПК-4	способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность;
ОПК-12	способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культуры;
ПК-9	способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

Выбранные компетенции в своей содержательной основе обращают внимание не на жесткую предзаданность и соответствие определенным навыкам и умениям, а на формируемые у обучающегося способности, которые помогут в дальнейшем достигать наиболее эффективным способом определенные результаты в трудовой деятельности. Также формируемые способности направлены на развитие личностных качеств и на гармоничное выстраивание взаимодействий не только в профессиональной сфере, но и в любой житейской ситуации. Опять же, развитие личностных качеств и бесконфликтное общение с окружающим миром и людьми обуславливает глубокие размышления о себе, рефлексии по поводу преодоления трудностей, возникающих при обучении, в трудовой деятельности и межличностной коммуникации. Все это, следовательно, влечет за собой принятие целостности собственной личности, целостности и взаимосвязанности процессов и событий окружающего мира, формирование гибкости и критичности мышления, менее болезненную смену установок сознания.

Кроме того, для того, чтобы сформировать нужные компетенции у обучающегося и соответствовать высоким требованиям, предъявляемым к современному образованию, например, преподавателю гуманитарных дисциплин помогают решить эти задачи широкое применение методов интерактивного обучения: решение ситуационных задач, Сократический диалог, тренинги, деловые игры, обсуждение сложных дискуссионных вопросов и проблем и др. Главное отличие интерактивных упражнений и заданий от обычных (традиционных) – это их направленность на изучение нового материала, переосмысление прежнего знания через призму современных проблем.

Выводы. В подготовке бакалавров в сфере физической культуры и спорта ноосферный подход проявляет себя:

- в смене цели образования: отказ от традиционной трансляции знаний от поколения к поколению и переход к модели опережающей образовательной системы XXI в., основанной на стратегии устойчивого развития цивилизации (для нашей страны - ноосферы);

- в поиске и разработке такой педагогической системы, которая интегрирует лучшие возможности различных педагогических технологий, получающих качественно новые характеристики подготовки человеческих ресурсов для следующего этапа эволюции человечества;

- в содержательной основе формирования компетенций выпускника;

- в широком применении методов интерактивного обучения.

Список литературы:

1. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33796). С. 3-5.

2. Урсул Т.А. Экология, биосфера и ноосфера // Человек: образ и сущность: Ежегодник / РАН ИНИОН. Центр гуманит. науч.-информ. исслед.; Редколл.: Скворцов Л.В., гл. ред. Галинская И.Л., сост. и др.- М., 1999. – (Сер.: Проблемы человека). – 1999: Биосфера, ноосфера и экология. – 252 с.

Швецова Людмила Николаевна, старший преподаватель кафедры Философии и социологии, lucill@list.ru, Россия, г. Москва, ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

NOOSPHERE APPROACH IN THE PREPARATION OF BACHELORS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Abstract: the modern world and Russian society are experiencing a crisis of education. The author of the article considers how the noospheric approach manifests itself in the preparation of bachelors in the field of physical culture and sports.

Keywords: concept of sustainable development, tourism, noosphere, noosphere consciousness, world perception, worldview, biosphere.

Shvetsova Lyudmila Nikolaevna, Senior Lecturer of the Department of Philosophy and Sociology, lucill@list.ru, Russia, Moscow, Russian state University of physical cultur, sport, youth and tourism

Bibliography:

1. Order of the Ministry of Education and Science of Russia dated 07.08.2014 No. 935 "On Approval of the Federal State Educational Standard of Higher Education in the Field of Training on 49.03.01 Pp. 3-5.

2. Ursul T.A. *Ecology, biosphere and noosphere // Man: Image and Essence: Yearbook / RAS INION. Center humanity. scientific-inform issled .; Redcoll .: Skvortsov LV, ch. ed. Galinskaya I.L., comp. et al. - M., 1999. - (Ser .: Human Problems). - 1999: Biosphere, noosphere and ecology. - 252 p.*

УДК 796.011.1

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ: КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ ПОДХОД

Шутова Т.Н., Засинец К.Д.

***Аннотация.** Исследование проведено в Российском экономическом университете им. Г.В. Плеханова (Москва), февраль - март 2019 года, в рамках дисциплины «Физическая культура»; в процессе которого были изучены сайты, рейтинги приложений, литературные источники. В статье представлена классификация мобильных приложений в категории здоровье и фитнес. Мобильные приложения классифицируются: «питание», «бег и спортивная ходьба», «программы тренировок», «мониторинг физических показателей». Также продемонстрированы результаты анкетного опроса (Google форма), 64 студентов-экономистов по использованию мобильных приложений в контроле питания и физических упражнений.*

***Ключевые слова:** рынок мобильных приложений, классификационный подход, контроль питания, физические упражнения, здоровье, студенты-экономисты.*

Введение. В настоящее время сфера здоровья и спорта, как и другие социальные стороны жизни должны отличаться комфортностью, доступностью и диверсификацией для мужчин и женщин, для спортсменов и лиц, ведущих малоактивный образ жизни, поклонников фитнеса. Кроме того, следует подчеркнуть, что 25-40% россиян имеют избыточную массу тела, и как следствие повышенное артериальное давление, заболевания суставов и позвоночника [1,2,3,4,5]. Лишь 32,4% взрослого населения страны регулярно занимаются физической культурой. Для решения данного вопроса каждый третий пользователь интернета как минимум однократно скачивал или пользовался фитнес-приложениями [6,7]. По данным New York Times, скоро мобильные приложения заменят журналы о здоровье и тренеров, при этом мобильные устройства способны осуществлять мониторинг двигательной активности 24 часа, отражать показатели сна, шагометрии, ЧСС, потраченных калорий [7]. Рост рынка напрямую связан с увеличением числа фитнес-устройств, которые анализируют различные жизненные показатели (например, часы Apple), а еще с расширением функциональности смартфонов, считает Александр Селиверстов, директор по маркетингу компании Intech [8,9].

На рынке мобильных приложений преобладающее большинство занимает категория «Здоровье и фитнес», предназначенная для контроля количества выпиваемой жидкости, питания, сна, физических упражнений; программам упражнений, контроля массы тела. Данная категория имеет рубрики: «Будьте в форме», «Приседайте чаще», «Полный дзен», «Тренировка марафонца» [6]. По данным App Annie первые пять самых популярных бесплатных приложений - это «Calorie Counter by FatSecret», «Stepz - Step Counter and Tracker», «Pacer Pedometer», «Nike Run Club», «Weight Loss Fitness» [6,7,8,9]. **Цель исследования:** изучить и классифицировать мобильные приложения, предназначенные для контроля питания и выполнения физических упражнений. **Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, сайтов и мобильных приложений, синтез и обобщение информации, педагогическое наблюдение, опрос в Google форме.

Основная часть. Классификация приложений представлена на рис. 1, в которой рассмотрены интегральные данные «здоровье и фитнес». Мобильные приложения классифицируются на четыре категории, такие как «питание», «бег и спортивная ходьба», «программы тренировок», «мониторинг физических показателей».



Рис. 1. Классификация мобильных приложений по здоровью и фитнесу.

Каждая из категорий мобильных приложений (рис. 1) имеет свои подклассификации, так категория «питание», подразделяется на: подсчет калорий, указание БЖУ (белков, жиров и углеводов в каждом продукте питания), контроль употребления воды в течение суток. Значительную часть рынка занимают приложения по мониторингу физических показателей, такие как показатели давления (Кардио Журнал, MedM). Далее анализаторы сна: Sleep Cycle, Good morning, Sleep Better. Шагометрия основной показатель в категории анализаторов физических показателей человека: Moves, Runtastic, Accupedo, Stepz, Health. Более детальный анализ количества пройденных шагов представлен в приложениях, анализирующих ходьбу и бег: Endomondo Sports Tracker, Nike Run Club, Cardio Trainer.

Далее рассмотрим группу приложений, раскрывающих комплексы упражнений и GIF упражнений. Данная группа имеет два основных направления, упражнения для снижения массы тела и упражнения силового характера. Приложения для похудения: #BS365, мой тренер по похудению, фитнес для похудения; для силовых тренировок: Workout Trainer, ежедневные тренировки. На рынке мобильных приложений, как показало наше исследование продемонстрировано значительное количество приложений по категории «здоровье и фитнес», каждый желающий сможет подсчитать количество пройденных шагов в сутки, с указанной дистанцией и потраченных калорий. Наряду с этим нет сложностей с поиском приложений по подсчету полученных калорий с продуктами питания, даже указаны ресторанные сети, готовые блюда, их БЖУ (белки, жиры и углеводы), поэтому, только имея мобильный телефон, можно без труда анализировать двигательную активности и питание.

Далее рассмотрим результаты анкетного опроса студентов-экономистов (64 человека), в результате было выявлено, что 40 человек из 64 когда-либо пользовались приложениями по контролю питания и физических упражнений. Почти половина опрошенных скачивают приложения, но в то же время почти 60% опрошенных пользуются встроенным шагомером (телефон) и следят за количеством пройденных шагов. Наряду с этим 98% опрошенных не скачивали платные приложения по контролю питания и физических упражнений. Так, почти половина опрошенных не пользуется приложениями для контроля питания на регулярной основе, 21% опрошенных пользуется ими раз в месяц, и лишь 12% пользуются ими каждый день (рис. 2).

В вопросе «Какими приложениями для контроля питания и физических упражнений Вы пользовались?», были выявлены следующие ответы - самыми частыми ответами стали «Fat Secret», «LifeSum», «Nike Training», «Nike Run Club», также были некоторые респонденты указали такие приложения как «Freeletics», «Stepz», «Tabata». Так 71% опрошиваемых ответили, что приложения по занятию физическими упражнениями не заменили им тренера.

Как часто Вы пользуетесь приложениями для контроля питания и физических упражнений?

65 ответов

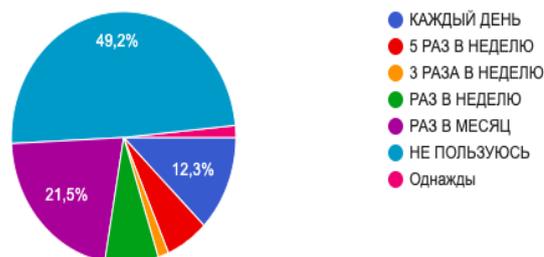


Рис 2. Частота использования приложений

Также было выявлено, что 28% процентов студентов пользуются приложениями для контроля физических показателей, 14% программами тренировок, 20% приложениями для контроля питания, 38% опрошиваемых не пользуются никакими приложениями по контролю питания и физических упражнений.

Выводы. В результате проведенного исследования приложения были классифицированы в блок-схему с выделением основных категорий: «питание», «бег и спортивная ходьба», «программы тренировок», «мониторинг физических показателей». Классификация содержит примеры мобильных приложений, которые позволяют контролировать питание, показатели давления, сна, массы тела, пройденных шагов в течение дня и других. Опрос показал, что студенты-экономисты не пользуются приложениями для контроля питания на регулярной основе, 21% опрошенных пользуется ими раз в месяц, и лишь 12% пользуются ими каждый день. Наряду с этим 60% опрошенных пользуются встроенным шагомером (телефон) и следят за количеством пройденных шагов, при этом стремятся выполнить физиологическую норму шагов в 10 тысяч шагов.

Литература

1. Антонова И.Н. Подходы совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова Т.Н., А.В. Носова, Н.Г. Ефремова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. -№ 4. - С. 20-24.

2. Барковский Е.С. Социальная реклама как фактор формирования представлений о здоровом образе жизни у студентов вузов / Е.С. Барковский, Р.И. Заппаров, Ю.А. Фисенко // Ярославский педагогический вестник. - 2018. - № 4. – С. 131-134.

3. Бочкарева С.И. Исследование понимания сущности физической культуры современными студентами / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Н. Копылова, Е.В. Малахова, А.Г. Ростеванов // Культура физическая и здоровье. - 2018. - № 1 (65). - С. 27-29.

4. Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2015. - 304 с.

5. Кондраков Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза / Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалов IV международной научно-практической заочной интернет-конференции. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – С. 504-509.

6. Электронный ресурс интернет-издание «vc.ru» — <https://vc.ru/flood/13302-fitness-app>

7. Электронный ресурс «The New York Times» — <https://www.nytimes.com/2013/05/09/technology/personaltech/workout-apps-that-keep-track-of-your-fitness-regimen.html>

8. Электронный ресурс «App Annie» — <https://www.appannie.com/ru/>

9. Электронный ресурс «App Store» — <https://www.apple.com/ru/ios/app-store/>

Шутова Татьяна Николаевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, tany-156@rambler.ru

Засинец Кира, студентка 3 курса факультета «Маркетинга», bergerk96@gmail.com

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», Россия, Москва

MOBILE APPLICATIONS FOR NUTRITION AND TRAINING TRACKING: CLASSIFICATION APPROACH

Shutova Tatiana, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

tany-156@rambler.ru

Zasinets Kira, 3rd year student of the faculty «marketing»,

bergerk96@gmail.com

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Annotation. *The study was conducted at the Plekhanov Russian University of Economics (Moscow), February - March 2019, within the discipline "Physical culture"; during which sites, application ratings, literature sources were studied. The article presents the classification of mobile applications in the category of health and fitness. The mobile application is classified into four categories, such as "nutrition", "running and walking", "training programs", "physical performance monitoring". The results of a questionnaire survey (Google form) of 64 students-economists on the use of mobile applications in the control of nutrition and exercise were also demonstrated.*

Keywords: *mobile application market, classification approach, nutrition control, physical exercises, health, students-economists.*

Literature.

1. Antonova I.N. Approaches to improvement of physical training of students of special medical group / I.N. Antonova, T.N. Shutova T.N., A.V. Nosov, N.G. Efremova // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* - 2018. - № 4. - p. 20-24.

2. Barkovsky E.S. Social advertising as a factor in the formation of ideas about healthy lifestyle of students of higher education / E.S. Barkovsky, R.I. Zapparov, Yu.A. Fisenko // *Yaroslavl Pedagogical Journal*. - 2018. - № 4. - p. 131-134.

3. Bochkareva S.I. Study of the understanding of the essence of physical culture by modern students / S.I. Bochkareva, T.P. Vysotskaya, N.N. Kopylova, E.V. Malakhov, A.G. Rostevanov // *Culture physical and health*. - 2018. - № 1 (65). - p. 27-29.

4. Kachashkin V.M. *Methodology of physical education* / V.M. Kachashkin. - M.: Enlightenment, 2015. - 304 p.

5. Kondrakov G.B. *Athletic gymnastics as a prospect for the development of physical education for students of an economic institution of higher education* / G. B. Kondrakov, T.N. Shutov. In the collection: *Humanitarian education in an economic university. Materials of the IV international scientific and practical correspondence Internet conference.* - M.: FGBOU VO "REA them. G.V. Plekhanov", 2016. - p. 504-509.

6. *Electronic resource internet-edition «vc.ru»* — <https://vc.ru/flood/13302-fitness-app>

7. *Electronic resource «The New York Times»* — <https://www.nytimes.com/2013/05/09/technology/personaltech/workout-apps-that-keep-track-of-your-fitness-regimen.html>

8. *Electronic resource «App Annie»* — <https://www.appannie.com/ru/>

Electronic resource «App Store» — <https://www.apple.com/ru/ios/app-store/>

УДК 796.015

ИНФРАСТРУКТУРНЫЕ КРИТЕРИИ СОЗДАНИЯ ЦЕНТРОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ)

Якушев Д.С.

***Аннотация.** В статье представлены основные требования, предъявляемые к инфраструктуре при создании Центров тестирования ГТО. На примере Смоленской области определен перечень основного инвентаря, оборудования, должности судей и вспомогательного персонала для Центров тестирования ВФСК «ГТО».*

***Ключевые слова:** ГТО, Центры тестирования, инфраструктура, инвентарь, оборудование.*

Введение. Положением о комплексе ГТО предусмотрено создание соответствующей инфраструктуры, а именно Центров тестирования, для организации выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в субъектах Российской Федерации

В Плане мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО определен порядок создания Центров тестирования населения по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Соответствующий документ разработан и утвержден Министерством спорта Российской Федерации 1 декабря 2014 года.

Организация исследования. Для проведения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Центры тестирования должны быть оборудованы всем необходимым инвентарем и расходными материалами, основные из которых представлены в таблице 1.

Проведение испытаний (тестов), входящих в комплекс ГТО, в Центрах тестирования должно осуществляться в соответствии с Методическими рекомендациями, одобренными на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации комплекса ГТО и Порядком организации и проведения тестирования населения.

Для эффективной работы Центров тестирования особое значение имеют вопросы организации судейства в Центре тестирования для правильной и квалифицированной оценки выполнения гражданами испытаний и требований комплекса ГТО (таблица 1).

Предъявляемые в действующем Положении о спортивных судьях требования к квалификации судей должны также предъявляться к кадрам, задействованным в организации работы по оценке выполнения испытаний и требований комплекса ГТО.

Таблица 1 – Перечень основного инвентаря, оборудования, должности судей и вспомогательного персонала для Центров тестирования ВФСК «ГТО»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Необходимые оборудование, инвентарь, расходные материалы	Должности судей и вспомогательного персонала
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Перекладины стационарные или навесные, маты.	<ul style="list-style-type: none"> - старший спортивный судья по виду испытаний - судьи на снаряде (1-4) - судьи по стилю и счетчики на снаряде - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	Перекладины навесные, секции шведской стенки, стулья и гимнастические маты.	
3	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула	«Контактные платформы» и гимнастические коврики.	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	2 гимнастических скамьи (соревновательная и разминочная), к которым прикреплены измерительные линейки.	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	2 гимнастических мата.	
6	Рывок гири 16 кг (раз)	2 помоста 2х2м, гиря.	
7	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	2 -гимнастических обруча для тестирования.	
8	Челночный бег 3х 10м	Ровная нескользкая площадка (18х5м).	<ul style="list-style-type: none"> - старший спортивный судья по виду испытаний - судья - хронометрист - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Рулетка 5 м.	<ul style="list-style-type: none"> - старший спортивный судья по виду испытаний

10	Прыжок в длину с разбега (см)	Рулетка 10 м, прыжковая яма.	- судья – измеритель (1-2) - секретарь
11	Метание мяча (150г), спортивных снарядов (500г и / или 700г)	2 рулетки 50 м, наличие не менее 12 мячей, по 9 спортивных снарядов по 500 г и по 700 г.	- судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер - волонтер по выравниванию ямы для приземления
12	Бег на 30м, 60м, 100м	Рулетка 50 м, стартовые колодки (4 пары соревновательные и 1 разминочная), секундомеры по числу дорожек (плюс 2 запасных).	- старший спортивный судья по виду испытаний - 2 судьи - хронометриста - секретарь судьи на финише - секретарь бригады - судья на дистанции - судья при участниках - помощник судьи на дистанции – волонтер - помощник судьи при участниках – волонтер
13	Бег на 1000м, 1500м, 2000м, 3000м	Рулетка 50 м, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), секундомер	
14	Смешанное передвижение на 1км, 2км, 3км, 4км	Рулетка 50м, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), финишная лента и разметочная лента, секундомер.	
15	Скандинавская ходьба на 2 км, 3км, 4км	Рулетка 50м, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), финишная лента и разметочная лента, секундомер.	
16	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 1км, 2км, 3км, 4км, 5км	Рулетка 50 м или 100 м, отметки километража, разметочная лента и флажки, секундомер.	
17	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км, 1,5км, 2км, 3км	Рулетка 50 м или 100 м, теплые раздевалки, нагрудные номера, отметки километража, разметочная лента и флажки, секундомер.	
18	Кросс по пересеченной местности на 2км, 3км, 5км	Рулетка 50 м или 100 м, отметки километража, разметочная лента и флажки, секундомер.	
19	Плавание 10м, 15м, 25м, 50м	Бассейн или открытый оборудованный для плавания водоем, рулетка (10-50 м), секундомеры с памятью по числу дорожек.	
20	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м, 10м (мишень №8)	Тир или оборудованное помещение на 6-10 щитов, мишенные установки, осветительные приборы, рулетка 10 м, пневматические винтовки по числу щитов плюс 3 запасных, мишени №8 по 2 штуки и пульки по 8 штук на тестируемого.	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья комиссии определения результатов (КОР) - судья линии мишеней - судья - секретарь
21	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м, 10м (мишень №8)	Тир или оборудованное помещение на 6-10 щитов, мишенные установки, осветительные приборы, рулетка 10 м, винтовки с электронным подключением к компьютеру по числу	- судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер

		щитов плюс 3 запасных, мишени №8.	
22	Туристский поход на 5км, 10км, 15км с проверкой туристских навыков	Рюкзаки, туристские ботинки, штормовые костюмы по числу тестируемых, палатки, костровое оборудование, карты и компасы в 2 комплекте по числу групп, аптечки, мобильная связь, протоколы, авторучки, бумага, разметочная лента, флажки, мегафон, обвязки и веревки 50 м (по 8 на 2 группы)	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья – секретарь - судьи по видам проверки туристских навыков на полигоне (8) - помощники судей по видам проверки туристских навыков на полигоне – волонтеры (8) - судья – радиоинформатор на полигоне - судьи при группах участников (10-20) - помощники судьи при группах участников – волонтеры (10-20)
23	Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	Компьютерный класс, протоколы, авторучки, бумага	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья компьютерного определения результатов - судья - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер

Работа центра тестирования включает следующие процедуры:

- приема-подачи заявки для выполнения нормативов ГТО;
- приема нормативов комплекса ГТО в день официального их выполнения в местах тестирования, определенных Центром тестирования;
- порядок оформления результатов и свода данных для последующей работы Центра тестирования совместно с органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта по оформлению заявок и выдаче знаков отличия комплекса ГТО и удостоверений к ним лицам, успешно выполнившим нормативы.

Результаты исследований и их обсуждение. За период современного существования комплекса ГТО в Смоленской области создано 29 центров тестирования, в которых числится 56 сотрудников осуществляющих прием нормативов. Следует обратить внимание, что на территории Смоленской области функционирует 186 мест для тестирования населения различных возрастных групп (рисунок 2).

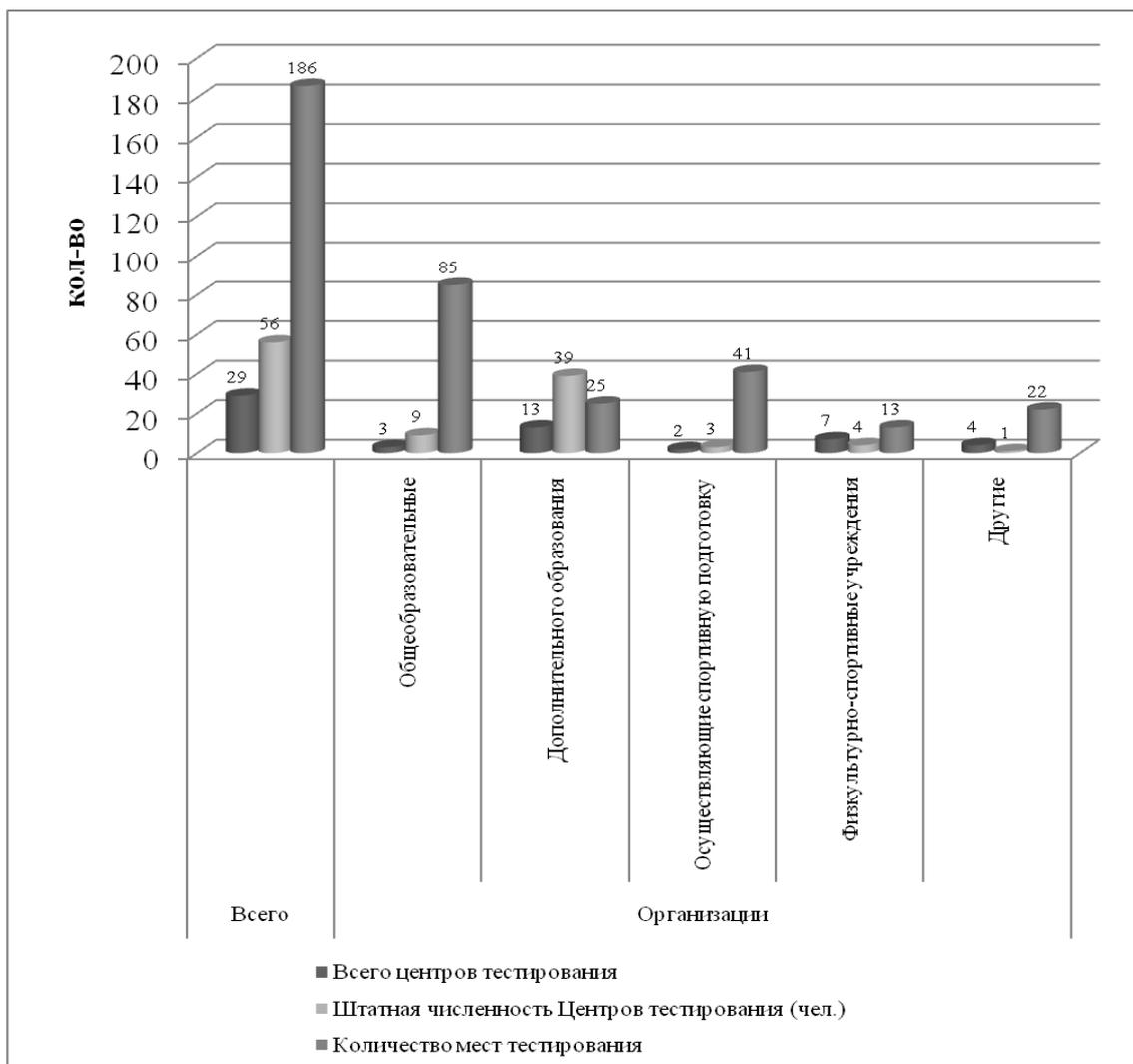


Рисунок 1. Характеристика центров тестирования ГТО в Смоленской области

Установлено, что на базе общеобразовательных организаций создано 3 центра тестирования, на базе дополнительного образования – 13 центров, на базе организаций осуществляющих спортивную подготовку – 2 центра, в физкультурно-оздоровительных учреждениях – 7 центров и других организациях – 4 центра тестирования ГТО.

Следует отметить, что на базе организаций дополнительного образования и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, задействовано наибольшее количество специалистов выполняющих тестирование и вспомогательную деятельность - 39 и 41 специалист, соответственно.

Полученные данные свидетельствуют о том, что существующие центры тестирования ГТО на территории Смоленской области в полной мере удовлетворяют потребности различной категории населения в сдаче норм ГТО.

Эффективность работы Центра тестирования ГТО на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» проводит активную работу, которая заключается в изготовлении собственных образцов наглядной агитации. Центр использует их для достижения главной цели - информирования населения, разъяснения ему актуальных аспектов внедрения комплекса ГТО и порядка выполнения испытаний, популяризации и пропаганде комплекса.

В центре оформлены информационные стенды, подробно разъясняющие населению цели, задачи комплекса ГТО, виды испытаний по каждой ступени, последовательность действий для подачи заявки на участие в комплексе ГТО, подготовки к выполнению и собственно порядок выполнения этих испытаний, а также порядок получения знаков отличия и удостоверений к ним.

Заключение. Для своевременного информирования граждан о мероприятиях комплекса ГТО и обеспечения обратной связи с населением Центр тестирования на платформе Общероссийского интернет-портала комплекса ГТО имеет специальную вкладку для заполнения новостной ленты об актуальных событиях и датах, местах тестирования, а также специальную опцию по отображению интерактивного календаря каждого Центра тестирования, на котором размещена актуальная информация о дате, времени и месте тестирования с полным перечнем видов испытаний, которые будут приниматься в эти даты.

Разделы сайта содержат следующую информацию:

- расписание занятий по подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО;
- график проведения тестирования;
- условия допуска к тестированию;
- контактную информацию Центра тестирования.

Литература

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.

2. Методические рекомендации по организационно-правовым основам функционирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (от 22.12.2016 г.). Электронный ресурс. Режим доступа: www.minsport.gov.ru/2017/doc/Method-rekomendacii-po-organ-pravovim-osnovam-GTO.pdf

3. Перова, Е.И. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО / Е. И. Перова // Физическая культура в школе. - 2015. - №6. - С. 51-56.

4. Руденко, Г.В. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Г. В. Руденко, А. Э. Болотин // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №7. - С. 97-99.

Якушев Дмитрий Сергеевич, к.п.н., доцент, testcentrgto67@yandex.ru, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия, г. Смоленск

INFRASTRUCTURE CRITERIA OF CREATION OF THE CENTERS OF TESTING OF GTO IN THE RUSSIAN FEDERATION (ON THE EXAMPLE OF THE SMOLENSK OBLSTI)

Yakushev Dmitry Sergeevich, candidate of pedagogic sciences, associate professor, testcentrgto67@yandex.ru, Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism, Russia, Smolensk

Summary. The main requirements imposed to infrastructure during creation of the Centers of testing of GTO are presented in article. On the example of the Smolensk region the list of the main stock, the equipment, a position of judges and support personnel for the Centers of testing of VFSK "GTO" is defined.

Keywords: GTO, Centers of testing, infrastructure, stock, equipment.

References

1. *Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone»: dokumenty i metodicheskie materialy / N.V. Parshikova, V.V. Babkin, P.A. Vinogradov, V.A. Uvarov.- M.: Sovetskij sport, 2014. – 60 s.*

2. *Metodicheskie rekomendacii po organizacionno-pravovym osnovam funkcionirovaniya Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone" (GTO) (ot 22.12.2016 g.). Elektronnyj resurs. Rezhim dostupa: www.minsport.gov.ru/2017/doc/Metod-rekomendacii-po-organ-pravovim-osnovam-GTO.pdf*

3. *Perova, E.I. Organizaciya raboty po podgotovke naseleniya k vypolneniyu normativov i trebovanij kompleksa GTO / E. I. Perova // Fizicheskaya kul'tura v shkole. - 2015. - №6. - S. 51-56.*

4. *Rudenko, G.V. Organizacionno-pedagogicheskie usloviya, neobhodimye dlya vnedreniya novogo kompleksa GTO v sistemu fizicheskogo vospitaniya naseleniya Rossii / G. V. Rudenko, A. E. Bolotin // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 2015. - №7. - S. 97-99.*

НАПРАВЛЕНИЕ 2. СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ТРАНСФОРМАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

УДК 796.011.1

К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНОЙ ТЕОРИИ СПОРТА

Баранов В. А.

***Аннотация.** Любая наука одной из своих главных задач считает создание новых теорий, концепций, парадигм. Новая теория это новое видение существующей проблемы, раскрытие ее основных закономерностей и представление различных позиций ученых. В данном контексте спорт не является исключением и претендует, если не на новую теорию, то в явной мере на широкое осмысление его социальной сущности в современную эпоху. В статье предпринята попытка представить основные положения и структуру социальной теории спорта.*

***Ключевые слова.** Спорт, социальная теория, наука, социология, событие, эпоха.*

Введение. Современный спорт уже давно притягивает к себе внимание социологов, вернее, настоятельно требует их непосредственного участия в осмыслении тех проблем, которые возникли в нем на протяжении длительного времени. Однако целостной социальной теории спорта, с моей точки зрения, в настоящее время пока еще не существует. Но все же исследования в этом направлении предпринимаются отечественными и зарубежными специалистами.

Социология, рассматривая многие социально-культурные процессы, все же пытается обратить свое внимание и на спорт. Правда, ранее всего это сделали в западной социологической литературе. Так спорт, как объект социологического исследования, упоминается в работах М. Вебера (1864-1920), Г. Зиммеля (1858-1918), Ф. Тённиса (1855-1936). Но это было скорее не глубокое социальное познание спорта, а некий кивок в его сторону, так как ни один из этих авторов не представил целостной социальной теории спорта.

Основная часть. Настороженное отношение российской социологической науки к проблеме спорта, по всей видимости, объясняется тем, что многие ученые считают спорт областью исследования сферы педагогики, физиологии, медицины, психологии, спортивной тренировки. Еще одна проблема существует в том, что очень часто мы, рассматривая проблемы спорта, уповаем на уже существующие теории, концепции и стараемся их развивать. В большей степени это касается конечно олимпийского спорта и его основателя, разработчика олимпийской идеи П. де Кубертена. Но сегодня спорт функционирует в совершенно иных условиях, чем это было на рубеже XIX-XX в. Поэтому возможно следует несколько абстрагироваться от концепции П. де

Кубертена и осмысливать современные факторы его развития. Тем более следует иногда вспоминать и такую фразу, высказанную англо-американским исследователем А.Н. Уайтхедом (1861-1947): «Наука, которая не торопится забыть своих основателей, обречена».

Тем более что российские ученые признают существование социальной проблемы. Так профессор Столяров В.И. представил монографию, в которой выделяет фундаментальные методологические проблемы современного спорта, существенно влияющие на его функционирование в современных условиях[5].

Достаточно оригинальный подход предложен российским исследователем А.А. Передельским, представившим спорт в качестве системного и эволюционирующего социального феномена, а также выделяющий в нем существенное религиозное основание и предлагающий рассматривать его в качестве последней мировой религии [3,4].

Вместе с тем, отмечая достаточно солидный вклад данных, да и некоторых других ученых в социологию спорта, следует сказать, что целостной социальной теории спорта в отечественной социологии, с нашей точки зрения, пока еще не выработано.

Что же должна представлять собой, и что включать в себя социальная теория спорта? В широком смысле слова под социальной теорией понимается научная теория, предлагающая новый взгляд на объяснение и понимание сущности и содержания тех или иных социальных явлений и процессов, социальных институтов, общества в целом.

Постараемся дать объяснение, возможно еще не до конца полное, социальной теории спорта. **Социальная теория спорта** – научная (специальная) теория, предлагающая историческое осмысление спорта, понимание социальной сущности современного спорта, закономерности и своеобразие его развития в новых исторических условиях. Данная теория должна объяснить множество логически взаимосвязанных утверждений и положений, существующих в спорте, в которых просматриваются определенные эмпирические закономерности.

Социальная наука о спорте находится на этапе становления и развития, завоевания своего авторитета в мировом сообществе и позиций в международных организациях. Любая социальная теория предлагает свое решение той или иной социальной проблемы, а поэтому различные теории почти всегда разнятся, а иногда и противоречат друг другу.

Одна из главных задач социальной теории спорта прирастить знания о нем в процессе исторического развития, как самого спорта, так и общества в целом. Например, возникает вопрос, имеют ли какую-либо обусловленную специфику виды спорта, культивируемые в различные периоды истории? Или почему сегодня спорт из социокультурного явления все больше превращается в коммерческое предприятие?

Что представляет собой социальность спорта? То есть, как возник современный спорт? В чем состоит смысл спорта? Парадоксально, но люди истязают себя высокими физическими нагрузками, а для чего? Спорт существует и в эпоху постмодерна, когда есть много соблазнов не утруждать себя физической работой, а прельщаться удовольствиями.

Современный спорт есть производная того общества, в котором он функционирует, несет отпечаток того социума, которое характерно для того или иного государства, но вместе с тем это интернациональное явление. Переосмысление современного спорта необходимо с позиции глобализации, которая наметилась уже давно, но сегодняшнее ее влияние вносит определенные коррективы в мировое сообщество.

Современный спорт – это уникальное явление современной социальной жизни, и он не может остаться в стороне от глубокого социологического осмысления. С этой позиции можно привести вполне правомерное суждение, что современный спорт должен осмысливаться, во-первых, с позиции фундаментальной социологии, а во-вторых, исходя из прикладных социологических исследований данного феномена [1, с. 9]. Большинство имеющихся исследований принимают во внимание в большей степени прикладное значение спорта, умаляя различные фундаментальные социальные теории. Но следует здесь и оговориться в том плане, что единой фундаментальной теории спорта создать не возможно. Все же, с нашей точки зрения, современный спорт должен рассматриваться с позиции социологических теорий среднего уровня.

Любая социальная теория в своей основе решает определенные задачи. Среди всего массива этих задач можно выделить следующие: 1) Дать обстоятельное объяснение тому или иному явлению, событию, которое наиболее ярко демонстрирует себя в современном обществе, и определить перспективы его развития. 2) Выявить причины происходящих изменений в конкретном явлении, событии. 3) Определить наиболее вероятные и возможные варианты функционирования явления.

Мертон Р (1910-2003), а затем и Тёрнер Дж. (1942) указывали, что любая социальная теория будет отвечать своему предназначению, если в своем содержании она основывается на четырех главных элементах: понятиях, переменных, утверждениях и формах [2, с. 16; 6, с. 29]. Поэтому так важно дать представление о том, что они собой представляют.

Социальная теория не должна подменять собой простое обобщение какого-то содержательного теоретического материала. Поэтому выделение в ней понятий, а также переменных, утверждений и форм даст возможность в полном объеме провести теоретизирование какого-либо явления.

Социальную теорию спорта следует рассматривать с позиции наиболее общих и значимых парадигм социологии: функционализма, конфликтной теории, интеракционизма, теория обмена. В конечном итоге

социальная теория спорта должна представить ответы на следующие вопросы: 1. Как и почему возможно существование спорта? В данном случае необходимо выяснить те условия, при которых возникает сам спорт и его модели. 2. Определить реалии существования спорта в различные исторические эпохи, а также наиболее общие характеристики спорта, и все ключевые суждения о нем. 3. Воплощает ли в себе представленная теория необходимые научные положения? 4. Какова специфика развития спорта на современном этапе.

Предлагая свою социальную теорию спорта, теоретизируя о ней, следует исходить из определенной структуры мыслительной деятельности, включающей¹: 1) классификацию и организацию происходящих в мире событий таким образом, чтобы их можно было представить в перспективе; 2) объяснение причин происшедших событий и предсказание, когда, где и как будут происходить события в будущем; 3) предложение интуитивно привлекательного здравого «понимания» того, почему и как должны происходить события.

Выводы.

1. В российской социологической науке идет процесс выстраивания социальной теории спорта, правда он не имеет строгой логической последовательности, так как, с нашей точки зрения, существует разрозненность во взглядах ученых на современный спорт. Поэтому настоятельно требуется объединение позиций исследователей в этом вопросе с целью обоснования логики построения такой теории.

2. Безусловно, имеющиеся научные разработки отличаются достаточно глубоко проработанной проблемой, новизной, не лишены своеобразия взглядов на характер и направленность эволюции современного спорта. Вместе с тем исследования не предлагают достаточно полной и обоснованной социальной теории спорта. Возможно, они не достаточно проработаны с позиции структурно-функционального анализа. Да это и понятно, так как российские ученые стали уделять внимание социологии спорта совсем недавно. По всей видимости, разработка социальной теории спорта это дело ближайшего будущего, так как остается достаточно востребованным его социальное осмысление в связи наметившимися противоречиями его развития в современных условиях. Это и чрезмерное вмешательство политики в большой спорт, это и проблема допинга, а также возможные тенденции и новая волна бойкота крупнейших мировых соревнований, связанных с отстранением ряда российских спортсменов от участия в олимпийских играх.

Литература:

¹ См.: Тернер Дж. Структура социологической теории. – М.: Прогресс, с.8.

1. Кильдюшов О. В. Спорт в социологической перспективе / Социология власти. 2018. Т. 30. № 2. С. 7-23.
2. Мертон Р. Социальная теория и социальная структура / Роберт Мертон – М.: АСТ: АСТ МОСКВА: ХРАНИТЕЛЬ, 2006. – 873 с.
3. Передельский А.А. Последняя мировая религия. Очерки по философии спорта. Монография / А.А. Передельский. – Набережные Челны: Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2014. – 244 с.
4. Передельский А.А. Двуликий Янус. Спорт как социальный феномен: сущность и онтологические основания: монография / А.А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – 312 с. и др.
5. Столяров В.И. Фундаментальные методологические проблемы наук о физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека: монография. – М.: Русайнс, 2018. 208 с.
6. Тернер Дж. Структура социологической теории / Общ. редакция д-ра философ. наук Г.В. Осипова – М.: «Прогресс», 1985. – 471 с.

Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, доцент, профессор кафедры философии и социологии

E:mail: v.bar57@mail.ru

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, Москва.

TO THE QUESTION ABOUT SOCIAL THEORIES OF SPORT

Baranov V. A., doctor of philosophy, associate professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

E:mail: v.bar57@mail.ru

Abstract: Any science considers the creation of new theories, concepts and paradigms to be one of its main tasks. A new theory is a new vision of the existing problem, the disclosure of its basic laws and the presentation of different positions of scientists. In this context, sport is no exception and claims, if not a new theory, then to a clear extent to a broad understanding of its social essence in the modern era. The article attempts to present the main provisions and structure of the social theory of sport.

Keywords: Sport, social theory, science, sociology, event, epoch.

References

1. Kildyushov O. V. Sport in sociological prospect / Sociology of the power. 2018. T. 30. No. 2. Page 7-23.
2. Merton R. The social theory and social structure / Robert Merton – M.: Nuclear heating plant: Nuclear heating plant MOSCOW: KEEPER, 2006. – 873 pages.
3. Peredelhi A.A. Last world religion. Sketches on sport philosophy. Monograph / A.A. Peredel'sky. – Naberezhnye Chelny: NF publishing house Volga region ГАФКСиТ, 2014. – 244 pages.
4. Peredelhi A.A. Two-faced Janus. Sport as social phenomenon: essence and ontologic bases: monograph / A.A. Peredel'sky. – M.: Sport, 2016. – 312 pages, etc.
5. Stolyarov V. I. Fundamental methodological problems of sciences about sports activity and corporality of the person: monograph. – M.: Русайнс, 2018. 208 pages.
6. Turner J. Structure of the sociological theory / General edition of the Dr. philosopher. G.V. Osipov's sciences – M.: "Progress", 1985. – 471 pages.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Гонашвили А. С., Старовойтова С.С.

Аннотация. В данной работе автор рассматривает вопросы, связанные с ценностями и ценностными ориентациями в сфере профессионального спорта. В работе автор приходит к выводу, что основные характеристики ценностей и ценностных ориентаций профессионального спорта базируются на принципах капиталистического устройства общества.

Ключевые слова: ценности, ценностные ориентации, социологический анализ, профессиональный спорт, социология профессий, социологическое исследование.

Введение. Одной из особенностей развития современного общества становится тенденция профессионализации множества самых разнообразных видов человеческой деятельности. В частности, это касается досуговой сферы, и диктуется процессами совершенствования способов организации свободного времени. Появляются и институционализируются особые профессии, связанные не с производством материальных благ, а с удовлетворением потребностей в досуге. Одной из бурно развивающихся форм досуговой жизнедеятельности является спорт. Однако, характер спортивного досуга приводит к развитию двух отдельных организационных структур: с одной стороны, спорт становится активным инструментом для тех кто сам занимается им, а с другой стороны, спорт превращается в зрелище для публики [2]. Именно вторая форма и выступает основанием становления спортивных практик в качестве профессии [3].

Цель исследования заключается в рассмотрении ценностных ориентаций профессионального спорта в России и анализе их социальной природы. *Задачей* является изучить теоретико-методологические основания социологического анализа ценностей и системно проанализировать проблему ценностных ориентаций в профессиональном спорте.

Научная новизна проявляется в том, что автору удалось обнаружить ограниченность психологических трактовок ценностей, характерных для отечественных социологических исследований и проявлявшихся в отождествлении ценностей с мотивами.

Основана часть. Ценности и ценностные ориентации в профессиональном спорте имеют решающее значение для легитимации, контроля, ограничения и направления человеческих поступков. В социологии существуют два основных подхода к рассмотрению ценностей. В первом подходе говорится об объективном характере ценности,

поскольку в ней заложены свойства объективного мира. Посредством ценностей индивиды удовлетворяют свои потребности или желания. Другой подход утверждает, что ценности являются субъективными конструкциями, а индивиды в процессе взаимодействия обмениваются своими ценностями. Данный подход подчеркивает, что ценности проявляются в межсубъективных отношениях, в которых ценностям придается ритуальный характер. С точки зрения данного подхода, ценности, как таковой нет в природе, она создается в процессе взаимодействия индивидов. Диалектическое понимание ценности фиксирует относительную противоположность и взаимосвязь субъективного и объективного в ценностях. Ценностное отношение есть одна из сторон человеческой жизнедеятельности наряду с познавательным и практическим отношениями. Это отношение существует объективно в том смысле, что оно содержится в человеческой природе независимо от того, хотим мы этого или нет. Но оно субъективно в том смысле, что средством осуществления этого отношения является человеческое сознание. Однако оценка не будет являться тождественной ценности. Оценка это умственный акт оценочного отношения, зависящего от свойства предмета. Ценность же в отличие от оценки всегда является положительной, отрицательной ценности нет как таковой в природе. Однако существуют разные культуры, разные мировоззрения. Отсюда скажем, что для некоторых велика ценность каннибализма, но есть те, для кого он не обладает ценностью.

Появление ценностей является продуктом общественной жизнедеятельности. Формирование ценностей личности напрямую связано с устройством общества, в котором проживает данная личность. Ценности, в первую очередь являются продуктом общественных отношений, продуктом взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга. Мышление человека таково, что все его формы социально опосредованы. Никто не приобретает мышление без контакта с другими людьми, хотя, как способность мышление является врожденным качеством. Однако пользуются мышлением люди индивидуально, т.е. на основе опыта конкретной личности. Это касается всех функций и сторон мышления, в том числе и способности ценностного отношения к миру. Поэтому, ценности представляются как внешние конструкции, которые осваиваются индивидами.

Результаты. Таким образом, можно сказать, что ядро сложной структуры личности содержит в себе общественные нормы и личностные установки, которые определяют действия индивида в конкретных социальных ситуациях жизнедеятельности. Основные ценностные ориентации в профессиональном спорте напрямую или косвенно связаны с системой ценностей капиталистического общества. Ценности отражают общественную систему не прямо, а опосредованно и искаженно. Это

значит, что даже если мы сведем капиталистическую систему к ее наиболее существенному отношению – эксплуатации наемного труда путем извлечения прибавочной стоимости, это не значит, что в сознании общества эта ценность будет выступать со всей ясностью как высшая. Жизнь всегда представляет собой высшую ценность, правда, в зависимости от общественных отношений эта ценность представляется людям в различном виде, а значит, она может занимать любое место в ценностной иерархии. В теории же при капитализме чаще обращаются к ценностям свободы и справедливости, а не человеческой жизни. Так, на систему ценностей влияют свойства общественной системы капитализма, но влияют опосредованно, превращаясь на практике во множественные различия установок и ориентаций, часто в связи с положением по отношению к капиталу. Доход и деньги выступают значимыми установками в силу того, что только с их помощью в условиях капитализма можно обеспечить удовлетворение основных потребностей – и это общий момент для всех. Тем более это понятно, если речь идет о спорте как о средстве получения дохода.

Профессиональные спортсмены воспроизводят систему капиталистических ценностей общества в своих социальных практиках, в частности, в самих спортивных состязаниях. Результаты проведенного автором социологического исследования свидетельствуют о том, что современные профессиональные спортсмены в большей степени озабочены своей материальной выгодой и в меньшей – моральной составляющей этой выгоды [1]. Другими словами, можно сказать, что система буржуазных ценностей становится теперь не только частью общественных ценностей, но и частью личностных ценностей профессиональных спортсменов.

Список литературы

1. Гонашвили А.С. Ценностных ориентаций в профессиональном спорте: социологический анализ // Фан-спортга, 2018. – № 1. – С. 69–74.
2. Гутман А. Игра, забава, состязания, спорт // Логос № 3 (99) 2014. С. 191–208.
3. Синютин М.В., Карапетян Р.В. Феномен спорта в дискурсе экономической социологии. // Вестник СПбГУ, сер. 12, 2015, вып. 1, с. 128–134.

ГОНАШВИЛИ Александр Сергеевич – магистр социологии, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия, соискатель кафедры общественно-гуманитарных наук, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан (E-mail: gon.01.07.94@yandex.ru).

СТАРОВОЙТОВА Снежана Сергеевна – магистр международных отношений, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия (E-mail: snezka370@yandex.ru).

VALUABLE ORIENTATIONS IN PROFESSIONAL SPORT: SOCIOLOGICAL ANALYSIS

Abstract: *In this paper the author considers issues related to values and value orientations in the field of professional sport. The author comes to the conclusion that main characteristics of values and value orientations in the sphere of professional sport are based on the capitalist principles of society.*

Keywords: *values, value orientations, sociological analysis, professional sport, sociology of professions, sociological research.*

Aleksandr S. GONASHVILI – Master student, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, Applicant of the Department of Social Sciences and Humanities, Uzbek State University of physical culture and sports, Chirchik, Uzbekistan (E-mail: gon.01.07.94@yandex.ru).

Snezhana S. STAROVOITOVA – Master student, Faculty of International Relations, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia (E-mail: snezka370@yandex.ru).

References

1. Gonashvili A.S. *Cennostnyh orientacij v professional'nom sporte: sociologicheskij analiz (Value orientations in professional sports: sociological analysis)* // *Fan-sportga*, 2018. – № 1. – Pp. 69–74.
2. Gutman A. *Igra, zabava, sostyazaniya, sport (Game, fun, competitions, sports)* // *Logos* № 3 (99) 2014. Pp. 191–208.
3. Sinyutin M.V., Karapetyan R.V. *Fenomen sporta v diskurse ekonomicheskoy sociologii (The phenomenon of sport in the discourse of economic sociology)* // *Vestnik SPbGU*, ser. 12, 2015, vyp. 1, pp. 128–134.

УДК:796

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЭКСТРЕМАЛОВ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Иванов В. А., Манжелей И.В.

Ключевые слова: *экстремальные виды спорта, организация деятельности, взаимодействие, спортсмены-экстремалы, физкультурно-спортивная среда.*

Аннотация: *В статье рассмотрены вопросы рациональной организации экстремально-спортивной деятельности представителей неформальных молодежных спортивных сообществ Тюменской области. Авторы предлагают включать спортсменов-экстремалов в образовательную, спортивно-рекреативную и соревновательную деятельность в условиях создания общественных организаций и конструктивного взаимодействия с ведомствами физической культуры и спорта региона.*

Введение. Экстремальные виды спорта (ЭВС) в настоящее время достаточно популярны среди молодежи России, в том числе у жителей Тюменской области. Недостаток внимания со стороны органов власти к популярным в молодежной среде видам экстремально-спортивной деятельности способствует стихийной самоорганизации неформальных молодежных спортивных сообществ (субкультур) и обостряет проблемы, связанные с отсутствием педагогического сопровождения тренировочного процесса, дефицитом специализированных условий физкультурно-спортивной среды.

Цель исследования – изучение особенностей организации деятельности спортсменов-экстремалов в Тюменской области.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение опыта работы со спортсменами-экстремалами показало [9, 10], что ЭВС помогают молодым людям снять напряжение, получить заряд бодрости, драйва, самовыражения, а значит способствуют восстановлению работоспособности и саморазвитию молодых людей.

По мнению И.М. Быховской, у занимающихся ЭВС появляются возможности самореализации, самообразования, самовоспитания через:

- расширение возможностей человеческого организма (повышение порога выносливости, нивелирование патогенного влияния фактора риска, расширение адаптационных возможностей и т. п.);
- модификация старых и изобретение новых форм спортивной активности (элементов и их комбинаций более сложных по их воплощению);
- освоение, совершенствование и усложнение физической и материальной среды, необходимой для соревнований;
- усовершенствование спортивного снаряжения (инвентаря, одежды, средств защиты) [1].

Следовательно, ЭВС выполняют целый ряд социально-значимых функций, удовлетворяя потребности молодежи в общении, отдыхе, творчестве и двигательной активности.

Анализ научно-методической литературы [2, 3, 5, 6, 7, 8, 11] показал, что педагогическое взаимодействие с представителями экстремально-спортивных сообществ необходимо реализовывать через применение универсальных социально-психологических и педагогических средств, методов, форм, которые пригодны для работы с различными молодежными группами и субкультурами. Однако при организации взаимодействия со спортсменами-экстремалами следует использовать инновационные технологии и формы физкультурно-спортивной деятельности.

На наш взгляд, рациональная организация деятельности экстремально-спортивных сообществ, должна осуществляться посредством *образовательной деятельности*, направленной на формирование физкультурно-спортивных предметных компетенций у

спортсменов-экстремалов; собственно самой *спортивно-рекреативной деятельности*, ориентированной на организацию у молодежи безопасного досуга в форме тренировочного процесса; *игровой и соревновательной деятельности*, ориентированной на создание условий (спортивно-массовых мероприятий) для активного отдыха и самовыражения молодых людей.

В нашей опытно-поисковой работе (2011-2018 гг.) организация образовательной *деятельности* спортсменов-экстремалов проходила в Тюменской области с привлечением 12 опытных экстремалов-лидеров из числа представителей воркаута, скейтбординга, ВМХ и роллер спорта.

В 2016 году нами были изучены ограничения молодых людей по методике М. Вудкока и их методическая грамотность в сфере ФКиС. Результаты исследований показали, что в числе ограничений у лидеров присутствуют «неумение обучать», «неумение управлять собой» и «размытые личностные ценности». Методическая грамотность в среднем по группе на начало работы составляла лишь 31,8% обученности.

Затем группе лидеров был предложен учебно-методический курс, состоящий из трех модулей: «Методические основы обучения двигательным действиям»; «Методические основы спортивной тренировки»; «Оказание первой (доврачебной) помощи».

После прохождения курса у экстремалов-лидеров выявлено повышение методической грамотности более чем в два раза (65,4%) (Рисунок 1) [4]. Закрепление усвоенного материала и формирование предметных компетенций проходило на тренировочных занятиях, мастер-классах, практических семинарах на специализированных площадках и дворово-парковых зонах муниципальных образований Тюменской области.



Рис.1. Результаты оценки методической грамотности спортсменов-экстремалов

Организация рекреативных и соревновательных мероприятий проходила посредством конструктивного взаимодействия спортсменов-экстремалов и ведомств ФКиС Тюменской области. Значительным результатом совместной деятельности стало создание общественных организаций «Воркаут Тюменской области» в 2012 г. и «Союза экстремальных видов спорта» в 2016 г. Взаимодействие государственных и общественных организаций происходило по принципу партнерских отношений в реализации совместной проектной деятельности.

Были разработаны и проведены крупные экстремально-спортивные проекты «Я еду в SibSub», «Экстрим ЭКСПО», «Битва на Туре», а также в рамках мероприятий «День здоровья», «День города», «День молодежи» спортсмены-экстремалы участвовали в организации физкультурно-спортивных площадок для работы с населением по месту жительства. Таким образом, происходило знакомство населения региона с ЭВС и формирование положительного имиджа ЭВС.

В результате конструктивного взаимодействия государственных и общественных ведомств в сфере спорта количество масштабных мероприятий в период с 2011 по 2018 гг. возросло в 5 раз. (Рисунок 2.).

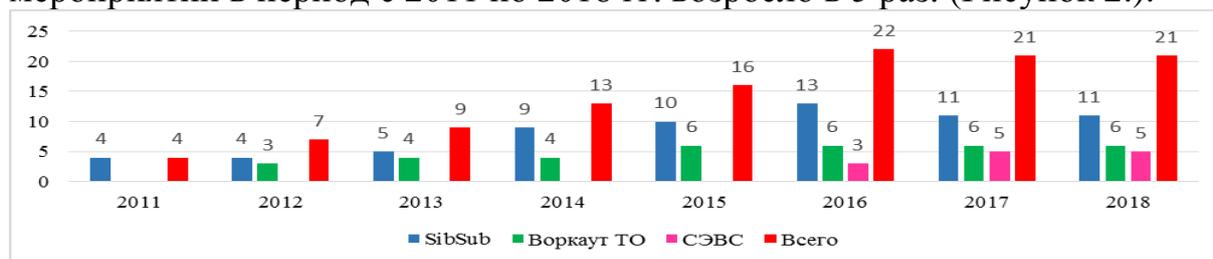


Рис. 2. Количество проводимых массовых экстремально-спортивных событий в год

Также за данный период было организовано взаимодействие с строительными компаниями, спортивными магазинами и частными лицами, что позволило реализовать ряд проектов по улучшению спортивной инфраструктуры: с 2012 года открыт крытый скейтпарк в структуре ДТиС «Пионер»; в 2013 г. крытый скейтпарк «SibSub»; в 2017 г. ВМХ парк в жилом комплексе «Легенда парк»; в 2018 зона для занятий ЭВС в сквере Льва Ровнина. В жилом комплексе «Европейский» в августе-октябре 2016 г. функционировали скейтпарк и в феврале-марте 2017 г. – сноубордпарк.

Таким образом, организация деятельности спортсменов-экстремалов как институционализация субкультур должна осуществляться посредством включения их в значимую образовательную, спортивно-рекреативную и соревновательную деятельность в условиях создания общественных организаций ЭВС и конструктивного взаимодействия с ведомствами физической культуры и спорта.

Образовательная направленность работы с лидерами экстремально-спортивных сообществ с учетом изучения их индивидуально-личностных особенностей способствуют повышению предметных компетенций спортсменов-экстремалов, а конструктивное заинтересованное взаимодействие государственных спортивных ведомств и общественных организаций позволяет удовлетворять потребности спортсменов-экстремалов в личностном развитии и самоактуализации, а также формирует положительный имидж ЭВС.

Список литературы

1. Быховская, И.М. Функции экстремального спорта в глобализирующемся социуме / И.М. Быховская, М.В. Аверина // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 1 (23). – С. 33-35.
2. Глебова, Е.А. Зарубежный опыт педагогической работы с молодежными субкультурами: монография / Е.А. Глебова. – Волгоград: ВолгГТУ, 2015. – 109 с.,
3. Зубок, Ю.А. Самоорганизация в проявлениях молодежного экстремизма / Ю.А. Зубок, В.И. Чупров // Социологические исследования. – 2009. – № 1. – С. 78-88.
4. Иванов В.А. Формирование предметных компетенций у представителей экстремальных видов спорта / В.А. Иванов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №2. – С. 25.
5. Левикова, С.И. Молодежная культура / С.И. Левикова. – Москва: Вузовская книга, 2007. – 359 с.
6. Луков, В.А. Теория молодежи: пути развития // Знание. Понимание. Умение. – 2007. – № 3. – С. 70-82.
7. Манжелей, И.В. Педагогика физического воспитания: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 182 с.
8. Парфенюк, Д.В. Социально-психологическая направленность представителей молодежных субкультур: дис ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Д.В. Парфенюк. – Москва, 2011. – 237 с.
9. Рукша, Г.Л. Экстремальный досуг: теория и современная практика: монография / Г.Л. Рукша, С.В. Андреева. – Красноярск: Красноярский краевой научно-учебный центр кадров культуры, 2009. – 179 с.
10. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека /Ю.Е.Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 17-19.
11. Чупров, В.И. Социология молодежи: учебник / В.И. Чупров, Ю.А. Зубок; Российская акад. наук, Ин-т социально-политических исслед. –Москва: НОРМА: ИНФРА-М, 2011. – 336 с.

1. Bykhovskaya, I. M. Functions of extreme sports in the globalizing society / I. M. Bykhovskaya, M. V. Averina // Theory and practice of applied and extreme sports. – 2012. – № 1 (23). – P. 33-35.
2. Glebov, E. A. Foreign experience of pedagogical work with youth subcultures: monograph / E. A. Glebova. – Volgograd: VSTU, 2015. 109 p.,
3. Zubok, Yu. a. self-Organization in manifestations of youth extremism / Yu. a. Zubok, V. I. Chuprov // Sociological researches. -2009. – № 1. – P. 78-88.
4. Ivanov V. A. Formation of subject competences of representatives of extreme sports / V. A. Ivanov // Physical culture: education, training. – 2019. – №2. – P. 25.
5. Force, levikov, as, si Youth culture / S. I. force, levikov, as. – Moscow: University book, 2007. – 359 p.
6. Lukov, VA Theory of youth: ways of development // Knowledge. Understanding. Skill. – 2007. – № 3. – P. 70-82.
7. Manzheley, I. V. Pedagogy of physical education: textbook. manual for undergraduate and graduate. — 2nd ed., pererab. I DOP. — M.: yurayt Publishing house, 2019. — 182 p.
8. Parfenyuk, D. V. Socio-psychological orientation of youth subcultures: dis ... kand. the course of studies. Sciences: 19.00.05 / D. V. Parfenyuk. – Moscow, 2011. – 237 p.
9. Ruksha, G. L. Extreme leisure: theory and modern practice: monograph / G. L. Ruksha, S. V. Andreeva. – Krasnoyarsk: Krasnoyarsk regional research and training center of cultural personnel, 2009. – 179 p.
10. Ryzhkin, Yu. E. Physical recreation in the sphere of human leisure /Yu. E. Ryzhkin // Theory and practice of physical culture. – 2002. – №5. – P. 17-19.
11. Chuprov, V. I. Sociology of youth: textbook / V. I. Chuprov, Yu. a. Zubok; Russian Academy. science, Institute of socio-political research. –Moscow: NORMA, INFRA-M, 2011. – 336 p.

Ivanov Vitaliy Aleksandrovich, graduate student
Manzheley Irina Bladimirovna, doctor, professor Tyumen State University, Tyumen,
Russia
v.a.ivanov@utmn.ru

ORGANIZATION OF THE ACTIVITIES OF THE EXTREME ATHLETES IN THE TYUMEN REGION

Abstract: *The article deals with the issues of rational organization of extreme sports activities of representatives of informal youth sports communities of the Tyumen region. The authors propose to include extreme sportsmen in educational, sports, recreation and competitive activities in the context of creating public organizations and constructive interaction with the departments of physical culture and sports in the region.*

Keywords: *extreme sports, organization of activities, interaction, extreme sportsmen, physical culture and sports environment.*

УДК-796

ДИВЕРСИФИКАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТРАНСТВА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Моченов В. П.

Аннотация. *В статье рассмотрены методологические проблемы исследования современного спорта. Дано обоснование необходимости диверсификации исследований социальной природы спорта. Предложены новые направления исследований практики спорта.*

Ключевые слова. *Спорт, социокультурное пространство, система ценностей, социализация, научные исследования.*

Введение. Для большинства исследователей, работающих в сфере физической культуры и спорта, становится все более очевидным понимание необходимости разработки новых подходов к анализу спорта в условиях современной социокультурной реальности.

Практически с 80-х годов прошлого столетия появляются публикации, в которых подвергается критике понимание спорта как части физической культуры. Методологическое значение разведения этих двух понятий чрезвычайно велико, поскольку специфика спорта была «закрыта» весьма неопределенным родовым понятием «физическая культура».

Аргументы сторонников нового взгляда на социальную природу спорта сводились к тому, что в спортивном соревновании главной целью является победа, а физическая подготовка (тренировка) выступает в качестве средства обеспечения спортивного результата. Проблема допинга в современном спорте красноречиво показала, что многие спортсмены

готовы ради спортивного результата жертвовать своим здоровьем, т. е. занятия спортом фактически не связаны с укреплением здоровья, а даже наоборот могут нести в себе угрозу потери здоровья.

За понятием «физическая культура» сохранилась сфера телесных практик, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, на улучшение своих физических (телесных) кондиций, на повышение функциональных возможностей организма. В обыденном сознании физическая культура связывается, прежде всего, с процессом физического воспитания подрастающего поколения. Правда, в контексте современного развития общекультурного контекста содержание этого понятия нуждается в серьезной корректировке.

Дело в том, что сам термин «физическая культура» появился путем дихотомического деления культуры человека на духовную и физическую. В течение нескольких столетий в европейском сознании сохранялось представление о двух субстанциях: протяженной и когнитивной, введенное Рене Декартом. Этот дуализм породил жесткое разделение человека на душу и тело, выделение специфики естественнонаучного и социально-гуманитарного знания.

Сегодня на этапе постнеклассической науки такое разделение преодолевается путем пересмотра базовых основ организации современного научного исследования. Ученые, работающие в сфере физической культуры и спорта, также ощущают проблему преодоления жесткого противопоставления тела и души в человеке. В последних работах все чаще ставится вопрос о включении в физическую активность человека эмоциональных и ментальных компонентов, обеспечивающих единый психосоматический процесс сложного двигательного действия. Но в силу недостаточного понимания серьезности этой проблемы реальных успехов в этом направлении пока не отмечается. Дальше общих деклараций дело не двигается.

Процесс пересмотра базовых понятий сферы физической культуры и спорта идет очень медленно, что серьезно сдерживает весь фронт научных исследований. Современная практика спорта интенсивно развивается, а эффективных средств понимания того, что сегодня происходит в сфере спорта, не вырабатывается. Поэтому актуальной проблемой спортивной науки сегодня является диверсификация исследований в сфере спорта.

Цель исследования. Осуществить теоретико-методологический анализ процесса диверсификации исследований социокультурного пространства современного спорта.

Результаты исследования. Анализ современной социокультурной ситуации показывает, что спорт за последние десятилетия стал наиболее динамичным феноменом в современном мире. Сегодня спорт представляет собой мощную индустрию, в которую вовлечены миллионы людей во всех уголках планеты.

В условиях глобализации современный спорт становится универсальным зрелищем, удовлетворяющим эстетическим требованиям людей разной национальности, разных культурных традиций, разной конфессиональной принадлежности, разного возраста и пола.

В этом смысле спорт перестает быть одной из многих структур современного мира, он становится знаковым феноменом культуры, т. е. спорт непосредственно оказывает влияние на современную культуру, можно даже сказать, что он становится маркером текущих социокультурных изменений.

В концептуальном плане произошла радикальная смена модели Кубертена на модель Самаранча. В рамках модели Кубертена спорта понимался как составная часть физического воспитания, как средство гармонического развития личности, постоянного самосовершенствования, с принципом честной игры. В модели Самаранча спорт становится самостоятельной сферой современного шоу-бизнеса и на первое место выходят: зрелищность, прибыль, победа любой ценой и т. д.

Возрождение олимпийских игр в конце XIX века осуществлялось в полном соответствии с логикой Ренессанса, как подражание Античности. Пьер де Кубертен понимал идею «олимпизма» не просто как мировое спортивное движение, а как идею новой гуманистической философии. Он верил в мощную образовательную и воспитательную силу спорта, полагая, что духовно-нравственное развитие нового поколения невозможно без гармоничного развития человека, в котором важнейшей составляющей является физическое воспитание.

В конце XX века в новой социокультурной реальности постмодерна произошел отказ от идей просвещения, от гуманизма и гармонического развития личности. В системе ценностей постмодерна стали превалировать ценности социальной мобильности, успешности, прагматизма. Общество стало стремительно атомизироваться, идеологии уступили место политтехнологиям, прогрессивный линейный вектор развития современного общества сменился на множество параллельных моделей развития.

Крупные зарубежные социальные философы, такие как Х. Ортега-и-Гассет, Т. Адорно, Э. Фромм и многие другие объясняли феномен современного спорта появлением массовой культуры с ее запросом на яркие зрелища. С этой позиции спортивное соревнование ассоциируется с грубыми проявлениями чувственной природы человека, с упадком уровня культуры в обществе, с проявлением западного язычества, с культом насилия и агрессии и т. д. Поскольку в это зрелище втягиваются широкие слои населения, не впитавшие в себя культуру поведения, то их поступки несут в себе отпечаток архаических моделей социального действия.

Если смотреть на спорт со стороны его культурологического значения, то мы увидим, что спорт сегодня генерирует в обществе ценности молодости, смелости, мужества, силы духа, прагматизма, умения преодолевать себя, владеть своими эмоциями и концентрировать свою энергию, быть успешным и технологичным.

Спорт создает образцы для подрастающего поколения, которые учат молодежь верить в свои силы и быть мужественным в любых жизненных ситуациях. В специальной литературе относительно этого феномена употребляется ещё и термин «ювенилизация культуры и общества», т. е. омоложение идеалов и образцов поведения.

Современный спорт как генератор «ювенильности» современной культуры развивается в соответствии с этим трендом и может быть осмыслен в общем контексте базовых социокультурных трансформаций.

Утрата современной культурой трансцендентных ориентиров, о которой в середине прошлого века говорил российско-американский социолог и культуролог Питирим Сорокин, рост материалистических воззрений, ориентация на земные ценности привели, в конечном счете, к тому, что в системе ценностей человека стали превалировать ценности земной жизни и идеалы внешнего успеха.

Процесс радикального пересмотра системы ценностей в сторону молодости связан с переосмыслением отношения к старости в современной культуре. Уважение к старости в традиционных культурах было связано с пониманием этого этапа жизни как этапа мудрости. Раньше жизнь человека во времени рассматривалась как движение от тела к духу.

Молодость понималась как недостаток опыта, как неумение владеть собой, как перевес чувств и эмоций над разумом. Поскольку в традиционном обществе в системе ценностей приоритетом были духовные ценности, то старость воспринималась как достижение высокого уровня духовной зрелости. Отсюда и глубокое уважение к старым людям практически во всех древних культурах (китайской, индийской, греческой, римской, средневековой европейской и т.д.).

Сегодня «ювенильность» приобретает более высокую ценность. Главной задачей становится – «держать молодость». Это проявляется не только в резком увеличении пластических операций по омоложению среди женщин, но и в подражании пожилых людей моделям поведения молодежи. Пожилые люди активно участвуют в спортивных мероприятиях, путешествуют по миру, одеваются в джинсы, подражают молодежи.

Помимо генератора культурных образцов вечной молодости спорт сегодня претендует на функцию социального интегратора, способного сплотить общество на базе патриотических настроений и вселить в человека, отдаленного от социума чувство солидарности.

Победы на спортивных площадках во всех странах мира вызывают прилив патриотических чувств, выполняют функции сплочения нации. В праздновании спортивных побед принимают участие даже те люди, которые совсем не разбираются в правилах спортивных соревнований и не являются в прямом смысле болельщиками национальных команд.

В условиях интенсивной урбанизации, характерной для всех стран мира, человек, постоянно находясь в окружении большого скопления народа, чувствует себя одиноким и ощущает дефицит человеческого общения. В этих условиях трибуны стадиона становятся ареной мощного эмоционального объединения людей.

В условиях глобализации демократическая природа спорта, его индифферентность к культурной принадлежности человека, к его религиозным убеждениям и национальным различиям, сделали спорт самой популярной площадкой встречи молодежи мира на спортивных аренах.

Сегодня каждая страна заинтересована в культивировании различных видов спорта для расширения своего участия в жизни международного сообщества. С этой стороны спорт выполняет важнейшие функции интеграции мирового сообщества.

Современная социокультурная ситуация характеризуется еще и тем что люди постоянно живут в быстро меняющихся условиях, от них требуется повышенная способность к адаптации, социальная мобильность, успешность, прагматизм, лидерство. Эти качества личности формируются наиболее полно в условиях спортивной деятельности.

Системообразующим элементом спорта или его сущностной характеристикой является соревнование (соперничество). Известно, что во взаимоотношениях людей есть лишь два принципиальных вида отношений: соперничество и сотрудничество. Соперничество выступает первичной формой взаимодействия, поскольку эта форма позволяет сопоставлять (сравнивать) себя с другим. В противостоянии человек определяет себя по отношению к другому, и через такое определение он социализуется и самоутверждается. И только после этого он способен к сотрудничеству, как осознавший себя и свои возможности член общества.

В целом соперничество характеризуется, с одной стороны, как процесс сравнения (сопоставления) определенных качеств, способностей одного человека с другим или с каким-то идеальным эталоном (стандартом) и, с другой стороны, как оценка результатов этого сравнения. С точки зрения участников состязания сопоставление качеств (способностей) осуществляется посредством спортивной борьбы. Результатом этой борьбы является выявление лучшего, сильнеешего, с последующим награждением и чествованием.

Социокультурный смысл формирования личности в рамках спортивной деятельности состоит в том, что в процесс социализации

вводится «смысл успеха», который человек позднее «переносит» в те или иные социальные ситуации, где требуется проявить качества достижения успеха.

Спортивная деятельность позволяет смоделировать многие жизненные ситуации, при решении которых вырабатывается уникальный экзистенциальный опыт. Спорт воспроизводит определенные базовые механизмы формирования личности, оказывает сильное влияние на воспитание морально-волевых черт характера.

Поэтому спорт сегодня выполняет важнейшие функции социализации подрастающего поколения, способствует формированию востребованных личностных качеств человека.

Выводы. Социкультурное пространство современного спорта динамично расширяется под воздействием фундаментальных изменений современного мира. Практика спорта ставит перед научным сообществом новые задачи по диверсификации научных исследований.

На первый план выходит задача анализа спорта в контексте мощной шоу-индустрии. Спорт как зрелище формирует новую специфическую спортивную эстетику, отражающую потребность личностного переживания жесткого спортивного соперничества.

Спортивное зрелище культивирует в современном обществе ценности молодости, силы духа, успешности, прагматизма, упорства в достижении цели, преодоления себя и т. д. Эти ценности становятся доминирующими и формируют общий тренд современной культуры.

Спорт выполняет важнейшие социальные функции по преодолению (не отмене) границ национальных культур, освоению интегративного поля межкультурного взаимодействия и обеспечению коммуникации на нейтральном поле глобального мира.

Спорт выступает в роли социального интегратора в современном обществе. В разных странах мира спортивные победы национальных команд поднимают патриотические чувства различных слоев населения, выполняют функции сплочения нации. Международное олимпийское и спортивное движение способствует росту спортивной солидарности в мире.

Смена исследовательских парадигм остро ставит вопрос о подготовке научных кадров, умеющих работать по-новому, владеющих современными методами исследования и обладающими креативными навыками работы в быстро меняющемся научном пространстве.

Особое внимание следует уделять научным работам обобщающего характера, направленным на анализ внутреннего состояния спортивной науки, его связей с академической наукой.

Свой вклад в ускорение процесса обновления теоретико-методологического арсенала спортивной науки могут внести средства научной периодики. В информационной политике следует расширить

методологическую проблематику, поощрять новые перспективные исследования, сплачивать научное сообщество вокруг передовых научных технологий и новых концептуальных решений.

Новые социальные роли и функции спорта в современном мире требуют глубоких и всесторонних научных исследований философов, культурологов, социологов, социальных психологов, экономистов, поскольку прежние взгляды на спорт утратили свою адекватность.

Литература

1. **Быховская И. М.** Спорт в современном мире: социокультурный анализ и социальная практика//Культурология: фундаментальные основания прикладных исследований/ Под ред. И. М. Быховской. – М.: Смысл, 2010. – С. 611– 626.

2. **Визитей Н. Н.** Идея олимпизма и реалии современного мира/ Н. Н. Визитей, В. Г. Манолаки// ТиПФК, № 1, – 2011, – С. 43 – 47.

3. **Лубышева Л.И.** Современная спортивная наука: от стагнации к новой парадигме развития// ТиПФК – 2017 – № 5 – С.3 – 5.

4. **Лубышева Л. И., Моченов В. П.** Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы современного спорта/ ТиПФК, №4, 2015, С. 94-102.

5. **Передельский А. А.** Философия спорта. Метанаучные основания спортивного процесса, – М.: Издательский Дом «МАГИСТР-ПРЕСС», 2011, – 480 с.

Сведения об авторах:

Моченов Валерий Петрович, канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры философии и социологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, mochenov2007@yandex.ru

DIVERSIFICATION RESEARCH SOCIO-CULTURAL SPACE OF MODERN SPORT

V. P. Mochenov

*Russian State University of Physical Education,
Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

Abstract. *The article deals with the methodological problems of modern sports research. The substantiation of necessity of diversification of researches of the social nature of sport is given. The proposed new research directions for the practice of sports.*

Keyword. *Sport, socio-cultural space, values, socialization, research*

Literature

1. *Bykhovskaya I. M. Sport in the modern world: socio-cultural analysis and social practice//Culturology: fundamental bases of applied research/ Ed. I. M. Bykhovskaya. – М.: Sense, 2010. – P. 611– 626.*

2. *Vizitey N. N. The idea of Olympism and the realities of the modern world/ N. N. Vizitey, V. G. Manolaki// Теппс, No. 1, – 2011, – Pp. 43 – 47.*

3. Lubyshcheva, L. I. *Modern sports science: from stagnation to a new paradigm of development*// *Tipps* – 2017 – № 5 – S. 3 – 5.

4. L. I. Lubyshcheva, V. P. Mochenov *New conceptual approach to the modern understanding of the social nature of modern sports*/ *Teppc*, No. 4, 2015, P. 94-102.

5. Peredel'sky A. A. *Philosophy of sport. Metascientific foundations of the sports process*, – M.: Publishing House "MAGISTR-PRESS", 2011, – 480 p.

НАПРАВЛЕНИЕ 3. УТОЧНЕНИЕ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА СПОРТИВНОЙ НАУКИ

УДК 796.011.1

ЗДОРОВЬЕОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ — ВАЖНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н. С. Ваганова

Аннотация. В статье изложены аспекты формирования термина «здоровьеобеспечивающая компетенция», уточнено определение методологической грамотности, выявлены возможности здоровьеобеспечивающей компетенции в формировании методологической грамотности студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровьеобеспечивающая компетенция, здоровый образ жизни, методологическая грамотность.

Рост объема научно-технической информации, резкое сокращение периода господства производственных технологий, отсутствие единой идеологической базы, жесткая информационная среда и размытость нравственных ориентиров на практике, актуализируют социальный заказ общества на подготовку мобильного методологически грамотного профессионала.

В условиях современного профессионального образования это означает умение будущего специалиста «...рационально пользоваться информацией, своими жизненными ресурсами, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи в едином и целостном мозаичном мире, добывать новое знание, а также определять цели и задачи своей деятельности на основе взаимообусловленных явлений и процессов, реализуемых в рамках единой меры развития» [3, с.151]. Формирование профессионала такого уровня возможно лишь с учетом понимания здоровья как способности к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию.

Уточнение, таким образом, термина «методологическая грамотность», дает основание к рассмотрению здоровья в качестве важнейшей составляющей жизненного ресурса специалиста. Мы

придерживаемся позиции Л.М. Куликова, определяющей здоровье в качестве процесса «...сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни» [5, с.40]. При этом становится закономерной тесная связь понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровый стиль жизни» [1, 4, 8]. В контексте нашего исследования термины «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» не являются тождественными. Здоровый образ жизни представляется результатом многолетних усилий человека, общества и среды по сохранению, укреплению и совершенствованию физического, психического и нравственного здоровья при ведущей роли самого человека. Следует обратить особое внимание на тот факт, что здоровый образ жизни — это, прежде всего, деятельность, активная жизненная позиция человека. Под здоровым образом жизни мы будем понимать совокупность комплекса оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности и продление творческого долголетия людей на основе формирования у них мозаичного мировоззрения и навыков здоровьеобеспечения.

Формирование мозаичного мировоззрения и навыков здоровьеобеспечения студенческой молодежи является областью педагогической практики и реализуется в рамках федеральных государственных образовательных стандартов на основе компетентностного подхода.

С учетом позиции А.В. Хуторского [7], под здоровьеобеспечивающей компетенцией мы будем понимать интегральное качество личности, характеризующееся знаниями, умениями, опытом, обуславливающим готовность будущего профессионала к осуществлению деятельности, направленной на формирование здоровья, сохранение его на заданном уровне и дальнейшее совершенствование. Здоровьеобеспечивающая компетенция, таким образом, является совокупностью трех составляющих:

- здоровьеформирующей;
- здоровьесберегающей;
- здоровьеукрепляющей.

Под здоровьеформирующей составляющей мы будем понимать требуемую готовность студенческой молодежи к осуществлению деятельности, направленной на формирование здоровья.

Здоровьесберегающая составляющая означает готовность будущего специалиста к сохранению здоровья, поддержанию его на заданном уровне.

Здоровьеукрепляющая составляющая является готовностью будущего специалиста к дальнейшему совершенствованию своего здоровья.

В инновационной здоровьеобеспечивающей образовательной среде обозначенные процессы реализуются посредством здоровьесформирующих технологий физического воспитания, под которыми, вслед за В. К. Бальсевичем, мы будем понимать системы физического воспитания, предусматривающие использование ценностей физической и спортивной культуры для целенаправленного формирования условий и факторов, обеспечивающих приумножение здоровья обучающихся [2].

К числу современных тенденций реализации здоровьесформирующих технологий в системе высшего профессионального образования следует отнести:

- повышение уровня информационного обеспечения образовательного процесса;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- актуализацию самостоятельных занятий студенческой молодежи; овладение умениями и навыками самостоятельного организационного построения двигательной активности;
- спортизацию, предполагающую «...активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе» [6, с. 5].

В широком смысле слова здоровьеобеспечивающая компетенция отражает не только уровень освоенных знаний, умений и способов формирования, сохранения и совершенствования здоровья, но позволяет будущему специалисту ежедневно «...решать проблемы оздоровительного характера той или иной степени сложности. Это интегральная характеристика личности, включающая овладение валеологическими знаниями, практическими умениями и навыками деятельности в рамках оздоровительного императива, творческий опыт в использовании оздоровительных технологий, а также личностные качества человека, определяющие осознанное, научно обоснованное и методически грамотное обеспечение реализации персонального здоровья. Ее сформированность — важнейшее условие социализации личности в обществе. Она сплавляет воедино ответственность, опыт, знания, способы поведения и деятельности, умение их мобилизовать и реализовать в конкретной ситуации» [5, с. 246]. В контексте нашего исследования это является важным показателем сформированности методологической грамотности будущего специалиста.

Список литературы

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова : Алгоритм здоровья. Человек и общество. М. : Изд-во АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. 461 с.

2. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М. : Советский спорт, 2009. 220 с.
3. Ваганова Н. С. Образовательная среда вуза как фактор формирования методологической грамотности будущих бакалавров профессионального обучения // Вестник Челябинской государственной агроинженерной академии. 2014. Т. 68. С. 149-155. – Режим доступа URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21644976> (дата обращения 04.03.2019).
4. Виленский М. Я., Авчинникова С. О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 2-7.
5. Куликов Л. М., Рыбаков В. В., Ярушин С. А. Основы общего физкультурного образования студентов : учебное пособие. Челябинск : Уральская Академия, 2014. 172 с. – Режим доступа URL: <http://www.lib.csu.ru/texts/007704/KulikovLM.pdf> (дата обращения 01.03.2019).
6. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И. Лубышева [и др.]. – М. : НИЦ Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. 200 с. – Режим доступа URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32257150> (дата обращения 01.03.2019).
7. Хуторской А. В. Компетентностный подход в обучении : науч.-метод пособие. М.: Изд-во «Эйдос»; Изд-во Института образования человека, 2013. 73 с.
8. Щедрина А. Г. Здоровый образ жизни : методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты. Новосибирск : Альфа-Виста, 2007. 144 с.

Ваганова Наталья Сергеевна — канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры Физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. E-mail: masterskaya_N@mail.ru

Health providing competence — an important indicator of the formation of young studenys' methodological literacy.

Vaganova Natal'ya Sergeevna — kand. ped. sciences', senior lecturer of the Department of physical education and sports, Chelyabinsk State University. Chelyabinsk, Russia. E-mail: masterskaya_N@mail.ru

Annotation. *The article describes the aspects of the formation of the concept "health providing competence", clarified the definition of methodological literacy, identified the possibility of health-providing competence in the formation of young studenys' methodological literacy.*

Key words: *health providing competence, healthy living, methodological literacy.*

Referenses

1. Amosov N.M. Enciklopediya Amosova : Algoritm zdorov'ya. Chelovek i obshchestvo [Amosov's encyclopedia: health Algorithm. Man and society]. Moscow, AST Publ.; Donetsk, Stalker Publ., 2002. 461 p. (In Russ.).

2. Bal'sevich V. K. Ocherki po vozrastnoy kineziologii cheloveka [Sketches on human age kinesiology]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2009. 220 p. (In Russ.).

3. Vaganova N. S. *Образовательная среда вуза как фактор формирования методологической грамотности будущих бакалавров профессионального образования* [The educational environment of higher educational institution as factor of the formation of the methodological literacy of future bachelors of professional education]. *Vestnik Chelyabinskoy gosudarstvennoy agroinzhenernoj akademii* [Bulletin of the Chelyabinsk state agroengineering academy], 2014, vol. 68, pp. 149-155. Available at: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21644976>, accessed 04.03.2019. (In Russ.).

4. Vilenskij M. Ya., Avchinnikova S. O. *Методологический анализ обшчего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»* [The methodological analysis of the general and special in the concepts «healthy living» and «healthy lifestyle»]. *Теория и практика физической культуры* [Theory and practice of physical culture], 2004, no 11, pp. 2-7 (In Russ.).

5. Kulikov L.M., Rybakov V.V., Yarushin S.A. *Основы обшчего физкультурного образования студентов* [Basics of students' general sports education]. Chelyabinsk, Ural'skaya Akademiya Publ., 2014. 172 p. Available at: URL: <http://www.lib.csu.ru/texts/007704/KulikovLM.pdf>, accessed 01.03.2019. (In Russ.).

6. Lubysheva L.I. [i dr.]. *Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике* [Sportization in the system of physical training: from a scientific idea to innovative practice]. Moscow, NIC Теория и практика физической культуры и спорта Publ., 2017. 200 p. Available at: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32257150>, accessed 01.03.2019. (In Russ.).

7. Hutorskoj A.V. *Компетентностный подход в обучении* [Competence approach in education]. Moscow, Ejdos Publ., Institut obrazovaniya cheloveka Publ., 2013. 73 p. (In Russ.).

8. Shchedrina A.G. *Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты* [Healthy living: methodological, social, biological, medical, psychological, pedagogical and ecological aspects]. Novosibirsk, Al'fa-Vista Publ., 2007. 144 p. (In Russ.).

УДК 796.011.3

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: К ВОПРОСУ О ТЕРМИНЕ И АНАЛИЗЕ ЛИТЕРАТУРЫ

Голубева Г.Н

Аннотация. Анализ литературы, материалов, представленных в Научной электронной библиотеке (НЭБ) *Elibrary.ru* выявил, что авторы трактуют понятие термина физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) по-разному, либо подменяют его другим содержанием. Нами дано следующее определение понятия ФОТ - основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, анализ литературы, *e-library*, терминология, база данных

Введение. В современной литературе все чаще приходится наблюдать разноплановый подход к одному и тому же понятию, иногда происходит подмена одного термина другим, например в одном месте говорится о физкультурно-оздоровительных технологиях, потом физкультурно-спортивных, технологиях оздоровительной физической культуры считая их идентичными, применяя к разным категориям населения и процессам, на самом деле различия имеются.

Основная часть. Базовое определение слову «Технология - основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения целевой деятельности» дали В.И. Жолдак, В.И. Гончаров [6]. В словаре русского языка Ожегова С.И., [7] - «физкультурный» – относящийся к физической культуре, спорту, «оздоровительный» - содействующий оздоровлению. Если целевую деятельность конкретизировать применительно к физкультурно-оздоровительной деятельности, то у нас получится трактовка понятия «Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)». Итак, по определению автора [2] ФОТ - основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности».

В Паспорте специальности 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» [8] четко разграничены оздоровительная и адаптивная физическая культура, так четко обозначены области исследования в пункте:

«п.5. Теория и методика оздоровительной физической культуры.

5.1. Методология оздоровительной физической культуры:

- дидактические основы оздоровительной физической культуры;
- организационно-методические основы оздоровительной физической культуры;
- управление системой оздоровительной физической культуры;
- системные механизмы обеспечения различных слоев населения и возрастных групп оптимальными двигательными режимами в оздоровительных целях.

5.2. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека:

- средства, формы и методы оздоровительной физической культуры;
- содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп;
- оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний.

5.3. Физкультурно-оздоровительные технологии:

- содержание и направленность физкультурно-оздоровительных технологий;

- системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий.

6. Теория и методика адаптивной физической культуры...».

Из указанных областей научного исследования выше, мы видим, что ФОТ входят составной частью в оздоровительную физическую культуру, а адаптивная физическая культура является самостоятельной областью и согласно закону о Физической культуре и спорте в РФ [1] в статье 31, п.2 дается определение термину «Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», а под термином «физическая реабилитация» там же, понимается – «восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья».

Нами проведен анализ имеющихся публикаций в Научной электронной библиотеке (НЭБ) Elibrary.ru по следующим критериям поиска:

- «Что искать» - Физкультурно-оздоровительные технологии;
- «Где искать» - в названии публикации;
- «Тип публикации» - все;
- «Годы публикации» - с 2000 по 2019;
- «Сортировка» - по дате выпуска, «Порядок»- по убыванию.

Результаты поиска позволили выявить 328 публикаций по заявленной теме, однако в 166 из них отсутствует прикрепленный файл с содержанием материала. Как показывают наши наблюдения, часть источников в системе НЭБ появляются из списка цитируемой литературы и их название может не совпадать с реальной статьей в журнале или сборнике конференций, а попросту – отсутствовать в источнике. Потенциально 166 источников без содержания, а это 51% от общего числа могут попасть в указанную категорию.

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА LIBRARY.RU

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОИСКОВОГО ЗАПРОСА

Поиск в библиотеке

ВСЕГО НАЙДЕНО ПУБЛИКАЦИЙ: 328 из 29298975

№	Публикация	Цит.
1	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ Дворкин Л.С., Дворкина Н.И. учебное пособие для магистров / Краснодар, 2019.	0
2	МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова». Элиста, 2019.	0
3	ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ Хомутова Е.В., Лемякина В.А. Наука-2020. 2019. № 1 (26). С. 8-11.	0
4	ЙОГА, КАК ОДНА ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ Сорокина К.С., Копылова Ю.Ю., Коробейникова Е.И. Наука-2020. 2019. № 1 (26). С. 21-27.	0
5	FITNESS AS A PHYSICAL EDUCATION TECHNIQUE Ivanov V.D. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 1. С. 118-122.	0

Рис. 1. Фрагмент страницы elibrary с поисковым запросом «Физкультурно-оздоровительные технологии»

На сегодняшний момент «Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) https://elibrary.ru/projects/citation/cit_index.asp - это национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 12 миллионов публикаций российских ученых, а также информацию о цитировании этих публикаций из более 6000 российских журналов. Она предназначена не только для оперативного обеспечения научных исследований актуальной справочно-библиографической информацией, но является также и мощным инструментом, позволяющим осуществлять оценку результативности и эффективности деятельности научно-исследовательских организаций, ученых, определять уровень научных журналов и т.д. Проект стартовал в 2005 году, когда Научная электронная библиотека стала победителем конкурса Министерства образования и науки России на создание национального индекса научного цитирования.

Несмотря на аккумуляцию в одной базе большого количества научно-методических разработок и возможность облегченного поиска, следует заметить, что не все авторы тщательно изучают имеющиеся литературные источники, делая анализ литературы по теме исследования. И как следствие, заявляют о том, что, например Венгерова Н.Н., 2014. (рис.2), «ни один из авторов не дает собственной трактовки понятию «Физкультурно-оздоровительные технологии», хотя согласно вышеприведенным данным, определение понятию имеется в статьях из журналов ВАК Голубевой Г.Н, 2009, Горелова А.А с соавт., 2013, докторской диссертации Кондакова В.П, 2013 (рис.2).

287	СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА РЕБЕНКА ДО 6 ЛЕТ Голубева Г.Н. Теория и практика физической культуры. 2009. № 11. С. 52-54.	8
219	О ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ И ИХ СТРУКТУРИРОВАНИИ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ В ВУЗАХ Горелов А.А., Кондаков В.Л., Румба О.Г. Культура физическая и здоровье. 2013. № 2 (44). С. 13-17.	12
214	О НЕОБХОДИМОСТИ УНИФИКАЦИИ ТЕРМИНА "ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ" Венгерова Н.Н. Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 24. С. 15-18.	0

Рис.2 Ссылки на статьи, имеющие в своем содержании определение понятию «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Среди 328 статей по данной теме 29 – опубликованы в журналах их списка ВАК, в том числе ведущих и профильных (ТиПФК - 4, ФК:ВОТ-3)

Выводы.

1. Проведенный анализ показал недостаточно полноценное использование источников литературы и возможностей НЭБ Elibrary.ru для изучения научных работ по теме исследования.

2. В большинстве статей содержание не соответствует ее названию, либо неоднозначно понимается термин.

Литература.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"/режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/>.

2. Голубева, Г.Н. Введение в специализацию «Физкультурно-оздоровительные технологии»: учебное пособие / Г.Н.Голубева, А.И.Голубев, О.В.Коломыцева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. - 90с.

3. Голубева, Г.Н. Содержание физкультурно-оздоровительных технологий формирования активного двигательного режима ребенка до 6 лет/Г.Н. Голубева.- М.: Теория и практика физической культуры. 2009. №11. С. 52-54.

4. Голубева, Г.Н Физкультурно-оздоровительные технологии в семье для формирования активного двигательного режима ребенка/Г.Н. Голубева, А.А Сафиуллина//ФК: ВОТ, 2017. - №6. - С. 23-24.

5. Gorelov, A.A. Design and Functioning of Health and Fitness Technologies in Educational Environment of Military Educational Institution/ A.A. Gorelov, A.A. Obvintsev, V.L. Kondakov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury.- 2014. - № 9. - С. 10-13.

6. Жолдак, В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи / В.И.Жолдак, В.И.Гончаров. – Томск: Томский гос. ун-тет. – 2002. – С. 46.

7. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / С.И.Ожегов. – Екатеринбург: «Урал-Советы», 1994. – 800 с.

8. Паспорт специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»//Режим доступа: http://www.xn--80aaa4a0ajicdpl.xn--p1ai/pasport/13_00_04.html

Информация об авторах: Голубева Галина Николаевна, д.п.н., профессор, зав. кафедрой, e-mail: golubevagn@mail.ru, Россия, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

Fitness technologies: to the question of the term and analysis of literature. Information about the authors: Golubeva Galina, doctor of pedagogical sciences, professor, the head of Department, e-mail: golubevagn@mail.ru, Russia, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism.

1. Federal Law of 04.12.2007 N 329-ФЗ (ed. Of 12.27.2018) “On physical culture and sport in the Russian Federation” / access mode: <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/>.

2. Golubeva, G.N. Introduction to the specialization "Physical well-being technologies": a tutorial / G.N.Golubeva, A.I.Golubev, O.V. Kolomytseva. - Naberezhnye Chelny: KamGIFK, 2003. - 90s.

3. Golubeva, G.N. The maintenance of health and fitness technologies for the formation of an active motor mode of a child under 6 years old / G.N. Golubeva.- М.: Theory and practice of physical culture. 2009. №11. Pp. 52-54.

4. Golubeva, G.N. Physical well-being technologies in the family for the formation of an active motor mode of the child / G.N. Golubeva, A.A. Safiullina // FC: HERE, 2017. - №6. - pp. 23-24.

5. Gorelov, A.A. Design and Functioning of Health and Fitness Technologies in Educational Environment of Military Educational Institution/ A.A. Gorelov, A.A. Obvintsev, V.L. Kondakov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury.- 2014. - № 9. - С. 10-13.

6. Zholdak, V.I. Physical culture and healthy lifestyle of young people / V.I. Zholdak, V.I.Goncharov. - Tomsk: Tomsk State. un-tet. - 2002. - p. 46.

7. Ozhegov, S.I. Dictionary of the Russian language / S.I.Ozhegov. - Ekaterinburg: “Ural-Soviets”, 1994. - 800 p.

8. Passport specialty 13.00.04 - "Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture" // Access mode: http://www.xn--80aaa4a0ajicdpl.xn--p1ai/pasport/13_00_04.html

УДК 316.624-796

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ СПОРТИВНОЙ НАУКИ: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ

Скок Н.С., Куликов В.С.

Аннотация. Анализируются возможности изучения девиантного поведения молодежи в контексте физической культуры и спорта как социально-значимых сфер деятельности с позиций социологического подхода. Предлагается рассмотреть

девиантное поведение и его профилактику молодежи и спортивного резерва с различных позиций: с учетом особенностей физической культуры и сложной социальной природы спорта.

Ключевые слова: девиантное поведение, молодёжь, спортивный резерв, социальная норма, физическая культура, спорт.

Введение. По мере развития общества и изменения социальных условий происходит трансформация девиантного поведения, что приводит к необходимости его рассмотрения с иных позиций, требующих научного обоснования. Физическая культура и спорт как социально-значимые сферы деятельности человека в современном обществе требуют рассмотрения их в контексте девиантного поведения.

В литературных источниках накоплен достаточный опыт изучения девиантного поведения с различных позиций. В данной работе мы делаем попытку сместить акценты на современные исследования российских ученых, которые затрагивают вышеобозначенную проблематику.

Исследовались психологические аспекты воспитания «трудных» подростков средствами физической культуры (Ильин Е.П.), коррекция психических функций средствами физической культуры (Ловягина А. Е.), проблемы повышения эффективности физического воспитания и педагогические технологии социально-оздоровительной направленности в физическом воспитании детей и подростков с девиантным поведением (Жуков М. Н.), возможности использования физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения подростков (Миннегалиев М.М.).

Изучались теоретико-методологические основания социологического анализа отклоняющегося поведения (Мунина О.В.), влияние процесса криминализации российского общества на отклоняющееся поведение молодежи (Мерзаканов С.А.), его социокультурная обусловленность (Клинтух И.И.) и факторы риска подростковой девиации (Смирнова А.Н.).

Современные авторы исследовали проблемы социализации детей и молодежи средствами двигательной активности, физической культуры и спорта (Айвазова Е.С., Селиванов О.И., Прядченко В.В., Задонская И.А.), профессиональной социализации студентов в процессе физического воспитания (Чапкович Ж.А.), изучали социокультурное содержание системы профилактики асоциального поведения (Корелкин Е.Н.) и коррекции средствами физической культуры и спорта (Петрусевич Д. Ф.) и др.

Можно отметить, что проблемы девиантного поведения в контексте физической культуры и спорта изучались преимущественно с позиций его профилактики.

Целью работы является попытка обозначить, с нашей точки зрения, актуальные направления изучения девиантного поведения в сфере физической культуры и спорта с позиций социологического подхода.

Основная часть. Проблема поведенческих девиаций имеет междисциплинарный характер и исследуется с точки зрения подходов

гендерного, возрастного, этнокультурного, медицинского, правового, педагогического, психологического, социального. «Практически во всех зарубежных и некоторых отечественных источниках встречается типология, построенная на выделении антропо-биологических, психологических и собственно социологических теорий» [1, с. 16].

Девиантное поведение состоит в систематическом отклонении индивида или группы от социальных норм и ожиданий в данном обществе «здесь и сейчас». С одной стороны, девиантность выражается в реальных поведенческих актах, в деятельности, с другой – это социальная конструкция, продукт процесса символического определения отклоняющегося поведения субъектами социального действия. Девиантность – релятивная, конвенциональная социальная конструкция, поскольку определяется через социальную норму [1, с. 12]. Социальная норма определяет исторически сложившуюся в конкретном обществе меру дозволенного (обязательного) поведения людей, социальных групп и организаций, отражающуюся в законах, традициях и обычаях. Девиантное поведение можно разделить на несколько категорий. «Во-первых, это поведение, отклоняющееся от норм психического здоровья, подразумевающее наличие явной или скрытой психопатологии. Во-вторых, это поведение асоциальное, нарушающее правовые, социальные и культурные нормы [2]. На данном этапе исследования нами рассматривается поведение асоциальное, не влекущее уголовной ответственности.

Как было отмечено, наиболее разработанное направление изучения девиантного поведения в физкультурно-спортивном измерении – это профилактика девиантного поведения средствами физической культуры и спорта. Соглашаясь со многими авторами и их убеждениями относительно профилактики девиантного поведения, следует отметить нашу позицию о невозможности ее реализации средствами спорта в обычной молодежной среде, т.к. большинство лиц, подверженных девиантному поведению, не готовы физически заниматься спортом. Поскольку «быть включенным в социальные отношения через спортивную деятельность и заниматься социально организованной физкультурной деятельностью – это далеко не одно и то же» [3, с. 55], можно предположить, что и факторы, сопутствующие (предотвращающие) девиантное поведение, могут различаться.

Авторами предлагается разделить эти две составляющие, рассматривая девиантное поведение молодежи и девиантное поведение спортивного резерва.

Особенности взаимодействия молодежи с социальной реальностью могут способствовать возникновению асоциальных форм поведения. Такими особенностями, как правило, являются взаимоотношения в семье, с учителями, сверстниками (недостаток или чрезмерное влияние,

жестокость, виртуализация общения). Девиантное поведение молодежи может поддаваться корректировке средствами физической культуры. Поскольку физическая культура определяется как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком в процессе общественно-исторической практики, которые характеризуют достигнутый уровень в развитии общества на каждом конкретном этапе. Физическая культура положительно влияет на процесс социализации личности. Это особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и личности в социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта [4] и досуга.

Поэтому в качестве профилактики девиантного поведения молодежи предлагаем использовать для этой цели средств физической культуры и социального взаимодействия. Ранее авторами (В.С. Куликов, Н.С. Скок) была разработана и апробирована программа дополнительного образования (предварительные результаты были доложены на научных конференциях), направленная на профилактику девиантного поведения, в которой предлагается работать одновременно в двух направлениях. Во-первых, – это формирование ценностных ориентаций, мировоззрения (социально-ориентирующие игры, психогимнастика, беседы, библиотерапия). Во-вторых, – развитие физических способностей как следствия двигательной активности (коррекционная гимнастика, изучение элементов восточных единоборств, фитнес, подвижные игры).

«Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда был мощным социальным феноменом и средством успешной социализации» [3, с. 54]. Спорт сегодня, с одной стороны, можно рассматривать как неоднозначный социальный феномен, совмещающий в себе изнуряющую работу спортсменов и тренеров, мировоззренческих установок, инструмент социально-политического влияния. С другой, – как индустрию, содержащую некоммерческую (социальный эффект) и коммерческую (экономический эффект) составляющую [5, с. 6]. В современном обществе все чаще приходится наблюдать асоциальное поведение спортсменов (употребление допинга, драки во время спортивных соревнований, агрессивное поведение в социуме). Причинами девиантизации современного спорта могут быть ценности, выступающие в современном спорте на первый план, а именно: «связанные с достижением материальных благ, славы, превосходства одного человека над другим, одной страны над другой» [5, с. 368]. По нашему мнению, девиантное поведение спортсменов и его профилактика на современном этапе развития спорта и общества требует отдельного изучения.

Выводы. В результате вышеизложенного можно сделать вывод, что девиантное поведение молодежи и спортивного резерва, необходимо рассматривать с различных позиций, учитывая их мотивацию и виды.

При этом решающая роль в процессе первичной профилактики девиаций молодежи, предрасположенной к девиантному поведению, отводится средствам физической культуры и социального взаимодействия. Разработанная авторами программа призвана улучшить физическую подготовленность молодежи и качество их взаимодействия с окружающей средой.

Исходя из опыта исследований девиантного поведения молодежи, с учетом сложной природы спорта как социальной среды (множественность социальных связей, воспроизводство и сохранение человеческого капитала и т.д.), предлагаем адаптировать методы профилактики и коррекции девиантного поведения молодежи применительно к спортивному резерву.

Литература

1. Комлев Ю.Ю. Теории девиантного поведения: учеб пособие / Ю.Ю. Комлев. – [2-е изд., испр. и доп.]. – СПб.: Издат. дом «АЛЕФ-ПРЕСС», 2014. – 222 с.

2. Салахова В.Б. Проблема девиантного поведения в современном обществе / В.Б. Салахова, Н.Г. Еняшина, А.В. Романова // Власть. – 2016. – Т. 24. – № 11. – С. 33-37.

3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева [Электронный ресурс] // Информационный вестник ОСДЮСШОР Тюменской области «СПОРТВЕСТ». – 2007. – № 4. – С. 54-57. – Режим доступа: <http://osdusshor.ru/media/sportvest/sportvest-4/balsevich-vk-lubysheva-li-sportivno.pdf>.

4. Айвазова Е.С. Социализация студентов средствами физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Е.С. Айвазова, О.И. Селиванов, В.В. Прядченко // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки СКАГС. – 2018. – №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsializatsiya-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-protssesse-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze> (дата обращения: 11.12.2018).

5. Лукашук В.І. Індустрія спорту: історія та сучасність: монографія / В.І. Лукашук». – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2011. – 480 с.

Скок Наталья Сергеевна, канд. социол. наук, доцент, зав.сектором НИР НИО, ст.науч.сотр. НИИ СОТ и СЭП, Nplast@bk.ru, Россия, Санкт-Петербург, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Куликов Владимир Семенович, канд. техн. наук, доцент, вед. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП, nio_lesgaft@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

*DEVIANT BEHAVIOR OF YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF SPORTS
SCIENCE*

Skok N., PhD, associate, Professor in Sociology, Nplast@bk.ru, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Kulikov V., the candidate of technical sciences, senior lecturer, nio_lesgaft@mail.ru, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation. The article considers the possibilities of studying the deviant behavior of young people in the context of physical culture and sports as socially significant fields of activity from the standpoint of a sociological approach. It is proposed to consider the deviant behavior and its prevention of youth and young people who play sports from different positions: taking into account the characteristics of physical culture and the complex social nature of sports.

Key words: deviant behavior, youth, social norm, physical culture, sport.

Literatura

1. Komlev Yu.Yu. *Teorii deviantnogo povedeniya: ucheb posobiye* / Yu.Yu. Komlev. – [2-e izd.. ispr. i dop.]. – SPb.: Izdat. dom «ALEF-PRESS». 2014. – 222 s.

2. Salakhova V.B. *Problema deviantnogo povedeniya v sovremennom obshchestve* / V.B. Salakhova. N.G. Enyashina. A.V. Romanova // *Vlast*. – 2016. – T. 24. – № 11. – С. 33-37.

3. Balsevich V.K.. Lubysheva L.I. *Sportivno oriyentirovannoye fizicheskoye vospitaniye: obrazovatelnyy i sotsialnyy aspekty* / V.K. Balsevich. L.I. Lubysheva [Elektronnyy resurs] // *Informatsionnyy vestnik OSDYuSShOR Tyumenskoy oblasti «SPORTVEST»*. – 2007. – № 4. – S. 54-57. – *Rezhim dostupa:* <http://osdusshor.ru/media/sportvest/sportvest-4/balsevich-vk-lubysheva-li-sportivno.pdf>.

4. Ayvazova E.S. *Sotsializatsiya studentov sredstvami fizicheskoy kultury i sporta v protsesse fizicheskogo vospitaniya v vuze* [Elektronnyy resurs] / E.S. Ayvazova. O.I. Selivanov. V.V. Pryadchenko // *Gosudarstvennoye i munitsipalnoye upravleniye. Uchenyye zapiski SKAGS*. – 2018. – №1. – *Rezhim dostupa:* <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsializatsiya-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze> (data obrashcheniya: 11.12.2018).

5. Lukashchuk V.I. *Industriia sportu: istoriia ta suchasnist: monografiia* / V.I. Lukashchuk». – Kh.: KhNU imeni V.N. Karazina, 2011. – 480 s.

УДК 796:001.4

УТОЧНЕНИЕ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА СПОРТИВНОЙ НАУКИ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЛИНГВИСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РУССКОЙ И КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУР

Левшина Е.С.

Аннотация. В статье рассматривается определение и понимание основной спортивной терминологии. Производится анализ лингвистических особенностей русской и китайской культур в сфере теоретического исследования физической культуры и спорта. Выделяется важность уточнения понятийного аппарата не только на региональном, но и международном уровне. Проводится исследование и изучение различий определений в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, понятийный аппарат, терминология, российско-китайский культурный обмен, исследование, теория, анализ.

Введение. Актуальность выбранной темы обусловлена наличием острых дискуссий в вопросе о том, как должно проводиться теоретическое исследование физической культуры и спорта. Необходимо понимать, что социология физической культуры и спорта является относительно новой дисциплиной, которая только начинает строго и точно обозначать методы и предмет своего исследования. Также, немаловажную роль в современном мире играют международные отношения, которые подразумевают под собой не только экономические, политические и экологические взаимоотношения, но и социальную коммуникацию [3]. Россия стремительно входит в систему многообразных международных отношений, в связи, с чем актуализируется потребность в овладении знаниями о нормах и принципах межкультурного общения. Так как отношения России и Китая имеют ключевое значение во внешней политике России, необходимо провести аналогию среди социально-спортивных терминов для большего укрепления межкультурного взаимодействия и уточнения понятийного аппарата спортивной науки [1, 2].

Цель исследования заключалась в сравнительном анализе лингвистических различий русского и китайского языков в социально-спортивной сфере.

Результаты и их обсуждение. По таблице 1 можно заметить, что преобладающее количество терминов имеет иные значения, по причине отличного от нашего понимания этих слов/терминов. В китайском языке многие понятия имеют дословное значение. Например, спорт – движение, навык – привычка, физическое воспитание – физическая культура и так далее.

В китайском языке каждый отдельный иероглиф имеет свое собственное значение. Составление любых слов работает по принципу : слово + слово (или его часть) = новое слово, объединяющее эти слагаемые [4]. Изучить данные ранее термины, можно в таблице 2.

Таблица 1 – Перевод спортивной терминологии. Ее значение в китайской культуре.

Русский язык	Китайский язык (аналоги)	Дословный перевод с китайского языка/значение
Физическая культура	体育文化 (Tǐyù wénhuà или Тхьюй вэньхуа)	Спортивная культура
Спорт	体育 (Tǐyù yùndòng или Тхьюй юндон)	Спортивный спорт
Спортивная культура личности	个人体育文 (Gèrén tǐyù wén или Гэжэнь тхьюй вэнь)	Личный вид спорта
Физическое развитие	身体发育 (Shēntǐ fāyù или Шэньтхи фаюй)	Развитие тела; развитие здоровья

Двигательная активность	动作技能 (Dòngzuò jìnéng или Дондзуо дзинэн)	Навык действия
Двигательный навык	运动习惯 (Yùndòng xíguàn или Юньдон сигуань)	Двигательная привычка
Психофизическая тренировка	心身训练 (Xīnshēn xùnliàn или Синьшэнь сюньлиань)	Психосоматическое упражнение
Физическая культура личности	个人体育文 (Gèrén tǐyù wén или Гэжэнь тхьюй вэнь)	В китайской культуре нет данного термина. Он означает то же самое, что и «Спортивная культура личности» (см. спортивная культура личности)
Физическое воспитание	体育教育 (Tǐyù jiàoyù или Тхьюй дзяюй)	Физическая культура
Психомоторное развитие	精神运动发育 (Jīngshén yùndòng fāyù или Дзиншэнь юньдон фаюй)	Аналогичное значение
Кинезиологическая образовательная технология	运动机教学教育技术 (Yùndòng jīzhì xué jiàoyù jìshù или Юньдон дзиджы сюэ дзяюй дзишу)	Спортивный механизм обучения технологии

Определения этих понятий у двух данных культур отличаются так же, как и они сами. Для более наглядного примера можно взять самые распространенные из них.

В то время как в русском языке «Спорт – это физические упражнения для развития и укрепления организма», в китайском языке, при переводе на русский, «Спорт – это различные виды деятельности, сознательно помогающие в процессе развития самого человека и его физической формы». Понятие «физическая культура» также имеет другое значение. Когда в русском «Физическая культура – всестороннее совершенствование и укрепление человеческого тела путём физических упражнений, гимнастики», в китайском языке «Физическая культура – в узком смысле означает духовное развитие и совокупность спортивных культур».

Таблица 2 – Разбор отдельных составляющих слов

Термин	Перевод на китайский язык	Значение иероглифов (поочередно)
Физическая культура	体育文化	тело, воспитывать, культура
Спорт	体育运动	тело, воспитывать, транспорт (в значении передвижения), движение
Спортивная культура	个人体育文	количество, человек, тело,

личности		воспитывать, культура
Физическое развитие	身体发育	тело, развитие
Двигательная активность	动作技能	движение, сделать, умение, мочь
Двигательный навык	运动习惯	транспорт (в значении передвижения), движение, габитус
Психофизическая тренировка	心身训练	сердце, тело, обучение
Физическая культура личности	см. спортивная культура личности	
Физическое воспитание	体育教育	тело, воспитывать, научить, воспитывать
Психомоторное развитие	精神运动发育	дух, транспорт (в значении передвижения), движение, развитие
Кинезиологическая образовательная технология	运动机教学教育技术	транспорт (в значении передвижения), движение, механизм, учиться, научить, воспитывать, умение, техника

Выводы. Изучив вышеизложенную информацию, можно утверждать, что уточнение понятийного аппарата, даже между такими разными культурами, играет огромную роль, особенно в столь малоизученной дисциплине как «спортивная наука». Ибо оно способствует личностному и физическому развитию человека, упрощению в сфере международной коммуникации и культурного обмена. В современном мире, как известно, существует множество отдельных сообществ, существенно отличающихся друг от друга. Иногда между ними имеется колоссальное культурное различие. При этом существует огромное количество различных международных спортивных мероприятий, отличающихся своими странами-участниками, масштабом и другими отличительными чертами. Следовательно, уточнение понятийного аппарата спортивной науки представляет собой современный и наиболее результативный метод для изучения и понимания зарубежных культур и спорта как науки.

Список литературы

1. Анисова О.Л. Педагогическое сопровождение языковой практики как система повышения эффективности подготовки специалистов китайского языка к межкультурному общению // Вестник Московского государственного областного университета. 2012. №1. С. 70-76.
2. Сосуновский В.С. Олимпийское образование будущего спортивного педагога // Материалы 55-й Международной научной студенческой конференции «МНСК-2017: Педагогика». 2017. С. 49-50.

3. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Гуманистическая роль спорта как педагогическая поддержка и фактор формирования нравственной культуры личности студентов-спортсменов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение». 2016. С. 82-84.

4. Чернова С.С. Национально-культурные особенности медицинских терминов в английском, китайском и русском языках (сопоставительный анализ) // Материалы XXVII Международной научно-практической конференции «Язык и культура». 2017. С. 166-171.

Левшина Екатерина Сергеевна, студент, ekaterinasergeevna.love@gmail.com, Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет.

Clarification of the meaning of sports terminology in the framework of Russian and Chinese cultural and linguistic features, Levshina Yekaterina Sergeevna, student, ekaterinasergeevna.love@gmail.com, Russia, Tomsk, National Research Tomsk State University.

Abstract. *The article discusses the definition and understanding of the main sports terminology. It analyses the Russian and Chinese cultural and linguistic features in the sphere of physical education and sports theoretical studies. The author emphasizes the importance of clarification of conceptual framework on both regional and global level.*

Keywords: *physical education, sport, the conceptual framework, terminology, the Russian-Chinese cultural exchange, research, theory, analysis.*

Spisok literatury

1. Anisova O.L. *Pedagogicheskoe soprovozhdenie yazykovoj praktiki kak sistema povysheniya effektivnosti podgotovki specialistov kitajskogo yazyka k mezhkulturnomu obshheniyu* // *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta*. 2012. №1. S. 70-76.

2. Sosunovskij V.S. *Olimpijskoe obrazovanie budushhego sportivnogo pedagoga* // *Materialy 55-j Mezhdunarodnoj nauchnoj studencheskoj konferencii «MNSK-2017: Pedagogika»*. 2017. S. 49-50.

3. Sosunovskij V.S., Zagrevskaya A.I. *Gumanisticheskaya rol sporta kak pedagogicheskaya podderzhka i faktor formirovaniya нравstvennoj kultury lichnosti studentov-sportsmenov* // *Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem «Fizicheskaya kultura, sport, turizm: nauchno-metodicheskoe soprovozhdenie»*. 2016. S. 82-84.

4. Chernova S.S. *Nacionalno-kulturnye osobennosti medicinskix terminov v anglijskom, kitajskom i russskom yazykax (sopostavitelnyj analiz)* // *Materialy xxvii Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Yazyk i kultura»*. 2017. S. 166-171.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ПОДХОДОВ ПРИ ОБОСНОВАНИИ МОДЕЛИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Литвиненко С.Н.

***Аннотация.** В работе обосновывается понятие экстремальные способности, т.е. индивидуальные психофизические особенности человека, которые позволяют такому индивиду заниматься различными видами физической активности в экстремальных условиях, т.е. опасных для жизни и здоровья. Указана тесная взаимосвязь данного понятия с потребностью в экстремальной деятельности, которая представляет собой актуализацию потребности в самореализации. Предложена триада психофизических особенностей, формирующая экстремальные способности – развитая мышечная система, высокий уровень развития аэробных механизмов энергообразования, особенности нейро-гуморальной регуляции.*

***Ключевые слова:** методология спортивной науки, интегральный подход, экстремальные способности, потребность в экстремальной деятельности, экзистенциальный вакуум*

Введение. Развитие научных методов и средств познания привело к накоплению большого числа экспериментальных данных относительно различных параметров деятельности человека в экстремальных условиях. Осмысление этих данных и построение модели экстремальных способностей оказалось возможным в рамках интегрального подхода, объединяющего социально-гуманитарные и естественно-научные области знания.

Основная часть.

По нашему мнению, теорию двигательных способностей необходимо дополнить таким понятием, как экстремальные способности, т.е. индивидуальные психофизические особенности человека, которые позволяют индивиду заниматься различными видами деятельности в экстремальных условиях, представляющих опасность для жизни и здоровья [1].

Понятие «экстремальные способности» носит неспецифический характер, оно не направлено на преодоление какого-то одного опасного фактора. Как правило, индивиды, обладающие экстремальными способностями, используют свои способности для преодоления опасных факторов различной степени интенсивности в различных видах и формах физкультурно-спортивной деятельности.

Основным признаком для выявления экстремальных способностей, по нашему мнению, является потребность в экстремальной деятельности - добровольное, сознательное, не обусловленное форс-мажорными обстоятельствами, участие в экстремальной деятельности. Такое преодоление важнейшего базового инстинкта самосохранения можно объяснить, с нашей точки зрения, только лишь ощущением острой

необходимости удовлетворить другую актуальную потребность, а именно, потребность в самоопределении и самореализации.

В соответствии с теорией Маслоу данная потребность относится к числу высших, которые актуализируются только на фоне удовлетворения потребностей более низкого уровня.

Однако, в различных горных видах спорта мы наблюдаем, что обеспеченные и защищенные индивиды рискуют жизнью и здоровьем для достижения условных целей, например, восхождения на вершину, прохождения перевалов, спуск с вершины на лыжах или сноуборде. На наш взгляд, это свидетельствует о том, что потребность самореализации становится чрезвычайно острой, переживается личностью, как «нужда», побуждает к деятельности для ее удовлетворения. Опыт переживания экстремальной ситуации помогает заполнить смыслом экзистенциальный вакуум, который появляется, когда человек остро переживает ощущение бессмысленности своей жизни, что не может исправить никакое материального благополучия [2].

Преодоление экстремальной ситуации позволяет найти прямой ответ на трудный вопрос «Кто Я?», «Каков Я?», «На что Я способен?».

С нашей точки зрения, экстремальные способности и потребность в экстремальной деятельности зависят друг от друга, обуславливают и питают друг друга. Если у человека имеются определенные психофизические особенности, позволяющие ему преодолевать трудности, то, по-видимому, у него есть и потребность преодолевать трудности. И, наоборот, если такому индивиду хочется испытать себя в преодолении трудностей, то, скорее всего, он ощущает в себе некие силы и некие способности, которые позволят ему это осуществить.

Попробуем сформулировать, какие психофизические особенности могут обуславливать склонность к экстремальной деятельности. Поскольку экстремальные способности носят неспецифический характер, то можно предполагать такую триаду [1]:

- 1) развитая мышечная система,
- 2) высокий уровень развития аэробных механизмов энергообеспечения,
- 3) особенности нейро-гуморальной регуляции.

Развитая мышечная система обеспечивает адекватное выполнение напряженных мышечных нагрузок, которые требуются для выполнения каких-либо видов деятельности в экстремальных условиях. В то же время, импульсация от мышц подает сигналы в мозг, которые на психологическом уровне переживаются как ощущение силы и способности к деятельности. Импульсация от недостаточно развитой мышечной системы вызывает внутреннее чувство неуверенности, сомнения - справится ли организм с нагрузкой, стоит ли браться за такой вид деятельности или выбрать что-то полегче.

Можно с уверенностью предположить, что экстремальными способностями обладают индивиды мезоморфного, мускульного, нормостеничного соматотипа, которые заполняют экзистенциальный вакуум наиболее адекватным для них способом — напряженной и опасной мышечной работой.

Аэробные способности энергообеспечения обеспечивают, как известно, потребности всех тканей организма в энергии за счет окисления углеводов, жиров и белков с участием кислорода в митохондриях клеток. Количество митохондрий, их структура, активность митохондриальных ферментов, все эти факторы обуславливают жизнеспособность организма в экстремальных условиях существования и деятельности.

С другой стороны, не менее важна система потребления кислорода, складывающаяся из разных показателей — жизненная емкость легких, работоспособность дыхательных мышц, количество гемоглобина крови, работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Особенности нейро-гуморальной регуляции, на наш взгляд, связаны с особенностями взаимодействия симпатических и парасимпатических влияний висцеральной нервной системы, обеспечивающей поддержание гомеостаза организма в экстремальных условиях, что необходимо и важно для организации адекватного системного ответа на действие стресс-факторов.

Проведенные нами исследования [1] показали, что физиологическим механизмом акклиматизации к комплексному воздействию факторов высокогорья служили перестройки системы управления сердечным ритмом для обеспечения возросших потребностей организма в кислороде таким образом, что симпатические влияния увеличивали силу сердечного сокращения, а парасимпатические снижали частоту сердечных сокращений.

Можно с уверенностью предположить, что, если у человека в высокогорье преобладали парасимпатические влияния и на силу, и на частоту сердечных сокращений, то работа сердечно-сосудистой системы не могла обеспечить необходимый уровень работоспособности, такой индивид ощущал слабость и отказывался от восхождения. С другой стороны, если у человека преобладали симпатические влияния как на силу, так и на частоту сердечных сокращений, то в такой ситуации сердечно-сосудистая система работала неэкономично, быстро истощалась, нарушались процессы реполяризации миокарда, что также приводило к отказу от деятельности.

Следует учесть, что взаимодействие симпатических и парасимпатических нервов модулируется корой головного мозга, что открывает широкие возможности для психических процессов влиять на эти механизмы, опираясь на восприятие опасности деятельности, ее смысла, ценности и других, чисто психологических, феноменов.

С другой стороны, известно, что симпатические и парасимпатические нервные пути используют различные нейромедиаторы (адреналин и ацетилхолин, соответственно), которые тесно связаны с гормональными процессами в организме. Так, вполне очевидна взаимосвязь процессов перестройки регуляции гомеостаза с нейрохимической «системой награды», которая поощряет целесообразное, необходимое для выживания индивида поведение.

Возникает вопрос — почему «система награды» поощряет экстремальное поведение, если оно противоречит базовому инстинкту самосохранения? Пока непонятно, можно лишь предположить, что положительное подкрепление поведенческих норм, опасных для жизни и здоровья отдельного индивида, могло быть полезным человеческой популяции в целом.

Т.е. в популяции должны были быть особи, которые первыми бросались на хищника или на врага, давая возможность выживания своему племени. Закрепившись в эволюционном отборе через генетические и эпигенетические процессы, данный механизм «получения радости через преодоление страха смерти» (В.Франкл, 1990) достался современному человеку в виде способностей к экстремальной деятельности и потребности в такого рода деятельности.

Выводы.

Применение интегрального подхода к научным исследованиям в сфере физической культуры и спорта позволяет повысить научно-методологический уровень развития спортивной науки.

Литература.

1. Байковский Ю.В. Стратегии адаптации и акклиматизации человека к деятельности в условиях горной среды: монография / Ю.В. Байковский, С.Н.Литвиненко. – Москва: РГУФКСМиТ, 2018. – 348 с.
2. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник; пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. – Москва: Прогресс, 1990. – 368 с.

Литвиненко Светлана Николаевна, доктор педагогических наук, доцент, доцент кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова, litvinenko_svetlana@yahoo.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

INTERACTIVE SPORTS

*Litvinenko Svetlana Nikolaevna
PhD, Assistant Professor
N.I.Volkov Department of Sport Biochemistry and Bioenergetics
litvinenko_svetlana@yahoo.com
Russia Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and
Tourism (SCOLIPE)*

Annotation. The paper substantiates the concept of extreme abilities, i.e. individual psychophysical features of a person that allow such an individual to engage in various types of physical activity in extreme conditions, i.e. dangerous to life and health. The author indicates the close relationship of this concept with the need in extreme activity, which represents the actualization of the need for self-realization. A triad of psychophysical features that forms extreme abilities is proposed - a developed muscular system, high level of aerobic mechanisms of energy production, and peculiarities of neurohumoral regulation.

Key words: methodology of sports science, integral approach, extreme abilities, the need in extreme activities, existential vacuum

1. Baykovskiy YU.V. *Strategii adaptatsii i akklimatizatsii cheloveka k deyatel'nosti v usloviyakh gornoy sredy: monografiya* / YU.V. Baykovskiy, S.N.Litvinenko. - Moskva: RGUFKSMiT, 2018. - 348 s.

2. Frankl, V. *Chelovek v poiskakh smysla: Sbornik; per. s angl. i nem. / Obshch. red. L.YA. Gozmana i D.A. Leont'yeva; vst. st. D.A. Leont'yeva.* - Moskva: Progress, 1990. - 368 s.

УДК 811.111

СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АНГЛИЙСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА И БИАТЛОНЕ

Пинягин П. Ю., Симонова К. Ю.

Аннотация. В статье анализируется состав подъязыка лыжных видов спорта и биатлона. Используется выборка из 762 английских терминов, взятых из Правил соревнований, опубликованных Международной федерацией лыжного спорта и Международным союзом биатлонистов. Выявляется количественное соотношение структурных типов терминов. Показаны морфологические типы сложных терминов подъязыка лыжных видов спорта. Делается вывод о дальнейшем пути развития терминологии в лыжных видах спорта и биатлоне.

Ключевые слова: лыжные виды спорта, биатлон, терминология, подъязыки, типы терминов.

Введение

К началу XXI в. спорт стал одним из популярнейших отраслей человеческой деятельности. Спорт играет значительную роль во всех сферах жизни общества. И в связи с этим происходит непрекращающееся развитие новой спортивной лексики и увеличение словарного запаса [1, 2].

В настоящее время лыжный спорт является одним из самых популярных видов зимнего спорта. У лыжного спорта богатая история с древности и до наших дней. Первые письменные источники, свидетельствующие об использовании лыж северными народами в быту и на охоте, датируются VI-VII вв. н. э. (готский монахом Жорданес (552 г.), греческие историки Иордан (VI в.), Авел Диакон (770 г.), Веревфрид (VII в.). В качестве элемента подготовки регулярных армий лыжи применяются с XVIII в. (Ганс Эмахузен), а в 1767 г. были проведены первые в истории

соревнования по всем видам лыжного спорта: лыжным гонкам, биатлону, слалому и скоростному спуску [3].

Основная часть

В данной работе используется выборка английских терминов подъязыка лыжных видов спорта и биатлона общим объёмом 762 единицы, составленная способом анализа официальных документов – Правил соревнований по лыжным видам спорта: лыжным гонкам, прыжках с трамплина, лыжному двоеборью, горнолыжному спорту, сноубордингу и др. а также по биатлону, размещённых на официальных сайтах Международной федерации лыжного спорта: Cross-Country Rules, Ski Jumping Rules, Nordic Combined Rules, Alpine Rules, Freestyle & Freeski Rules, Snowboard Rules, Speed Skiing Rules, Grass Skiing Rules, Telemark Rules и Международного союза биатлонистов – IBU Rules [4] – [6].

В научном познании терминология находится на особом месте. Её роль состоит в получении, накоплении и хранении информации, а также являться средством передачи научно-технических знаний [7, с. 3]. Термины спорта, как русского, так и иностранных языков, становились объектом изучения у многих авторов. Вопросам словообразования посвящены работы Н. Д. Андреева, О. А. Коноваловой (1990), Р. Г. Абулхановой (2008) [4, 8].

Анализ показал, что в исследуемом подъязыке выделяются следующие типы терминов:

Простые термины: **target** – *мишень*; **steepness** – *крутизна трассы*; **distance** – *дистанция*; **gauge** – *габарит мишени* и др.

Сложные термины: **top target** – *верхний обрез мишени*; **race director** – *должность начальника трассы*; **competition jury** – *жюри соревнований* и т. п.

Связные терминологические сочетания: **classic technique** – *классическая техника*, **information bulletins** – *информационные листы*, **alpine combined** – *горнолыжная комбинация*; **starting order** – *порядок старта* и т. п.

Фразовые терминологические сочетания: **hit the target** – *попадать в мишень*, **carrying of the rifle** – *переноска винтовки* и т. д.

Проведённый анализ выявил количественное соотношение структурных типов терминов: простые термины – 120 единиц, сложные – 294 единицы, связные терминологические сочетания – 340 единиц, фразовые терминологические сочетания – 8 единиц.

Простые и сложные термины подъязыка лыжных видов спорта и биатлона представлены именами существительными.

Анализ сложных терминов показал, что имеющиеся 294 сложных термина, представленные в подъязыке лыжных видов спорта и биатлона образованы следующими морфологическими типами:

N + N: **wax box** – кейс для мазей; **wool socks** – шерстяные носки; **air rifle** – пневматическая винтовка;

A + N: **steel scraper** – стальной скребок; **short socks** – короткие носки;

N + Gerund (G): **time-keeping** – способ фиксации времени участников; **ski-loosing** – потеря лыж; **gates-marking** – маркировка финишных ворот;

PII + N: **mixed-relay** – смешанная эстафета.

Обилие как простых, так и сложных терминов дают множество вариантов для образования связных терминологических сочетаний. Их анализ в подъязыке лыжных видов спорта и биатлона показал, что все 340 единиц связных терминологических сочетаний являются от двухкомпонентными до многокомпонентными (до 5 единиц) и имеют следующую структуру:

A + N: **official information stand** – официальный стенд с информацией о соревнованиях; **finish control post** – контрольный пост на финише;

G + N: **prize giving ceremony** – церемония награждения победителей, **participating nations** – участвующие страны, **starting order** – порядок старта; **inner finishing zone** – внутренняя зона финиша

N + N: **men's winner / ladies winner** – победитель среди мужчин / женщин, **start interval** – стартовый интервал; **chief of medical and rescue service** – руководитель медицинской и спасательной служб;

PII + N + G: **opened training courses** – открытые трассы для тренировок.

Выводы

В многокомпонентных связных терминологических сочетаниях основной компонент выражается именем существительным в именительном падеже, а атрибутивный компонент представляется различными частями речи. В ходе анализа подъязыка лыжных видов спорта и биатлона были определены четыре структурных типа многокомпонентных связных терминологических сочетаний: A + N, G + N, N + N и PII + N + G.

В заключение, после проведения исследования, можно отметить присутствие функционирования в подъязыке лыжных видов спорта и биатлона следующих видов терминов: простые термины, сложные термины, связные терминологические сочетания и фразовые терминологические сочетания.

Количество фразовых терминологических сочетаний в исследуемом подъязыке чрезвычайно мало (8 единиц, 1 %), однако значительный объём простых терминов (120 единиц, 15 %) и сложных терминов (294 единицы, 39 %) даёт возможность образования многокомпонентных связных терминологических сочетаний, представленные 340 единицами. Они

составляют 45 % общего количества терминов подъязыка лыжных видов спорта и биатлона. Всё это позволяет сделать вывод о дальнейшем направлении развития терминологии лыжных видов спорта и биатлона по пути появления новых сложных терминов и, как следствие, многокомпонентных связных терминологических сочетаний.

Литература

1. Гринев-Гриневиц, С. В. Терминоведение. Учебное пособие. М.: Академия, 2008. 304 с.
2. Зорина, Ю. В. К проблеме обучения терминологии как способу международного сотрудничества / Ю. В. Зорина // Фундаментальные исследования. 2007. № 3 с. 61– 62.
3. Ретунская М. С. Основы английской лексикологии: Курс лекций. Н. Новгород, НГЛУ им. Н. А. Добролюбова, 2006. 175 с.
4. Рехачева, Т. В. Русско-англо-немецкий глоссарий биатлона и горнолыжных видов спорта. М.: Издательство «Перо», 2018. 80 с.
5. IBU Rules // International Biathlon Union. URL: <http://www.biathlonworld.com/downloads/> (дата обращения 08.01.2019).
6. International Ski Federation // FIS Official Site. URL: <https://www.fis-ski.com/en> (дата обращения 08.01.2019).
7. Симонова, К. Ю. Становление и развитие терминологии английского подъязыка экологии: монография. Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. 116 с.
8. Бобырева, Н. Н. Общее и различное в терминологии художественной гимнастики русского и английского языков: дис. ... канд. филол. наук. Омск, 2010. 198 с.

Дополнительная информация об авторах:

Пинягин Павел Юрьевич, аспирант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, г. Омск, Россия, pavel88orient@yahoo.com

Симонова Ксения Юрьевна, к. филол. н, доцент кафедры «Связи с общественностью и иностранные языки» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, г. Омск, Россия, xeniyasim@yandex.ru

THE STRUCTURAL FEATURES OF ENGLISH TERMINOLOGY IN SKI SPORT AND BIATHLON

Pinyagin Pavel, postgraduate student, Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russian Federation, pavel88orient@yahoo.com

Simonova Ksenya, PhD, associate professor, Siberian State University of Physical Education and Sport, xeniyasim@yandex.ru

Abstract. The composition of sub-language of ski sport and biathlon is analyzed. The sample of 762 English terms taken from the Rules published by the International Ski Federation and International Biathlon Union is used. The quantitative correlation of structural types of terms is revealed. Morphological types of complex terms of ski sport's and

biathlon's sub-languages are shown. The conclusion is made about the further development of ski sport and biathlon terminologies.

Keywords: ski sport, biathlon, terminology, sub-languages, types of terms.

References

1. Grinev-Grinevich, S. V. *Terminovedenie. Uchebnoe posobie*. M.: Akademiya, 2008. 304 s.
2. Zorina, Y. V. *K probleme obucheniya terminologii kak sposobu mezhdunarodnogo sotrudnichestva / Y. V. Zorina // Fundamental'nye issledovaniya*. 2007. № 3 s. 61–62.
3. Retunskaya M. S. *Osnovy anglijskoj leksikologii: Kurs lekcij*. N. Novgorod, NGLU im. N. A. Dobrolyubova, 2006. 175 s.
4. Rekhacheva, T. V. *Russko-anglo-nemeckij glossarij biatlona i gornolyzhnyh vidov sporta*. M.: Izdatel'stvo 'Pero', 2018. 80 s.
5. *IBU Rules // International Biathlon Union*. URL: <http://www.biathlonworld.com/downloads/> (data obrashcheniya 08.01.2019).
6. *International Ski Federation // FIS Official Site*. URL: <https://www.fis-ski.com/en> (data obrashcheniya 08.01.2019).
7. Simonova, K. Y. *Stanovlenie i razvitie terminologii anglijskogo podjazyka ekologii: monografiya*. Omsk: Izd-vo SibGUFK, 2013. 116 s.
8. Bobyreva, N. N. *Obshchee i razlichnoe v terminologii hudozhestvennoj gimnastiki russkogo i anglijskogo yazykov: dis. ... kand. filol. nauk*. Omsk, 2010. 198 s.

УДК 811.111

К ВОПРОСУ ПЕРЕВОДА АНГЛИЙСКИХ ТЕРМИНОВ СКАЛОЛАЗАНИЯ

Шуныко А.В.

Аннотация. В статье анализируется состав терминологии скалолазания как вида физкультурной деятельности. Проведен эволюционный анализ скалолазания в разных странах, обзор научных исследований в спортивном скалолазании и сопоставлен терминологический корпус. В статье приводится структура терминов скалолазания, руководствуясь видом активности и географического расположения. Сравнение исторического развития в различных регионах объясняет различие использования тех или иных терминов, и выделяются факторы влияния на современное спортивное скалолазание. Полученные данные могут быть основой для дальнейших исследований в сфере скалолазания.

Ключевые слова: скалолазание, альпинизм, перевод в спорте.

Введение

Зародившись как вид рекреации в 1600-х годах в Альпах, альпинизм и скалолазание имеет длительную историю в различных странах и имеет отличительные черты развития. Первоначально эти два вида спорта следовали по единому пути развития, не разделяясь на разные виды.

Постановка задачи

Такая деятельность как подъем на вершину приобрел бытовое название **ascent** — *восхождение* и люди, которые совершали такие восхождения, соответственно, **ascentors** – *восходители* [1, с. 87]. Такими словами характеризовались любительские восхождения в рекреационных целях, в то время как спортивные восхождения использовали термин **alpinism** и люди, совершавшие их **alpinist**, которые были заимствованы в русский язык: *альпинизм* и, соответственно, *альпинист* [2, с. 217].

В США сложилась иная традиция, в отличие от Европейцев. В Америке традиционно термином **mountaineering** называется *альпинизм*. Так же характерно описание различных техник восхождения с помощью термина **mountaincraft**, используемое не только для описания рекреационных или спортивных восхождений, но и для промышленности и горных разведок [3, с. 46]. Термин **climb** используется как в альпинистских восхождениях, так и в скалолазании, и означает *лазанье* или *подъем* вверх по скале. Это связано со спецификой восхождений в северной Америке — не высокие горные хребты со скалистыми и крутыми склонами, при восхождении на которые необходимо именно лезть, а не идти [4, с. 55].

Теория

В 1946 году из альпинизма в отдельный вид спорта выделяется скалолазание. На территории СССР образовался клуб столбистов в Красноярске и Крымского горного клуба, что послужило главной предпосылкой к развитию скалолазания в России [5, с. 34]. В США параллельно зародилось скалолазание в долине Йосемити [6, с. 78]. Различная культура способствовала формированию собственных правил скалолазания и терминологии. Так, в СССР существовало 3 основных вида соревнований: домбайские связки, лазание на скорость и «хитрушки». В то время как те же виды лазания появились и в США, но с отличием в названиях. Так, Домбайские связки, названные так в честь места зарождения скалолазания — Домбай, назывались **alpine climbing**, то есть *Альпийское лазание*. Советские *хитрушки* назывались **bouldering**, дословно обозначающий «Ринг на валуне».

Чуть позднее образовалось скалолазание и в Великобритании со своими специфическими чертами: низкие и очень опасные скальные участки, отсутствие стационарных точек страховки и преимущественное лазание на положительном рельефе. Традиционное лазание в Великобритании получило название **traditional climbing** [7, с. 23-27]. Во всем остальном мире для лазания со своими точками страховки (без использования стационарных точек страховки) используется термин **freeclimbing** - *свободнолазание*. Этот термин до сих пор используется только в альпинизме, а в скалолазании для такого типа лазания используется **tradclimbing** - *трэдлазание* [8, с. 131].

Результаты исследования

С образованием международных скалолазных организаций, таких как IFSC и UIAA, стали проводиться кубки и чемпионаты мира, что подтолкнуло скалолазов к формулировке основных видов лазания и базовых терминов [9, с. 23]. При очевидном различии спорта и рекреации отличия в терминологии неизбежны. При проведении исследования обнаружилась очевидная разница в употреблении терминов **indoorclimbing** и **outdoorclimbing**, которые обозначают скалолазание на *искусственном рельефе* в помещении и *естественном рельефе* на открытом воздухе. Следует отметить, что скалолазание на искусственных скалодромах на сегодняшний день используется в основном для проведения тренировочных занятий и соревнований, в то время как скалолазание на естественном рельефе преимущественно рекреационное, хотя имеет и профессиональную сферу. Чаще всего лазание на разных типах рельефа совмещается, хотя нередко и категорический отказ от одного из видов, что прослеживается в литературе у отдельных авторов [10, с. 45].

Изучение скалолазания на естественном рельефе ведется очень активно, так как профессиональный спорт существует не только в виде соревнований, но и в виде совершения прохождений трудных маршрутов на скалах и экспедиций. Таким образом, в сфере профессионального скалолазания на естественном рельефе сформирована терминология для обозначения типа восхождений. Стоит отметить такой термин как *лазание на трудность* по заранее подготовленным маршрутам – **sportclimbing**, хоть отношения этого терминологического сочетания к спорту не имеет, оно используется из-за схожести лазания с официальными соревнованиями: запрет на использование искусственных точек опоры, лазание от начала трассы до конечной станции без остановок и возможностью определения сильнейшего по категории маршрута [11, с. 255].

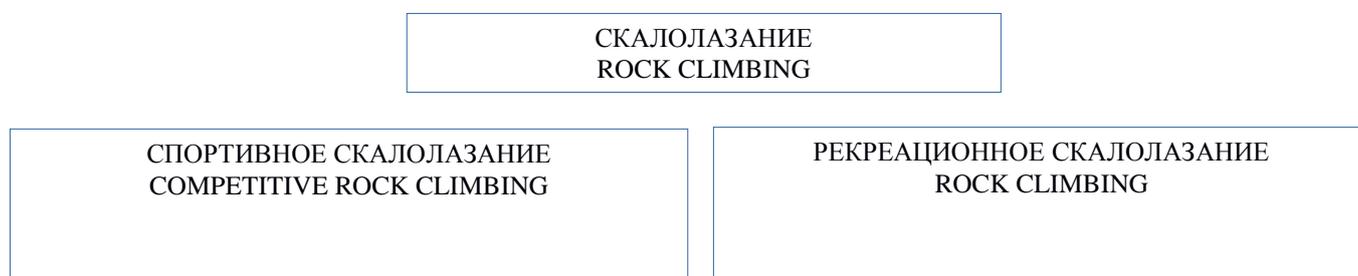
Обращаясь к научным работам, описывающим спортивное скалолазание и рекреационное, можно заметить большое количество поправок от авторов и уточняющих фраз, встречающихся не только в текстах, но и в названиях. Так, изучая различия в энергообеспечении скалолазов, Billat еще в названии описывает скалолазов термином **competitivesportrockclimbers**, что подразумевает *скалолазов, участвующих в соревнованиях на трудность*. Важно отметить, что термин **competitiverockclimber** это описание модели скалолаза, но в дальнейшем в тексте для обозначения объекта исследования используется короткое **climber** [12, с. 20-24].

Выводы и заключения

В терминологии так же существуют термины, заимствованные из английского в другие языки (Русский, Немецкий, Испанский), например: **deep water solo (DWS)** и **multipitch**. Скалолазание на побережьях морей и

океанов со временем приобрело необыкновенную форму — лазание без страховки над глубокой водой. В большинстве стран такое было невозможно по разным причинам, из-за чего название этого типа лазания было заимствовано. **Multipitch**– лазание нескольких трасс друг за другом, складывающихся в единый маршрут. Ближе всего по значению в русском языке имеет термин *домбайские связки*, но в них много отличий: в домбайских связках разрешено использование искусственных точек страховки и смена лидера. Поэтому на сегодняшний день в скалолазании чаще применяется заимствованное слово *мультипитч*[13, с. 55-58].

Таблица 1. Разделение терминов скалолазания на естественном и искусственном рельефах



Список литературы

1. Sale R., Climbing the world's 14 highest mountains: the history of the 8,000-meter peaks/ R. Sale, J. Cleare// The Mountineers –NY, 2000 –P. 1024 –1050
2. Frison-Roche R., Mont Blanc and the Seven Valleys/ R. Frison-Roche, P. Tairraz// Oxford University Press – Oxford, 1961 – P. 255 – 261
3. Achey J., Climb!: The History of Rock Climbing in Colorado/ J. Achey, D. Chelton, B. Godfrey// The mountain books – Seattle, 1977 – P. 10-24
4. Waterman G., Yankee Rock & Ice: A History of Climbing in the Northeastern United States/ G. Waterman, L. Waterman// Stackpole books – US, 2002 – P. 23-32
5. Долженко Г., История туризма в дореволюционной России и СССР //Изд–во Ростовского университета.:Ростов, 1988 С. 25-38
6. Khan F., From Carriers to Climbers: The Cape Province Mountain Club, 1930s to 1960s - An Untold Story/ F. Khan// Exploring decolonising themes in south african sport history: issues and challenges – Capetown, 2018 P. 68-72
7. Berry A., Trad climbing +/- A. Berry, J. Arran// Rock Magazines – Cordee, 2007 – P. 23-27
8. Gaines B., Advanced Rock Climbing: Mastering Sport and Trad Climbing/ B. Gaines// FALCON – Guilford, 2018 – P. 131-155

9. Oxalde C., Rock Climbing/ C. Oxalde// LernerSports – MN, 2004 – P. 8-24
10. Schoffl V., Fatality risk in rock climbing/ V. Schoffl, M. Simon, C. Lutter// IRCRA 2018 book of abstract –Chamonix, 2018 – P. 45-48
11. Watts P., Acute changes in handgrip strength, endurance, and blood lactate with sustained sport rock climbing/ P. Watts, V. Newbury, J. Sulentic// The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness – NY, 1996 – P.255-260
12. Billat V., Energy specificity of rock climbing and aerobic capacity in competitive sport rock climbers/ V. Billat, P. Palleja, P. Rizzardo, N. Janel// The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness – NY, 1995 – P. 20-24
13. Houston M., Alpine Climbing: Techniques to Take You Higher/ M. Houston, K. Cosley// The mountaineering books – LE, 2004 – P. 55-58

Шунько Андрей Васильевич, chastmira@gmail.com, аспирант 1 курса, Сибирский Государственный Университет Физическо Культура и Спорта, г. Омск, Россия.

Симонова К.Ю. научный руководитель: к. филол.н, доцент, доцент кафедры Связи с общественностью и иностранные языки Сибирский Государственный Университет Физическо Культура и Спорта, г. Омск, Россия.

Shunko Andrey PhD student Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia

Simonova Kseniya supervisor, PhD, senior lecturer of Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia

TO THE QUESTION OF THE TRANSLATION OF ENGLISH TERMS IN ROCK CLIMBING

Abstract: *The article analyzes the composition of climbing terminology as physical activity. Our task was to learn the history of birth of rock climbing in different countries, analyze of scientific works in climbing and matching the international climbing terminology with Russian. In this article we create approximate structure of climbing terminology starting from the types of climbing and its geographic location. Matching of historical development in various regions explains the differences of terminology and identifies factors of influence on the modern rock climbing. Received data can be basis of future research in the field of rock climbing.*

Keywords: *climbing, mountaineering, translation in sports.*

НАПРАВЛЕНИЕ 4. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ

Б.Л. Батаков

***Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые требования, предъявляемые к электронным образовательным ресурсам которые используются в процессе подготовки студентов индивидуального графика обучения вузов физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова.** Индивидуализация, процесс обучения, студент вуза физической культуры и спорта, направления индивидуализации, электронно-образовательные ресурсы.*

Современные требования предъявляемые к выпускникам ВУЗов, продиктованные повсеместной информатизацией общества, нашли свое отражение в ФГОС. в котором большое внимание уделяется индивидуализацию обучения.

Используемые нами электронные образовательные ресурсы (ЭОР) - это средства обучения, разработанные и реализуемые на базе компьютерных технологий являющиеся одним из видов обучающих средств комплекса информационных технологий, который находится в определенном отношении к другим электронным средствам обучения.

В этой связи рассмотрим определение понятия «информационные технологии».

Определение понятия «информационные технологии» исследователи рассматривают с разных теоретических позиций. Авторы Л. И. Григорьев, Ю. И. Лобанов, Т. А. Тартарашвили и О. П. Крюкова [1] считают, что это «способ и средства сбора, обработки и передачи информации для получения новых сведений об изучаемом объекте». В данной трактовке авторов речь идет о работе с информацией в предельно широком контексте.

Мы считаем, что этот подход является более современным, так как в соответствии с ним информационные технологии включают не только работу с информацией, но и наличие программно-технических средств. Такой подход предполагает использование различного рода электронных средств обучения, таких как электронные образовательные ресурсы (ЭОР).

На основе анализа исследований А.И. Башмакова, А. Я. Савельева, Г.А.Титаренко [2], с опорой на собственный опыт работы с ЭОР, нами предложена структурно-функциональная схема педагогического процесса с использованием ЭОР (рис. 2).

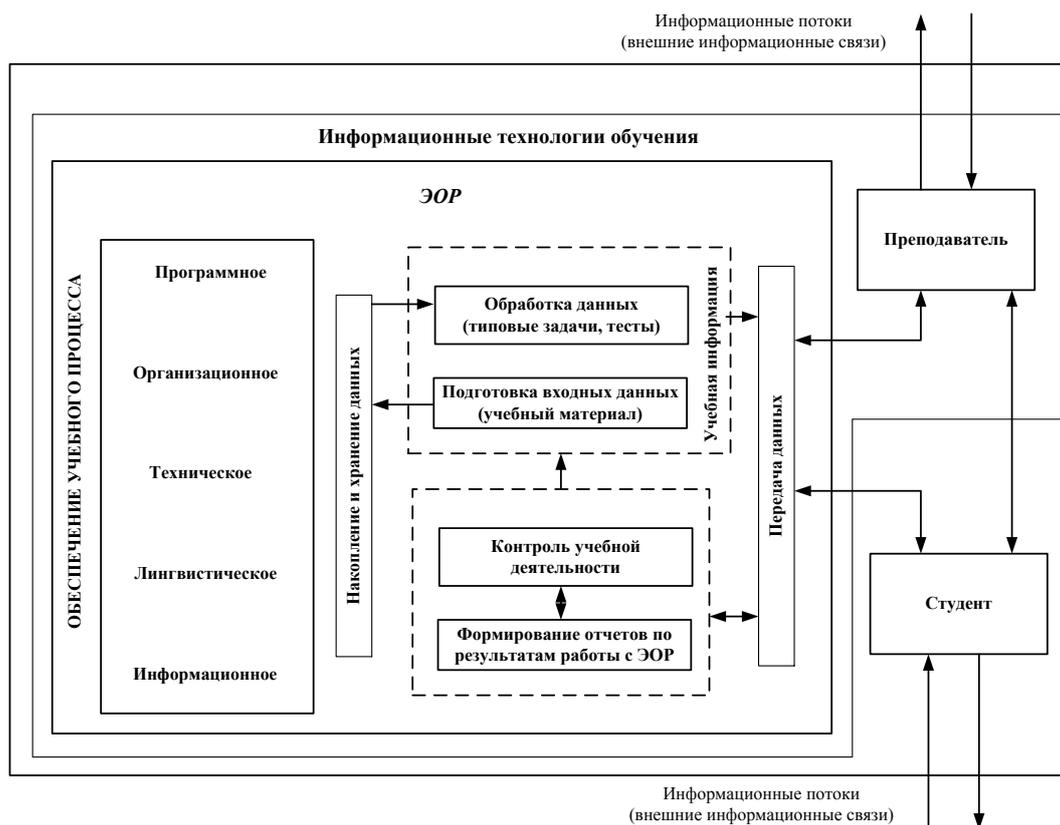


Рис. 2. Структурно-функциональная схема педагогического процесса с использованием ЭОР

В соответствии со схемой преподаватель управляет процессом обучения студентов и их самостоятельной работой с помощью информационных технологий (в частности ЭОР). ЭОР позволяет автоматизировать следующие процессы:

- * сбор и регистрацию данных о действиях пользователей (статистические данные);
- * подготовку учебного материала для добавления в ЭОР;
- * обработку, накопление и хранение данных педагогического контроля (результаты решения типовых задач/заданий, тестов);
- * передачу данных от источников возникновения к блоку обработки, а результатов обработки – к преподавателю для принятия решений по коррекции учебного процесса.

В приведенной схеме представлены: преподаватель как объект управления учебным процессом, студент как субъект управления, учебная информация и средства ее обработки. ЭОР автоматически обрабатывают данные и, являясь человеко-машинной системой, в рамках которой обеспечивается обмен информацией между студентом и преподавателем.

Преподаватель определяет цели и формы занятий, выстраивает план организации работы студента с учебно-методическими материалами ЭОР, контролирует работу студента со своего рабочего места, при

необходимости вмешивается в процесс взаимодействия студента с учебным материалом.

Обучающийся (студент) – основной пользователь ЭОР. Используя комплекс ЭОР, может: вывести на монитор необходимый фрагмент учебной информации, практиковаться в решении задач/заданий, производить вычисления, моделировать исследуемые объекты, контролировать свои знания.

Используемые в ходе образовательного процесса ЭОР подбирались с учетом рекомендаций преподавателей ФГБОУ ВО ЧГИФК для организации самостоятельной учебной деятельности студентов индивидуального графика обучения.

Рассмотрим основные блоки ЭОР (рис. 3).

Учебно-методическое обеспечение ЭОР представляет собой совокупность учебного материала, методических указаний для студентов, библиотеки курсов, статистических данных о выполняемой каждым студентом работе, а также методических указаний для преподавателей, проводящих занятия с использованием ЭОР.

Организационное обеспечение ЭОР представляет собой комплекс документов, регламентирующих их работу.

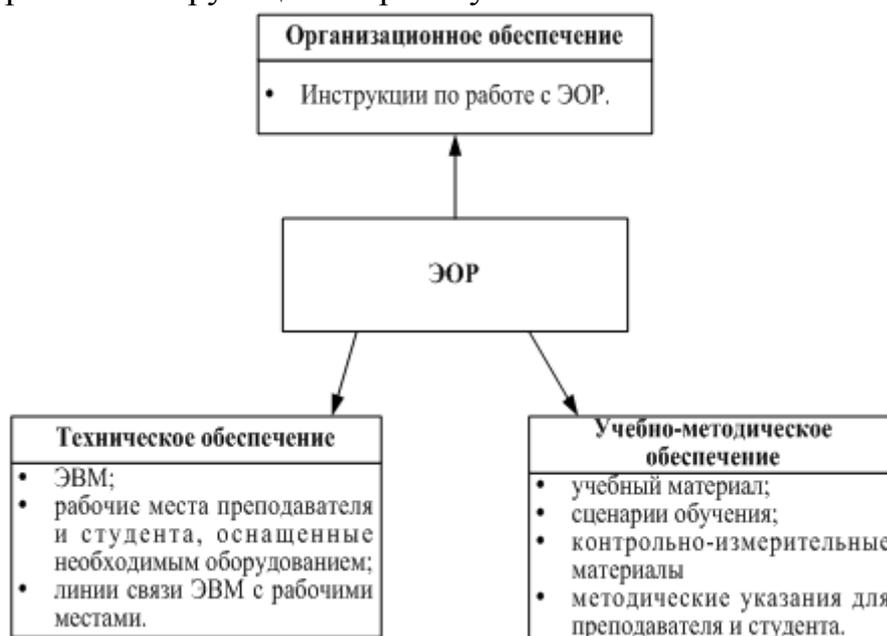


Рис.3 Структура ЭОР

Рассмотренное обеспечение ЭОР определяет ее функционирование. Опираясь на труды В. А. Мижерикова [3], мы выделяем следующие функции ЭОР:

1) диагностика уровня обученности студентов, их индивидуальных особенностей;

2) накопление учебных материалов (дидактических текстов и иллюстраций, учебных и контрольных заданий);

3) предъявление учебного материала в соответствии с требуемым

уровнем сложности и темпом;

4) регистрация данных усвоения учебного материала каждым обучающимся и группой в целом (характер и время выполнения отдельных заданий, общее время работы, число ошибок и др.).

Подводя итог, ЭОР ориентированы именно на самостоятельную работу студента, что ценно для нашего исследования. Мы полагаем, что прямой контроль за работой студентов, особенно внеаудиторный, практически невозможен, основная форма контроля – домашние задания и коллоквиумы – имеют отсроченный характер и позволяют делать лишь рекомендательные выводы.

Наличие различных видов контроля (входного, текущего и итогового) в процессе самостоятельной учебной деятельности и регистрация данных о ее ходе делает эту работу мотивированной для студента.

Используемая литература

1. Таусенд К., Фохт Д. Проектирование и реализации экспертных систем на ПЭВМ. - М.: Финансы и статистика, 2001, 424с

2. Башмаков А.И., Башмаков И.А. Разработка компьютерных учебников и обучающих систем. - М.: Информационно-издательский дом "Филинь", 2003. - 616 с.

3. Мижериков В.А., Ермоленко М.Н. Введение в педагогическую деятельность. - М. : Педагогическое общество России, 2002. 268 с.

Батаков Борис Леонидович
Batakov_Boris@mail.ru

УДК 79-055.2

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ С ЖЕНЩИНАМИ ИНЖЕНЕРАМИ-КОНСТРУКТОРАМИ

Башта Л.Ю.

Аннотация. В статье рассмотрены особенности профессиональной деятельности женщин инженеров-конструкторов второго периода зрелого возраста, динамика показателей их умственной, физической работоспособности и функционального состояния сердечнососудистой системы. Определена и экспериментально проверена эффективность воздействия организационно-методических особенностей отдельных форм занятий оздоровительным фитнесом.

Ключевые слова: женщины инженеры-конструкторы второго периода зрелого возраста, оздоровительный фитнес, интеллектуальная и физическая работоспособность.

Актуальность. В современном ведущей производительной силой общества являются трудоспособные люди зрелого возраста. В то же время одним из решающих условий продуктивного выполнения ими трудовых функций является наличие высокой физической и умственной работоспособности, базирующейся на крепком соматическом и психологическом здоровье [1, 2, 3,4].

Проблема исследования - заключается в необходимости научного обоснования организационно-методического обеспечения процесса занятий оздоровительным фитнесом женщин инженеров-конструкторов.

Цель исследования – выявление динамики умственной и физической работоспособности в течении рабочего дня, особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы для разработки содержания и организационно-методических особенностей занятий оздоровительным фитнесом женщин инженеров-конструкторов зрелого возраста.

Задачи исследования:

1. Определить особенности профессиональной деятельности, динамику интеллектуальной и физической работоспособности в течении рабочего дня, особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

2. Выявить исходный уровень функциональной и физической подготовленности.

3. Выявить уровень мотивации к занятиям физической культурой женщин инженеров-конструкторов.

4. Определить организационно-методические особенности занятий оздоровительным фитнесом инженеров-конструкторов, экспериментально проверить эффективность воздействия выбранных форм физической культуры на умственную и физическую работоспособность, физическое состояние женщин инженеров-конструкторов.

Для решения поставленных задач использовались методы:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы

2. Педагогическое наблюдение

3. Социологический метод – анкетирование

4. Медико-биологический метод (методика Е.А.Пироговой)

5. Педагогическое тестирование.

6. Педагогический эксперимент

Методы математической статистики. Для исследования умственной работоспособности использовался метод корректурных буквенных проб (таблицы Анфимова). Для исследования уровня внимания в режиме рабочей недели использовалась корректурная проба (Тест Бурдона).

Исследование проводилось на базе АО «ОНИИП» (г. Омск), в период 2018-2019 года. Исследуемый контингент женщины второго периода зрелого возраста, работающие инженерами-конструкторами, всего 52 человек.

Обсуждение результатов исследования. Результаты педагогического наблюдения и анализ научно-методической литературы позволил нам определить специфику труда инженера-конструктора, для которой необходим высокий уровень развития технических, математических и аналитических способностей. Выявлена высокая степень гипокинезии у работающих женщин, приводящая к снижению реактивности организма и повышению эмоционального напряжения работников. Все опрошенные имели субъективные жалобы на здоровье при длительной работе за компьютером (боли в мышцах шеи, спины).

Опрос испытуемых показал, что около 75% женщин имели приобретенные профессиональные заболевания, такие как остеохондроз, артрит, артроз, миопия. Более того, около 47% опрошенных периодически (более 3 раз в год) имеют временную утрату трудоспособности по причине обострения хронического заболевания.

Исследование показателей умственной работоспособности женщин выявило, что её пик приходится на утренние часы и конец рабочего дня. Работоспособность женщин резко падает к двенадцати часам дня. После обеденного перерыва уровень внимания продолжает снижаться. К концу рабочего дня сотрудницы испытывают большие затруднения с включением в рабочий ритм.

Расчеты индекса физического состояния по Е. Пироговой, показали, что в группе женщин присутствует высокий, выше среднего и средний уровень. По показателям индекса Руфье – Диксона у большинства женщин выявлен низкий уровень работоспособности. Показатели адаптационного потенциала женщин соответствовали удовлетворительному уровню адаптации, для которой характерны высокие или достаточные функциональные возможности организма.

Тестирование физической подготовленности женщин показало, низкий уровень подготовленности в тестах толкание ядра (масса 2кг) и бег на 100 м. При этом был выявлен высокий уровень в тестах сгибание/разгибание рук в упоре лежа на скамье и прыжок в длину с места.

Полученные данные позволили определить организационно-методические особенности занятий оздоровительным фитнесом с женщинами инженерами-конструкторами и разработать их содержание.

Нами были учтены факторы, влияющие на активность людей в различных формах производственной гимнастики, к которым относятся предшествующий опыт физкультурно-спортивной деятельности, объем свободного времени, уровень оснащённости мест для занятий спортивным инвентарем.

На протяжении шести месяцев группа женщин ежедневно, приходя на работу выполняла комплекс вводной гимнастики (А.Г. Чирушкин, 2011), который был направлен на активизацию физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Комплекс вводной гимнастики выполнялся 5-8 минут, состоял из 6—7 упражнений для мышц рук, ног и туловища, выполнялось от 3 до 5 повторений. В комплексе применялись следующие упражнения: ходьба (15—20 секунд) в медленном темпе с ускорением в конце, упражнения в потягивании с подниманием рук, наклоны туловища в стороны, дыхательные упражнения, поднятие или отведение ног в стороны, упражнения на координацию без резких движений и внимание.

В течении рабочего дня женщины выполняли физкультурные микропаузы из 2-3 динамических упражнений для мышц шеи, спины, плеч, рук и глазодвигательных мышц, длительностью 20-30 с.

Экспериментом было предусмотрено участие женщин три раза в неделю в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий. Каждое занятие содержало упражнения, способствующие профилактике неблагоприятных факторов профессиональной деятельности женщин (табл.1).

Таблица 1.

Профилактические средства оздоровительной физической культуры, применяемые на физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами инженерами-конструкторами

Неблагоприятный фактор	Направленность занятия	Средства и формы оздоровительной физической культуры
Длительное пребывание в неправильной позе (гиподинамия)	Коррекция осанки, увеличение подвижности суставов, ликвидация застойных явлений, профилактика остеохондроза и пояснично-крестцового радикулита	ОРУ для всех мышечных групп, суставная гимнастика, стретчинг, упражнения на расслабление мышц, самомассаж
Монотония трудового процесса	Смена вида деятельности, приобретение положительных эмоций	Стретчинг, танцевальные направления, статодинамические упражнения
Высокий уровень психо-эмоционального напряжения	Психологическая разгрузка	Стретчинг, самомассаж, танцевальные направления
Высокий уровень напряжения зрительного анализатора	Профилактика утомления мышц глаз	Гимнастика для мышц глаз

Физкультурно-оздоровительное занятие имело трехчастную структуру. В подготовительной части (5-7 минут) занятия применялись движения из танцевального направления аэробики «Zumba»

Основную часть занятия (30-40 минут) составляли упражнения атлетической гимнастики. Она включала в себя 5-6 силовых упражнений со штангой, гирями, гантелями, резиновым жгутом, на тренажерах и блочных устройствах. В занятиях с женщинами применялись упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые по 15-20 повторений через паузы активно-пассивного отдыха в течении 60-90 секунд.

Заключительная часть продолжительность. 7-10 минут включала дыхательные и растягивающие упражнения на основные мышечные группы. Длительность упражнения стретчинга от 20 до 30 с, отдых – смена исходного положения 10-20 с. Упражнения стретчинга были акцентированы на растягивание более сильных (укороченных), мышц и мышечных групп, которые подвергаются постоянному стабилизирующему напряжению.

Выводы. После проведенного педагогического эксперимента и повторного тестирования, были отмечены положительные изменения в показателях умственной работоспособности, интенсивности и продуктивности внимания, а также физической и интеллектуальной работоспособности женщин, принявших участие в эксперименте.

Список литературы

1. Мишина Е.А. Синергетическая оценка показателей психофизиологических функций работников умственного и физического труда / Е. А. Мишина, М. А. Андреевских, А. Г. Крухмалев, 2008. 300 с.
2. Нифонтова Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова, Г. В. Павлова.- М.: Сов. спорт, 1993. 48 с.
3. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоровья, 1986. 152 с.
4. Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. 288 с.
5. Чирушкина А.Г. Особенности занятий с женщинами среднего возраста с использованием средств гимнастики // Адаптивная физическая культура. 2011. № 4 (48). С.46-47.

Дополнительная информация об авторе: Башта Людмила Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики туризма и рекреации, e-mail - liudmila.bashta@yandex.ru, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г.Омск

*FEATURES OF REALIZATION OF METHODS OF LEARNING HEALTH FITNESS
WOMEN ENGINEERS*

Bashta Lyudmila, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of theory and methodology of tourism and recreation, e-mail - liudmila.bashta@yandex.ru, Siberian state University of physical culture and sports, Omsk

Spisok literaturi

1. *Mishina E.A. Sinergeticheskaya ocenka pokazatelei psihofiziologicheskikh funkcii rabotnikov umstvennogo i fizicheskogo truda / E. A. Mishina_ M. A. Andreevskih_ A. G. Kruhmalev_ 2008. 300 s.*
2. *Nifontova L.N. Fizicheskaya kultura dlya lyudei_ zanyatih malopodviijnim trudom / L. N. Nifontova_ G. V. Pavlova._ M._ Sov. sport_ 1993. 48 s.*
3. *Pirogova E.A. Vliyanie fizicheskikh uprajnenii na rabotosposobnost i zdorove cheloveka / E.A. Pirogova_ L.Ya. Ivaschenko_ N.P. Strapko. – Kiev_ Zdorovya_ 1986. 152 s.*
4. *Sanoyan G.G. Fizicheskaya kulutra dlya trudyaschihsya_ ucheb. posobie / G.G. Sanoyan. – M._ Fizicheskaya kultura_ 2007. 288 s.*
5. *Chirushkina A.G. Osobennosti zanyatii s jenschinami srednego vozrasta s ispolzovaniem sredstv gimnastiki // Adaptivnaya fizicheskaya kultura. 2011. № 4 _48,. S.46_47.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТОВ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ИННОВАЦИОННОЙ МОДЕЛИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белова Г. Б., Ларионова Г.И., Чирцова Г.В

Аннотация. Внедрение инноваций в процесс физического воспитания представлен с позиций противоречий с одной стороны изменений, а с другой рутинной деятельности образовательного учреждения. Рассматриваются результаты реализации проекта «Спортивный клуб + Спортивный сертификат». Представлены данные опроса участников проекта, характеризующих трудности в реализации проектов. Количественные и качественные показатели деятельности проекта. Проведенные исследования позволили построить модель организации деятельности школьного спортивного клуба.

***Ключевые слова:** инновационные проекты, школьный спортивный клуб, физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, количественные и качественные показатели, мотивация специалистов физической культуры и спорта, модель деятельности.*

В последнее время появились интересные инновационные проекты, направленные на совершенствование физического воспитания в образовательных учреждениях. Среди них и спортивно ориентированное физическое воспитание.

Внедрение инноваций в процесс физического воспитания обусловлен рядом противоречий, предполагающих с одной стороны изменение, развитие способов и результатов деятельности, а с другой - рутинной деятельностью.

Решая задачи развитие рынка спортивно-оздоровительных услуг в Пермском крае, был разработан и реализован проект «Спортивный клуб + Спортивный сертификат», который предусматривал внести изменения в деятельность образовательных учреждений путем создания спортивных клубов: школьный спортивный клуб, клуб по месту жительства и т.д.

В результате реализации проекта повысился спрос на физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги. Прирост занимающихся школьников по проекту составил 24,8%, данный факт повлек за собой и увеличение спортивных секций по разным видам спорта. Изменения качественных показателей: созданы новые рабочие места; снизились пропуски занятий по болезни; повысился уровень физической подготовленности школьников (по данным мониторинга физического развития, физической подготовленности);

созданы условия для конкуренции между тренерами, группами, секциями по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в пилотных территориях Пермского края; повысилось мастерство занимающихся детей, за счет участия в соревнованиях краевого, регионального, российского уровня, 17% детей выполнили спортивные разряды; повысилась загрузка спортивного зала образовательных учреждений в свободное от учебы время в 2-3 раза.

Создание спортивных клубов при общеобразовательных учреждениях продолжается. Однако, условия создания спортивных клубов отличаются. В реализуемом проекте клубы создавались как самостоятельные юридические лица независимо от организационно-правовой формы и формы собственности. А в настоящее время школьные спортивные клубы создаются как структурные подразделения учреждений.

Реализация проекта «Спортивный клуб + Спортивный сертификат» была направлена на создание принципиально новой системы, представляющая современную модификацию, демонстрируя открытость, гуманитарность, демократичность, заинтересованность в деятельности совета клуба. Чего нельзя наблюдать в деятельности клубов, создающихся как структурные подразделения образовательных учреждений, отмечается формализм в деятельности школьных спортивных клубов.

Изменения, происходящие в спортивных организациях, меняют и специалистов, работающих в ней: они должны приобретать новые знания, больше получать информации, решать новые задачи, совершенствовать навыки и умения. Человеческий аспект при организационных изменениях является фундаментальным.

В ходе работы с учителями физической культуры, тренерами – преподавателями по видам спорта муниципальных образований, участвующих в проекте был выявлен ряд проблем, затрудняющих успешную реализацию проекта, одна из таких проблем - низкая мотивация у работников.

Мотивация специалистов физической культуры и спорта, участвующих в реализации проекта, проводилась путем использования прямых форм мотивации (заработная плата, условия труда и др.), так и косвенных (имидж и престиж физкультурно-спортивной организации, взаимоотношения в коллективе, возможность профессионального роста).

Мотивация школьников к занятиям спортом в спортивных клубах осуществлялась за счет:

- «приближения» тренерского персонала к месту учебы и проживания;

- модификации системы физического воспитания, в общеобразовательном учреждении начиная с урока физической культуры;

- привлекательности «клубной» жизни (форма, отличительная символика и т.п.).

Для определения трудностей, с которыми столкнулись участники проекта «ШСК + ШСС» было проведено анкетирование, интервьюирование участников проекта ШСК + ШСС, обработка статистических данных министерства физической культуры и спорта Пермского края.

Участники опроса высказали, что для успешного участия в проекте им требуются знания и умения в области юриспруденции – 47%, экономики – 35,2%, теории управления – 17,6%, создание организационных структур – 30,7%.

В качестве основного мотивирующего фактора участия в данном проекте респонденты отмечают возможность дополнительной работы с детьми – 47%. Так же были названы такие факторы, как хороший дополнительный заработок - 23,5%, увеличение количества детей, привлеченных к спортивной деятельности – 17,6%.

В качестве положительных сторон проекта участники опроса называют возможность обновления материально-технической базы – 35,2%, доступность занятий спортом для детей разной физической подготовки – 17,6%, профилактика возникновения вредных привычек среди школьников – 17,6 %, появление возможности выбора школьниками вида спорта - 5,8%.

При обработке статистических данных министерства физической культуры и спорта Пермского края, в части количества тренерско-преподавательского состава, участвующего в проекте «ШСК + ШСС» было выявлено, что в ряде муниципальных образований Пермского края, число участников проекта превышает количество штатных тренеров и учителей физкультуры, что говорит о высокой привлекательности данного проекта, но в целом занятость тренерско-преподавательского состава в проекте по Пермскому краю составила 77%.

В деятельности спортивного клуба формируется ситуация ценностного выбора. От позиции, которую займет педагогический

коллектив и руководство, общеобразовательного учреждения зависит как будет развиваться спортивная организация общеобразовательного учреждения.

Участники проекта отмечали, что испытали значительные сложности с решением организационно-управленческих задач на начальном этапе работы. По словам участников, самый сложный период – первые 3 месяца работы.

Для решения данной проблемы был предложен курс начинающего руководителя в деятельности спортивной организации, который стал также инструментом мотивации и преодоления информационного барьера для участников проекта ШСС.

Таким образом, проведенные исследования позволили построить модель организации деятельности школьного спортивного клуба, состоящая из следующих блоков: нормативно-правовой; организационно – управленческий; информационный; кадрового обеспечения; блок организации секционных занятий; отчетности и финансирования; а также оценки эффективности работы организации. Данная модель была реализована в МБУ СОШ ЗАТО Звездный.

Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с., ил.

2. Лубышева Л.И. Диверсификация понятий в методологии спортизированного физического воспитания / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры и спорта. – 2019. – № 3. – С. 3.

3. Белова Г.Б., Минина К.А. Надежность и результативность проекта «Спортивный клуб + Спортивный сертификат». /Г.Б.Белова, К.А.Минина//Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной медицине: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь: Астер, 2013 г. – С. 15-24.

Белова Галина Борисовна, канд.пед.наук, доцент, профессор кафедры педагогики Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, г.Пермь

Ларионова Галина Илларионовна, канд пед наук, директор МБУ СОШ, ЗАТО Звездный, Пермский край

Чирцова Галина Владимировна зам. директора по воспитательной работе МБУ СОШ, ЗАТО Звездный, Пермский край

ЗНАЧЕНИЕ И НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО СВОДА СТОПЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Белозёров А.С.

Аннотация. В статье актуализируется вопрос функционально-морфологических нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. Рассматриваются причины формирования плоскостопия у детей. Представлены литературные данные о возрастной динамике развития стоп, эпидемиологии плоскостопия в детском возрасте, влиянии плоскостопия на биомеханику стопы и походки. Значение правильного свода стопы на суставы организма человека.

Ключевые слова: плоскостопие, дети дошкольного возраста, опорно-двигательный аппарат.

Введение. Плоскостопие является самой распространенной формой функционально-морфологических нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. В разных странах по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) количество людей, имеющих плоскостопие, достигает от 40% до 80% [2].

По статистике РОСЗДРАВА с возрастом количество детей, имеющих плоскостопие, увеличивается от 24% в младшем дошкольном возрасте и до 50% к среднему школьному возрасту [1].

Отсутствие ортопедической профилактики вместе со своевременным лечением плоскостопия приводит к нарушениям функций опорно-двигательного аппарата [4].

Первый период детства (3-7 лет) характеризуется повышенной чувствительностью опорно-двигательного аппарата (ОДА) к различным физическим воздействиям, в связи с этим чрезмерная физическая нагрузка может привести к негативным последствиям формирования ОДА. Однако в данном возрасте формируются основные двигательные стереотипы (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.), а также психомоторные способности (динамическая координация, моторная активность, соразмерность движений) [3]. Соответственно, при организации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста двигательная нагрузка должна быть оптимальной.

Целью исследования является изучение необходимости формирования правильного свода стопы у детей дошкольного возраста.

Результаты и их обсуждение. В обеспечении амортизационной функции кроме стопы участвуют суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный), а также подвздошно-крестцовые сочленения и позвоночник с межпозвоночными дисками. Стопа является дистальной частью тела человека, принимающей на себя основную часть нагрузки

массы тела при ходьбе, беге, прыжках и т.д. Снижение амортизационной функции стопы приводит к повышению нагрузки массы тела на вышеперечисленные суставы. Известно, что при выраженном плоскостопии у детей увеличивается поясничный лордоз, который компенсаторно сохраняет амортизационную функцию тела человека. На экономичность энергозатрат при выполнении двигательных действий с нагрузкой на стопу влияют её амортизационные качества.

Кроме того, при деформации свода стопы ребёнок вынужден ограничивать себя в движениях, что негативно влияет на его самооценку (удовлетворение его базовой потребности от участия в играх со сверстниками), а также от обеспечения потребности в движении зависит раннее становление сознательного отношения к активному образу жизни [5, 6].

Деформация свода стопы приводит к микротравмам позвоночного столба и к сотрясениям, находящегося внутри него спинного мозга, который в свою очередь связан с головным мозгом. Отчего могут возникать различные головные боли, нарушения нервных процессов и повышение утомляемости.

В возрасте 1-3 лет происходит постепенное окостенение хрящевых тканей ребёнка, кости стопы интенсивно увеличиваются, дифференцируются по форме и структуре. Поэтому в данном возрасте форма свода стопы является нестабильной.

Первый этап формирования скелета стопы – хрящевой, за ним следует костная стадия развития. Процесс превращения хрящевой ткани в костную завершается к 15-19 годам. Вследствие этого стопа ребёнка гиперчувствительна к высоким физическим нагрузкам.

До 5 лет особенностью формирования и развития стопы ребёнка является наличие подкожной жировой клетчатки, которая заполняет свод стопы, отчего возможно ошибочное диагностирование плоскостопия.

Одной из причин формирования плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата голени и голеностопного сустава. В связи с этим роль двигательной активности важна при поддержании мышц и связок в тонусе.

Выводы. Первые шаги ребёнка являются началом формирования его сводов стоп. Отчего необходимо дозировать физическую нагрузку ребёнка правильно, иначе из-за плоскостопия ребёнок не сможет удовлетворить свои базовые потребности в движении, а также во взаимодействии с другими детьми. В ином случае сформированные продольный и поперечный своды указывают на то, что стопа будет выполнять свои амортизационные функции, отчего не будут травмироваться голеностопный, коленный, тазобедренный суставы и позвоночник.

Список литературы

1. Артепалихина Л.А., Овсянникова Е.Ю. Эффективные средства и методы адаптивной физической культуры, используемые в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, имеющих плоскостопие // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения». Вятский государственный университет. 2016. С. 21-24.

2. Бандаков М.П., Веремейчук Н.П. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с нарушением зрения, имеющих плоскостопие // Материалы VI Международной заочной научно-практической конференции «Психолого-педагогические технологии физической культуры: интеграция науки и практики». 2016. С. 8-13.

3. Затравкина Т.Ю. Плоскостопие у детей: этиопатогенез и диагностика / Т.Ю. Затравкина, С.А. Рубашкин, М.М. Дохов // Саратовский научно-медицинский журнал. 2018. № 3 (14). С. 389-395.

4. Семейко Е.В., Олейник А.А. Плоскостопие. Лечебная физическая культура и массаж при плоскостопии // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. №5 (3). С. 126-129.

5. Сосуновский В.С. Олимпийское образование будущего спортивного педагога // Материалы 55-й Международной научной студенческой конференции «МНСК-2017: Педагогика». 2017. С. 49-50.

6. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Гуманистическая роль спорта как педагогическая поддержка и фактор формирования нравственной культуры личности студентов-спортсменов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение». 2016. С. 82-84.

Белозёров Антон Сергеевич, студент, super_4el_1@mail.ru, Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет.

The importance and need for the formation of the right arch of the stop in children of preschool age, Belozyorov Anton Sergeevich, student, super_4el_1@mail.ru, Russia, Tomsk, National Research Tomsk State University.

Abstract. *The article addresses the issue of functional and morphological disorders of the musculoskeletal system of children of preschool age. The reasons for the formation of flatfoot in children are considered. The literature data on the age dynamics of the development of feet, the epidemiology of flatfoot in children, the influence of flatfoot on the biomechanics of the foot and gait are presented. The value of the correct arch of the foot on the joints of the human body.*

Keywords: *flat feet, preschool children, musculoskeletal system.*

Spisok literatury

1. Artepalexina L.A., Ovsyannikova E.Yu. Effektivnye sredstva i metody adaptivnoj fizicheskoj kultury, ispolzuemye v processe fizicheskogo vospitaniya detej doskolnogo vozrasta, imeyushhix ploskostopie // Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem «Problemy fizicheskoj kultury i sporta i puti ix resheniya». Vyatskij gosudarstvennyj universitet. 2016. S. 21-24.

2. Bandakov M.P., Veremejchuk N.P. *Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie detej doshkolnogo vozrasta s narusheniem zreniya, imeyushhix ploskostopie* // *Materialy VI mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Psixologo-pedagogicheskie tekhnologii fizicheskoy kultury: integraciya nauki i praktiki»*. 2016. S. 8-13.

3. Zatravkina T.Yu. *Ploskostopie u detej: etiopatogenez i diagnostika* / T.Yu. Zatravkina, S.A. Rubashkin, M.M. Doxov // *Saratovskij nauchno-medicinskij zhurnal*. 2018. № 3 (14). S. 389-395.

4. Semejko E.V., Olejnik A.A. *Ploskostopie. lechebnaya fizicheskaya kultura i massazh pri ploskostopii* // *Aktualnye problemy gumanitarnyx i estestvennyx nauk*. 2016. №5 (3). S. 126-129.

5. Sosunovskij V.S. *Olimpijskoe obrazovanie budushhego sportivnogo pedagoga* // *Materialy 55-j mezhdunarodnoj nauchnoj studencheskoj konferencii «MNSK-2017: pedagogika»*. 2017. S. 49-50.

6. Sosunovskij V.S., Zagrevskaya A.I. *Gumanisticheskaya rol sporta kak pedagogicheskaya podderzhka i faktor formirovaniya npravstvennoj kultury lichnosti studentov-sportsmenov* // *Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem «Fizicheskaya kultura, sport, turizm: nauchno-metodicheskoe soprovozhdenie»*. 2016. S. 82-84.

УДК 796.88

ПРОБЛЕМЫ КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

А.В. Большой, Г.С. Антонов

Аннотация: В статье представлены результаты анализа современной научно-методической литературы по теме исследования. Целью исследования было выявить актуальные проблемы спортивного отбора в тяжелой атлетике на этапе начальной подготовки. Результаты исследования позволяют сделать вывод об отсутствии четких критериев и современных методик отбора юношей и девушек для занятий тяжелой атлетикой в процессе спортивной подготовки. Авторами предложены пути решения данных проблем.

Ключевые слова: спортивный отбор, тяжелая атлетика, спортивная подготовка, физические качества, перспективность.

В настоящее время, для достижения высоких спортивных результатов в тяжелой атлетике в условиях острой конкуренции на внутренней и международной арене, сборным командам различного уровня необходим квалифицированный спортивный резерв.

Эффективность спортивной подготовки юношей и девушек, юниоров и юниорок зависят от множества факторов. Важную роль играет профессионализм тренера, условия, в которых проходит тренировочный и восстановительный процессы. Огромное влияние на результат работы тренера оказывает качество спортивного резерва, с которым тот взаимодействует [1]. В ходе спортивной подготовки возникает проблема спортивного отбора. Она возникает как при зачислении в секцию тяжелой атлетики новичков, так и при переводе начинающих спортсменов,

имеющих определенную квалификацию, на следующий этап подготовки [2]. Квалификация данных спортсменов может быть не достаточной, чтобы объективно оценивать их потенциал по результатам выполнения классических упражнений, в связи с этим возникает необходимость поиска новых критериев, средств и методов спортивного отбора.

Цель исследования - выявить актуальные проблемы спортивного отбора в тяжелой атлетике на этапе начальной подготовки.

Для достижения цели исследования применялся анализ научно-методической литературы.

Основной задачей первичного отбора является привлечение талантливых в спортивном плане детей и подростков к профессиональным занятиям тяжелой атлетикой. Отбор осуществляется по средствам предварительного просмотра потенциальных новичков и организации начальной спортивной подготовки. На ранних этапах многолетней подготовки одной из задач тренера является выбор наиболее перспективных подростков, для того, чтобы грамотно расставить приоритеты при проведении занятий в тренировочной группе [3]. Как правило, решающее влияние на качество проводимого отбора оказывает профессионализм тренера.

Спортивный отбор на первом этапе должен проводиться комплексно, на основе применения ряда педагогических методов исследования. К показателям, определяющим соответствующие задатки ребенка, характерные тяжелоатлетическому спорту относятся: особенности телосложения, определенные физические и двигательные качества, также нельзя исключать психологические особенности организма [4].

В настоящее время, основным документом, регламентирующим деятельность организаций ведущих спортивную подготовку тяжелоатлетов в нашей стране является «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика» [5]. В данном стандарте присутствуют рекомендации по проведению спортивного отбора, представлены данные о влиянии физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика, а также нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (таблицы № 1 и № 2).

Таблица 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсмена в тяжелой атлетике

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2

Телосложение	1
Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.	

Таблица 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки тяжелоатлетов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Проведенный анализ о влиянии физических качеств на результативность штангистов, позволяет сделать вывод, что важнейшими способностями, которые должны подвергаться тестированию, являются скоростно-силовые качества, выносливость и гибкость. При этом выносливость, по мнению авторов рекомендаций, оказывает на результат тяжелоатлета большее влияние, чем координация и скоростные способности.

Общеизвестным фактом является то, что современная тяжелая атлетика – это сложно-координационный скоростно-силовой вид спорта. По данной причине особое внимание в тренировочном процессе тяжелоатлетов уделяется развитию силы и быстроты. Связь между этими физическими качествами наиболее тесная – развитие одного заметно влияет и на развитие другого. Наряду с улучшением физических качеств тяжелоатлеты должны постоянно совершенствовать гибкость, улучшать координацию движений и развивать ловкость. Эти качества напрямую влияют на успешность выполнения соревновательных упражнений [6]. Таким образом, гибкость и скоростные способности тяжелоатлета, в том числе и начинающего, оказывают на его перспективный результат влияние не меньшее, чем выносливость, а вероятнее всего большее.

Контрольные упражнения предложенные, в Федеральном стандарте, по нашему мнению, недостаточно полны. Отсутствуют, в частности, испытания для проверки гибкости и координации. Нет рекомендаций по учету половозрастного состава испытуемых. Рекомендации носят недостаточно глубокий характер, а по результатам тестов не всегда можно объективно оценить перспективы ребенка в тяжелоатлетическом спорте, в связи с этим возникают определенные проблемы отбора перспективных

тяжелоатлетов.

Проведенный анализ литературных источников свидетельствует об отсутствии четких критериев и современных методик отбора юношей и девушек для занятий тяжелой атлетикой в процессе спортивной подготовки. Проблема состоит в том, что публикации по данной теме носят единичный характер, отсутствует системный, научно-обоснованный подход к проблеме спортивного отбора на этапе начальной подготовки. По нашему мнению, актуальным и необходимым шагом стала бы разработка четкого механизма, позволяющего комплексно оценивать перспективность спортсменов разного возраста, пола и квалификации с учетом их показателей различных сторон спортивной подготовленности (технической, физической, психологической, теоретической).

Список литературы

1. Приходько И.И., Петренко И.В. Особенности спортивного набора детей в детско-юношеские спортивные школы на современном этапе // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта 2009 № 5 – С. 214 – 217.

2. Мелихова Т.М. Реализация принципов и технологий спортивного отбора и ориентации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта 2006 № 22 – С. 37 – 42.

3. Загранцев В.В. Непрерывное совершенствование системы спортивного отбора для устойчивого развития физических качеств спортсмена // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития 2010 – Т. 8 – С. 598 – 601.

4. Корякин А.И. Использование индивидуально-психологического подхода в спортивном отборе в дзюдо // Вестник Тамбовского государственного университета 2011 № 10 – С. 150 – 154.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. No73). Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. No325).

6. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 273 с.

Большой Александр Владимирович¹, Антонов Григорий Сергеевич^{1,2}

¹ФГБОУ ВО «Томский государственный архитектурно-строительный университет», Томск, e-mail: troofta@mail.ru

² Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, e-mail: agsbox9@gmail.com

THE CONTROL PROBLEMS OF SPORTS TRAINING IN WEIGHTLIFTING

Bolshoy A.V.¹, Antonov G. S.^{1,2}

¹Tomsk state University of architecture and building, Tomsk, e-mail: troofta@mail.ru

²National Research Tomsk Polytechnic University, Tomsk e-mail: agsbox9@gmail.com

Bibliography

1. Pridor`ko I.I., Petrenko I.V. *Osobennosti sportivnogo nabora detej v detsko-yunosheskie sportivny`e shkoly` na sovremennom e`tape // Pedagogika, psixologiya i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskogo vospitaniya i sporta 2009 № 5 – С. 214 – 217.*
2. Melixova T.M. *Realizaciya principov i texnologij sportivnogo otbora i orientacii // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta 2006 № 22 – С. 37 – 42.*
3. Zagrancev V.V. *Neprery`vnoe sovershenstvovanie sistemy` sportivnogo otbora dlya ustojchivogo razvitiya fizicheskix kachestv sportsmena // Obrazovanie cherez vsyu zhizn`: neprery`vnoe obrazovanie v interesax ustojchivogo razvitiya 2010 – Т. 8 – S. 598 – 601.*
4. Koryakin A.I. *Ispol`zovanie individual`no-psixologicheskogo podxoda v sportivnom otbore v dzyudo // Vestnik Tambovskogo gosudarstvennogo universiteta 2011 № 10 – С. 150 – 154.*
5. *Federal`ny`j standart sportivnoj podgotovki po vidu sporta tyazhelaya atletika (utv. prikazom Ministerstva sporta RF ot 21 fevralya 2013 g. No73). Metodicheskie rekomendacii po organizacii sportivnoj podgotovki v Rossijskoj Federacii (utv. prikazom Ministerstva sporta RF ot 24 oktyabrya 2012 g. No325).*
6. Dvorkin, L. S. *Tyazhelaya atletika v 2 t. : uchebnik dlya akademicheskogo bakalavriata / L. S. Dvorkin. — 2-e izd., ispr. i dop. — M. : Izdatel`stvo Yurajt, 2018. — 273 s.*

УДК: 796.8

СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗАЩИТЫ В АЙКИДО ПУТЕМ МОДЕЛИРОВАНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ СРЕДСТВАМИ КАРАТЕ

Бучин Н. И.

Аннотация. Разработан способ совершенствования защиты в айкидо посредством моделирования атакующих действий на базе ударных техник карате. В основе способа лежит совокупность специально подобранных педагогических методов. Проведен педагогический эксперимент с использованием экспертного оценивания результатов айкидок экспериментальной и контрольной групп. Для установления достоверности различий в экспертных оценках, полученных по шкале порядка, использовался непараметрический Т-критерий Уайта.

Ключевые слова: способ совершенствования защиты, атакующие удары в айкидо, ударные технические действия в карате, действия защиты в айкидо, метод экспертных оценок.

Введение

Для повышения эффективности многолетней подготовки в айкидо автором была разработана и предложена концепция Многоборья «Бусидо», основанная на исторически сложившейся, адаптированной к современным реалиям комплексной подготовке войнов-самураев Бу-дзюцу [1]. В состав Многоборья «Бусидо» включены: айкидо, дзёдо (фехтование шестом), дзюдо, верховая езда, иайдо (искусство молниеносного извлечения меча с последующим ударом), кендо (фехтование на мечях), кюдо (стрельба из лука), карате, сумо, плавание. Главной причиной включения средств и методов (главным образом, ударных техник ногами и руками) карате в многолетнюю тренировку айкидок, явилось то, что карате наиболее гармонично объединяет айкидо в силу национального, культурного и философского духа Будо.

Эффективность выполнения техник – один из основных критериев оценки уровня мастерства в айкидо. При анализе атакующих действий спортсменов, занимающихся айкидо (далее – айкидок), было выявлено, что применения базовой техники против ударных атакующих действий недостаточно. Проблемой является тот факт, что айкидока, не имея навыков ударных атакующих действий ногами и руками, не зная и не понимая принципов ударной техники, не может эффективно проводить защитные действия против спортсменов, владеющих арсеналом нападающих ударов (к примеру – каратистов). Таким образом, необходимо разработать способ улучшения точности двигательных действий айкидок в защите от ударных атакующих действий, базирующийся на формировании навыков и умения применения атакующего действия ногами и руками, взятого из арсенала карате. Тем самым обеспечивается функциональное соединение атаки и защиты, используемое в практике, развивается координация и чувство гармонии, которые являются сутью искусства айкидо.

Основная часть

Цель работы. Разработать эффективный способ улучшения качества применения защитных приемов в айкидо, используя формирование и совершенствование техники атакующего удара ногой Мае-гери и удара рукой Цки.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

1) Изучить эффективность двигательных действий айкидок при выполнении защитных действий Ирими-нагэ от атакующих Мае-гери и Коте-гаеши от Цки.

2) Оценить эффективность двигательных действий айкидок контрольной и экспериментальной групп с помощью метода экспертных оценок с применением непараметрического Т-критерия Уайта.

При анализе литературных источников [2-6] и собственного профессионального опыта работы инструктором и экспертом по айкидо была выявлена проблематика в защитных действиях айкидо, определены цели и задачи для решения проблемы, выбраны средства, с помощью которых можно повысить эффективность защитных действий в айкидо. Средством атаки представлен прямолинейный удар ногой Мае-гери и удар рукой Цки. Средством защиты – бросок Иrimi-нагэ от удара ногой и Коте-гаеши от удара рукой. Поставленные задачи были решены с помощью определённых конкретных методов, их рациональным сочетанием с общепедагогическими методами.

Для достижения поставленной цели необходимо было, прежде всего, повысить уровень развития скоростных и координационных физических качеств. При совершенствовании скоростных способностей особое внимание было уделено развитию сложной двигательной реакции, которая делится на два вида: реакция на движущийся объект; реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких возможных вариантов одного наиболее подходящего действия. Основным методом её воспитания является повторный метод – быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал (контратака Иrimi-нагэ на атаку Мае-гери и Контратака Коте-гаеши от Цки).

Для улучшения координации айкидо были использованы основные методы воспитания координационных качеств. Во-первых, обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Во-вторых, воспитание качества перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. В-третьих, повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Для развития координационных способностей при разучивании новых, достаточно сложных, двигательных действий был применён стандартно-повторный метод. Также был использован метод вариативного упражнения со строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения, а именно: строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия; изменение исходных и конечных положений; изменений способов выполнения действия; «зеркальное» выполнение упражнений; выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат; выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – с закрытыми глазами.

В исследовании приняло участие 15 айкидо – мужчины в возрасте от 30 до 40 лет, имеющие мастерский уровень 1-2 дан. В экспериментальной группе было 8 человек, в контрольной группе – 7. Были привлечены три эксперта, мастерский уровень которых 3 дан. В течение шести месяцев был осуществлён эксперимент, включающий в себя экспертный контроль

исходного и конечного уровней защитной техники айкидок, и учебно-тренировочный процесс, в котором экспериментальная группа дополнительно разучивала атакующий удар Мае-гери и защитный прием Иrimi-нагэ, удар Цки и защитный приём Коте-гаеши.

Круговая тренировка айкидок экспериментальной группы при наличии четырех станций может выглядеть следующим образом. На первой станции совершенствуется скорость одиночных ударов ногой Мае-гери и Цки (улучшается время выполнения одиночного движения); на второй – скорость защитных действий с применением броска Иrimi-наге от удара Мае-гери и броска Коте-гаеши от удара Цки (улучшается время двигательной реакции); на третьей – скорость передвижений (улучшается время выполнения одиночного движения – уход с линии атаки с применением блокировки); на четвертой – быстрота серийных ударов Мае-гери и ударов Цки (улучшается частота одиночных движений в единицу времени), выполняемых с максимально возможной частотой. Время выполнения упражнений на станциях должно составлять 2-3 минуты, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

При использовании метода круговой тренировки, как одиночные, так и серийные удары целесообразно выполнять на специальных снарядах (мешках, грушах), а отработку передвижений и защитных действий в паре с партнёром. При отработке серий ударов с максимальной частотой каждые 10-15 секунд необходимо делать 20-30 секундный перерыв. Таким образом, при 2-х минутной работе на станции, занимающийся может выполнять 3-4 серии, а при 3-х минутной работе – 5-6 серий.

Для повышения валидности экспертного контроля была разработана методика интегрального тестирования. Техники выполнения приемов айкидо участниками экспериментальной и контрольной групп оценивались экспертной комиссией по 10-бальной шкале, где 1 балл – наихудший результат, 10 баллов – наилучший результат. Комплексная оценка в баллах выставлялась за техническое действие с учётом следующих параметров: чувство дистанции (маай); время реагирования на атаку; время выполнения защитного действия; состояния психологической мобилизации до и после выполнения технического действия (дзансин); эффективность защитного технического действия. В таблице 1 представлены результаты экспертной оценки уровня защитной техники айкидок контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Таблица 1 - Экспертная оценка уровня защитной техники айкидок экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до и после эксперимента

Группа		Баллы							
ЭГ	До эксперимента	7,5	7,7	7,9	8,0	8,1	8,2	7,9	8,0
	После эксперимента	8,5	8,6	8,4	9,0	9,2	9,4	9,1	8,8

КГ	До эксперимента	7,6	7,8	8,2	7,7	7,3	8,1	7,8	–
	После эксперимента	7,8	8,0	8,2	7,9	8,5	8,5	8,1	–

Выводы

Разработан способ совершенствования защиты в айкидо посредством моделирования атакующих действий ногами и руками на примере применения защитного приема Ирими-нагэ от атакующего удара Мае-гери и приёма Коте-гаеши от удара Цки способствует повышению эффективности тренировочного процесса. В основе способа лежит совокупность специально подобранных педагогических методов. Был проведён эксперимент с применением методов математической статистики, который подтвердил эффективность разработанного способа.

Литература

1. Бучин, Н.И. Использование многоборья «Бусидо» для комплексной подготовки школьников, занимающихся айкидо /Н.И. Бучин// Проблемы современного педагогического образования. – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 60. – Ч. 3. – С. 72-76.
2. Бранд Рольф. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития / Рольф Бранд. Пер. с нем. – М.: «Издательство ФАИР», 2009. – 320 с.
3. Вестбрук, Адель. Айкидо и динамическая сфера. Иллюстрированное пособие / А. Вестбрук, О. Ратти; пер. с англ. А.Н. Степановой – М.: Астрель: АСТ. 2008. – 383 с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ-до / В.Ю. Микрюков. М.: АСТ: АСтрель, 2009. – 428 с.
5. Сиода Г. Полный курс айкидо: Уроки мастера /Годзо Сиода; при участии Ясухисы Сиоды. – пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: «Издательство ФАИР», 2010. – 224 с.
6. Уэсиба Киссёмару. Лучшее айкидо. Основы /Киссёмару Уэсиба, Моритэру Уэсиба; пер. В.А. Устинова. – М.; АСТ: Астрель, 2009. – 191 с.

Бучин Николай Иванович, 3 дан Айкидо Айкикай, 1 тренерская категория по Айкидо, 2 судейская категория по Айкидо; 2 дан Дзёдо; 2 дан Кендо. Президент Региональной Общественной Организации «Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской Области», Россия, г. Екатеринбург. buchinn@rambler.ru

METHOD OF IMPROVING PROTECTION IN AIKIDO WITH A HELP OF MODELING ATTACKING ACTIONS BY KARATE MEANS

Buchin Nikolay Ivanovich, 3 dan Aikido Aikikai, 1 coaching category in Ai-kido, 2 referee category in Aikido; 2 Dan Jodo; 2 dan Kendo. President of the Regional Public Organization "Association of Aikido Aikikai of the Sverdlovsk Region", Russia, Yekaterinburg.

Annotation. A method has been developed to improve protection in aikido by modeling attacking actions based on percussion techniques of karate. The basis of the method is a set of

pecially selected pedagogical methods. A pedagogical experiment was conducted using expert assessment of the results of the experimental and control group aikidokas. To establish the significance of differences in expert estimates obtained on a scale of order, White's non-parametric T-test was used.

Keywords: method of improving protection, attacking strikes in aikido, percussion technical actions in karate, actions of protection in aikido, the method of expert assessments.

Literatura

1. Buchin, N.I. *Ispol'zovaniye mnogobor'ya «Busido» dlya kompleksnoy podgotovki shkol'nikov, zanimayushchikhsya aykido /N.I. Buchin// Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – Yalta: RIO GPA, 2018. – Vyp. 60. – CH. 3. – S. 72-76.*

2. Brand Rolf. *Aykido. Ucheniye i tekhnika garmonichnogo razvitiya / Rolf Brand. Per. s nem. – M.: «Izdatel'stvo FAIR», 2009. – 320 s.*

3. Vestbruk, Adel'. *Aykido i dinamicheskaya sfera. Illyustrirovannoye posobiye / A. Vestbruk, O. Ratti; per. s angl. A.N. Stepanovoy – M.: Astrel': AST. 2008. – 383 s.*

4. Mikryukov V.YU. *Karate-do / V.YU. Mikryukov. M.: AST: Astrel', 2009. – 428 s.*

5. Sioda G. *Polnyy kurs aykido: Uroki мастера /Godzo Sioda; pri uchastii Yasukhisy Siody. – per. s angl. YU. Gol'dberga. – M.: «Izdatel'stvo FAIR», 2010. – 224 s.*

6. Uesiba Kissomaru. *Luchsheye aykido. Osnovy /Kissomaru Uesiba, Moriteru Uesiba; per. V.A. Ustinova. – M.; AST: Astrel', 2009. – 191 s.*

УДК- 796/799

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО I СТУПЕНИ

Галанова С.С., Нютина Е.Н.

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные вопросы внедрения комплекса ГТО в дошкольные учреждения. Представлены результаты исследования по привлечению детей подготовительных к школе групп МАДОУ Д/с №31 «Гусельки» города Чайковский Пермского края к выполнению нормативов комплекса ГТО. С помощью пропагандистской работы и проведения мероприятий удалось вовлечь родителей и детей в выполнение нормативов комплекса ГТО. 36 семей образовательного учреждения приняли участие в непосредственной сдаче нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, организационно-педагогические условия, мотивация, мероприятия, пропаганда комплекса ГТО.

Введение. Современный этап развития физического воспитания в России предполагает решение одной из важнейших задач государства – формирование у детей потребности в ведении здорового образа жизни. Комплексное решение данной задачи возможно через внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [3]. Результаты исследования, проведенного в г. Дмитрове Московской области под руководством Карпова В.Ю., подтверждают недостаточную подготовленность детей к выполнению нормативов комплекса ГТО I ступени. Так из всего количества испытуемых на знак

ГТО в 2017 году смогли сдать 66,67%, а в 2018 году лишь 19,15%. Такое резкое снижение процента готовности дошкольников в 2018 году может быть объяснено тем, что в 2017 году для всех 6-7-летних детей легкими были тесты «смешанное передвижение на 1000 м» и «бег на лыжах 2 км», показавшие 100% освоения. Доступность выполнения тестов объясняется тем, что они проводились без учета времени. А в 2018 году эти тесты получили временные параметры, и выполнить их смогла весьма незначительная часть дошкольников, и то лишь на бронзовый значок [1]. Однако любая работа по развитию детей физически и подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО будет малоэффективна, если не обеспечить заинтересованность детей и родителей в выполнении испытаний комплекса. Таким образом, мотивация дошкольников и их родителей к участию в комплексе ГТО выходит на уровень педагогической проблемы в широком понимании. Решение этой проблемы возможно лишь при создании в учебном заведении благоприятных организационно-педагогических условий для формирования мотивационных установок у детей и родителей на выполнение нормативов комплекса ГТО.

Цель исследования – увеличение количества детей, принявших участие в выполнении нормативов комплекса ГТО I ступени.

Результаты исследования и их обсуждение. Для увеличения количества участников комплекса ГТО необходимо проведение широкомасштабной пропагандистской деятельности, направленной не только на распространение знаний о здоровом образе жизни, но и формирование положительных представлений, взглядов, способных оказать воздействие на поведение людей. Автор методических пособий по реализации комплекса ГТО В.В. Новокрещенов важным отмечает информационно-пропагандистский компонент подготовки, направленный на формирование у населения необходимой мотивации к участию в мероприятиях комплекса ГТО, учет особенностей и интересов различных возрастных групп населения при выборе форм, средств и методов пропагандистской работы. Фактором успеха при организации этой деятельности является создание единого информационного поля, использование средств наглядной агитации и иных технологий, связанных с использованием ресурса современных средств коммуникации [2].

Нами было проведено исследование по мотивации детей подготовительных к школе групп и их родителей к выполнению нормативов комплекса ГТО. Для выявления уровня заинтересованности участников был проведен опрос родителей, показавший недостаточную информированность о комплексе ГТО и заинтересованность в сдаче нормативов. В течение 2018-2019 учебного года 54 семьи МАДОУ Д/с №31 «Гусельки» города Чайковский Пермского края участвовали в мероприятиях, направленных на популяризацию и развитие комплекса ГТО среди детей образовательного учреждения (таблица 1). Задачами

данных мероприятий были: привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой; воспитывать интерес у дошкольников и их родителей к комплексу ГТО; повышать внимание детей и родителей к здоровому образу жизни.

Таблица 1. Мероприятия по привлечению к сдаче норм комплекса ГТО

№	Мероприятие	Ответственные
1	Флэшмоб «ГТО-ника» для детей и родителей, приуроченный ко дню здоровья. Дети в течение месяца учат танец, инструктор готовит стенд комплекса ГТО. На дне здоровья родители со своими детьми участвуют во флэшмобе. Инструктор информирует родителей о комплексе ГТО, его испытаниях и нормативах.	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
2	Вовлечение родителей к регистрации на сайте https://www.gto.ru/	Воспитатели
3	Акция стенгазет «Мы готовимся семьей к сдаче норм ГТО!»	Воспитатели
4	Фестиваль комплекса ГТО. Выполнение нормативов комплекса ГТО детьми и родителями	Инструктор по физическому воспитанию, центр тестирования ГТО

В проведенном флэшмобе с детьми и родителями, приуроченному ко Дню здоровья приняли участие 50 семей. 53 ребенка зарегистрированы на сайте <https://www.gto.ru/>. 19 семей приняли участие в акции стенгазет «Мы готовимся семьей к сдаче норм ГТО!». Итогом наших мероприятий явилась непосредственная сдача нормативов с привлечением центра тестирования ГТО на базе учреждения, в нем приняли участие 36 семей.

Нами был проведен повторный опрос родителей детей подготовительных к школе групп МАДОУ Д/с №31 «Гусельки» города Чайковский Пермского края весной 2019 года.

После проведенных мероприятий знания о том, что такое комплекс ГТО повысились до 100% (рисунок 1).

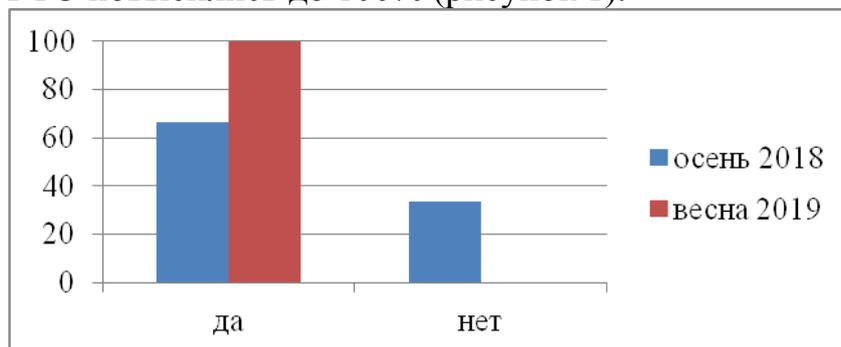


Рисунок 1 Ответы респондентов на вопрос «Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?» На 53,7% увеличилось количество респондентов информированных о видах испытаний и нормативах комплекса ГТО (рисунок 2).

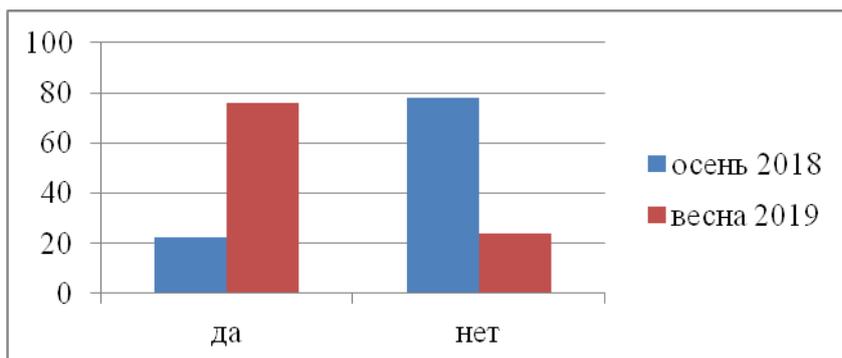


Рисунок 2 Ответы респондентов на вопрос «Знаете ли Вы, хотя бы примерно, виды испытаний и нормативы комплекса для вашего возраста?»

Количество семей готовых сдать нормы ГТО увеличилось на 27,7% (рисунок 3).

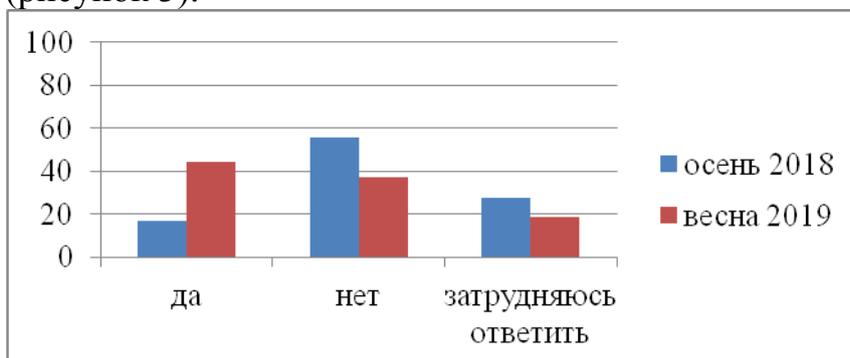


Рисунок 3 Ответы респондентов на вопрос «Готовы ли вы и ваша семья сдать нормы комплекса ГТО в этом году?»

68,5% родителей считают, что их ребенок сможет сдать нормативы комплекса ГТО (рисунок 4).

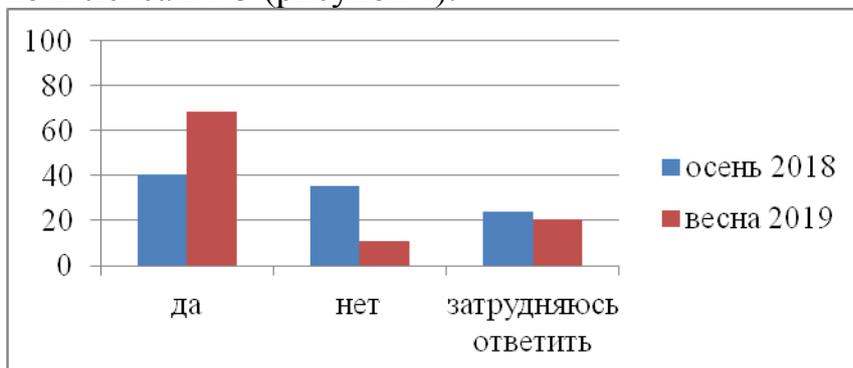


Рисунок 4 Ответы респондентов на вопрос «Как вы считаете, сможет ли ваш ребенок сдать нормы ГТО?»

57,4% родителей готовы стать примером для своих детей в выполнении нормативов и мотивировать своего ребенка (рисунок 5).

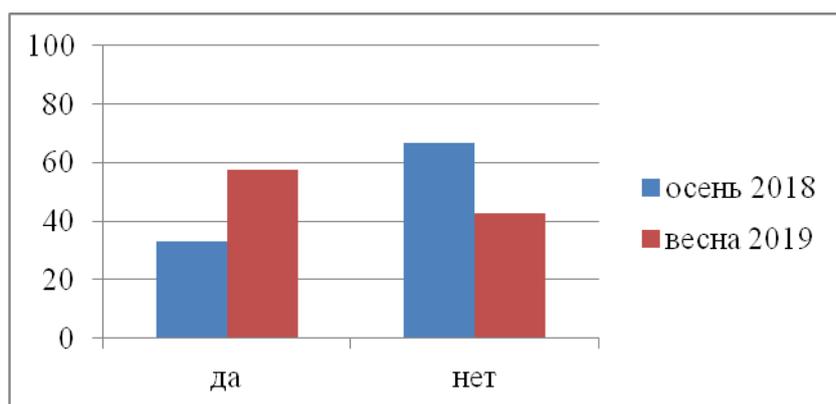


Рисунок 5 Ответы респондентов на вопрос «Готовы ли вы к мотивации своего ребенка для сдачи норм ГТО (в том числе и на своем примере) на значок?»

Выводы. Нами были проведены мероприятия, направленные на популяризацию и развитие комплекса ГТО, такие как, флэшмоб, акция стенгазет и фестиваль комплекса ГТО. С помощью пропагандистской работы удалось вовлечь родителей и детей в выполнение нормативов комплекса ГТО. 36 семей образовательного учреждения приняли участие в непосредственной сдаче нормативов комплекса ГТО.

Литература

1. Карпов, В.Ю. Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения / В.Ю. Карпов, Р.В. Козьяков, Ф.Р. Сигбатулина, Р.Р. Алиходжин, Т.Ю. Федорова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - №2 (168). – С.192-196.

2. Новокрещенов, В.В. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / В.В. Новокрещенов, В.Н. Малиц, В.В. Бабкин, А.Р. Кадыров, А.А. Карпов, П.А. Косарев. - Минспорт России, Москва, 2016. –210 с.

3. Чусовитина, О.М Изучение отношения молодежи к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» / О.М. Чусовитина, Ю.В. Ашенбрен // Физкультурное образование Сибири. – 2016. - №2(36). – С.31-35.

Галанова Светлана Сергеевна, аспирантка, лана.galanova.92@mail.ru, Россия, г. Чайковский, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры»

Нютина Елена Наилевна, воспитатель, nyutinae@mail.ru, Россия, г. Чайковский, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31 «Гусельки»

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PREPARING THE GTO REGULATIONS OF THE TRP I COMPLEX I STAGE

Galanova Svetlana Sergeevna, graduate student, лана.gаланова.92@mail.ru, Russia, Tchaikovsky, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tchaikovsky State Institute of Physical Culture"

Nyutina Elena Nailevna, educator, nyutinae@mail.ru, Russia, Tchaikovsky, Municipal autonomous preschool educational institution kindergarten No. 31 "Guselki"

Abstract: The article discusses current issues of the implementation of the TRP complex in preschool institutions. The results of a study about attraction of children of preparatory for school groups MADOU D/s №31 "Guselki" of the city of Tchaikovsky of the Perm Territory to fulfill the standards of the TRP complex. With the help of advocacy and events, it was possible to involve parents and children in the implementation of the standards of the TRP complex. 36 families of the educational institution took part in the direct delivery of the standards of the TRP complex.

Keywords: TRP complex, organizational and pedagogical conditions, motivation, events, propaganda of the TRP complex.

Literatura

1. Karpov, V.YU. Otsenka gotovnosti detey 6-7 let k osvoyeniyu normativnykh trebovaniy GTO v usloviyakh detskogo doskol'nogo uchrezhdeniya / V.YU. Karpov, R.V. Koz'yakov, F.R. Sigbatulina, R.R. Alikhodzhin, T.YU. Fedorova // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2019. - №2 (168). – S.192-196.

2. Novokreshchenov, V.V. Metodicheskoye posobiye po podgotovke naseleniya, v tom chisle po samostoyatel'noy podgotovke naseleniya i po podgotovke lits, podlezhashchikh prizyvu na voyennuyu sluzhbu, k vypolneniyu normativov i trebovaniy Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) dlya fizkul'turno-sportivnykh rabotnikov i organizatorov testovykh meropriyatiy: Metod. posobiye / V.V. Novokreshchenov, V.N. Malits, V.V. Babkin, A.R. Kadyrov, A.A. Karpov, P.A. Kosarev. - Minsport Rossii, Moskva, 2016. –210 с.

3. Chusovitina, O.M. Izucheniye otnosheniya molodezhi k uchastiyu vo Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» / O.M. Chusovitina, YU.V. Ashenbren // Fizkul'turnoye obrazovaniye Sibiri. – 2016. - №2(36). – S.31-35.

УДК 796.853.26

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ СТИЛЯ КИОКУСИНКАЙ 9 – 11 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Галиев А.Э., Зекрин Ф.Х., Зебзеев В.В.

Аннотация. В статье представлена экспериментальная модель, направленная на подготовку каратистов стиля киокусинкай с использованием подвижных игр. Экспериментальная модель состоит из нескольких этапов: 1) формирование общей цели и конкретных задач подготовки каратистов 9-11 лет с помощью применения подвижных игр; 2) составление общего тренировочного плана; 3) разработку тренировочных заданий с применением подвижных игр, направленных на подготовку каратистов выбранной возрастной группы; 4) реализацию тренировочного плана в условиях педагогического эксперимента и контроль его эффективности. Анализ показателей общефизической подготовленности, проведенный в ходе педагогического эксперимента, свидетельствует об эффективности представленной модели.

Ключевые слова: модель, общефизическая подготовка, техническая подготовка, подвижные игры, киокусинкай.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Возросшая конкуренция, повышение интенсивности тренировочного процесса – всё это диктует необходимость преобразования в технологиях спортивной подготовки в киокусинкай каратэ, в сторону использования здоровьесформирующих и здоровьесберегающих принципов спортивной тренировки. Сущность здоровьесбережения состоит, прежде всего, в выборе и реализации таких средств, объёма, интенсивности и направленности тренирующих воздействий, которые являются адекватными оперативному и текущему состоянию занимающихся и учитывают перспективные задачи спортивной подготовки [2, 3].

Современная практика каратэ киокусинкай указывает на то, что ранние этапы спортивного мастерства должны быть посвящены формированию рациональной техники движений, основанному на сопряженном развитии двигательных способностей каратистов [1, 4].

Для эффективного построения тренировочного процесса юных занимающихся киокусинкай на этапе начальной подготовки, совершенствования их двигательных действий, повышения уровня их технической подготовленности существенное значение приобретает определение ведущих средств спортивной подготовки, определяющих результат соревновательной деятельности во взрослом спорте [5].

В последнее время в каратэ киокусинкай при подготовке юных занимающихся все чаще используют подвижные игры как одно из эффективных средств технической подготовки [4, 5].

Несмотря на большое количество работ, посвящённых тренировочному процессу на этапе начальной подготовки в каратэ киокусинкай, нам не удалось обнаружить целостных научно-методических разработок по использованию подвижных игр в целях повышения уровня физической и технической подготовленности каратистов 9-11 лет.

Цель работы - экспериментальное обоснование модели каратистов стиля киокусинкай 9-11 лет с использованием подвижных игр.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования и обобщение практического опыта тренеров-преподавателей клуба «Дракон» (г. Чайковский) стали основой для разработки модели подготовки каратистов стиля киокусинкай 9-11 лет с применением подвижных игр, которая предусматривает определенную последовательность действий (см. рис.): 1) формирование общей цели и конкретных задач подготовки каратистов 9-11 лет с помощью применения подвижных игр; 2) составление общего тренировочного плана; 3) разработку тренировочных заданий с применением подвижных игр, направленных на подготовку каратистов выбранной возрастной группы; 4) реализацию тренировочного

плана в условиях педагогического эксперимента и контроль его эффективности.

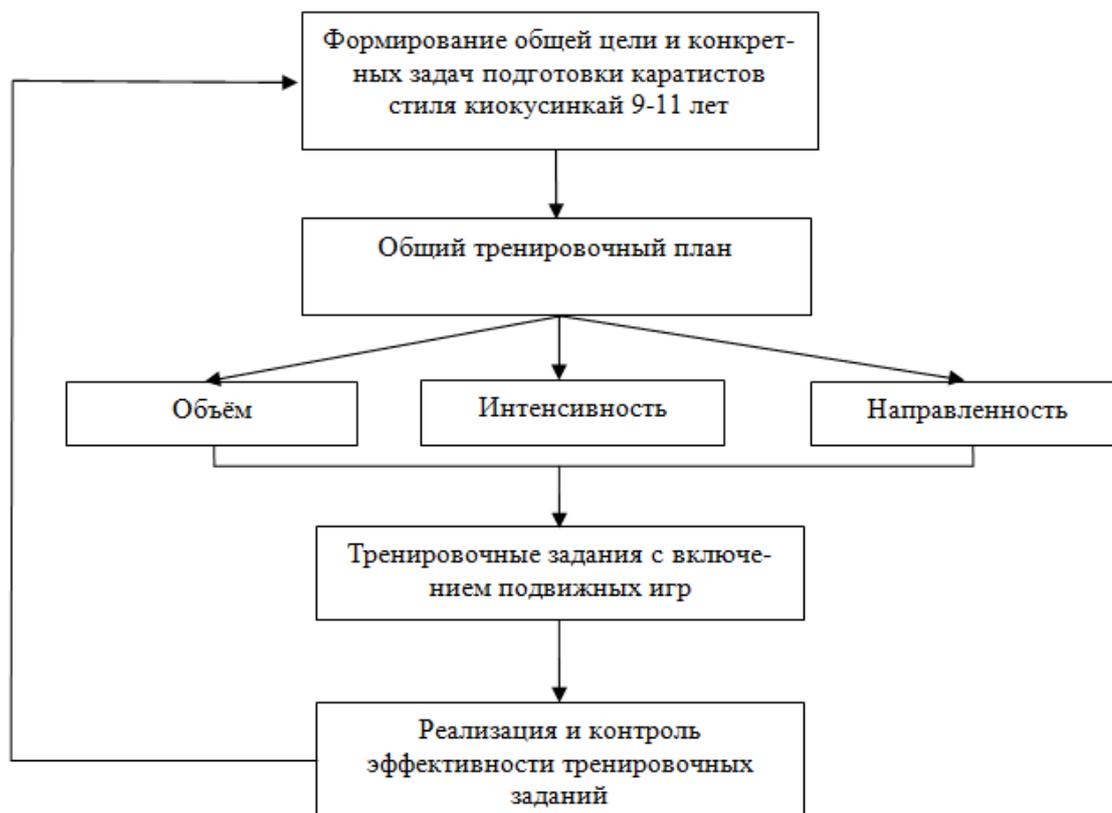


Рисунок – Модель подготовки каратистов 9-11 лет с использованием подвижных игр

Базовым компонентом экспериментальной модели являлись тренировочные задания с подвижными играми, направленные на повышение уровня подготовленности каратистов 9-11 лет. В нашем исследовании применялись следующие игровые задания: игры с поролоновыми предметами, спарринги на поролоновых мечах, игры с поролоновыми мячами, «бой уток», «перетягивание с вожжами», борьба за отрезок каната, осаливание, борьба на одной ноге, кульбит в парах, кувырок назад через партнера, «танец вприсядку», игры с касаниями, тиснениями, игры с техническими элементами, игры с противоборством, подвижные игры и эстафеты, различные эстафеты (с особыми видами перемещений и преодолением дистанции сразу несколькими членами команды).

Разработанная экспериментальная модель была апробирована в ходе педагогического эксперимента, в котором 24 каратиста, разделенных на экспериментальную и контрольную группы с равным количеством человек в каждой, три раза в неделю по 60 мин в течение полугода посещали занятия по каратэ киокусинкай. При этом каратисты ЭГ тренировались, используя нашу модель и подвижные игры, тогда как юные спортсмены КГ в большей степени использовали спортивные игры.

Эффективность разработанной модели подготовки каратистов 9 – 11 лет на основе использования подвижных игр подтверждена следующими результатами при выполнении тестов:

– «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа» – в ЭГ не осталось ни одного мальчика, выполнившего данный тест на низком уровне (в КГ такой остался один) ($p < 0,05$).

– «Прыжок в длину с места» – 7 мальчиков ЭГ (58,3%) выполнили его на высоком уровне. В ЭГ не осталось ни одного, кто бы выполнил данный тест на низком уровне (в КГ таковых сохранилось двое) ($p < 0,05$).

– «Челночный бег 3×10 » – 6 мальчиков ЭГ смогли улучшить свои результаты до высокого уровня ($\Delta +50\%$, $p < 0,05$).

– «Сгибание и разгибание туловища за 30 сек из положения лежа» – в ЭГ не осталось ни одного мальчика, кто бы выполнил тест на низком уровне; в КГ только 1 мальчик смог улучшить свой результат до высокого уровня (8,3%), а половина, так и остались на низком уровне – 50%) ($p < 0,05$).

– «Маховый удар ногой в прыжке вверх» – 5 мальчиков ЭГ (41,7%) смогли выполнить данный тест на высоком уровне, тогда как в КГ такой был только 1 (8,3%) ($p < 0,05$).

– «Удары руками по макиваре за 15 секунд» – 9 занимающихся ЭГ (75%) по окончании эксперимента смогли выполнить этот тест на высоком уровне, тогда как в КГ таковых всего 3 (25%) ($p < 0,05$).

«Удары ногами по макиваре за 15 секунд» – 4 занимающихся ЭГ (33,3%) довели свои результаты до высокого уровня ($p < 0,05$), тогда как в КГ статистически значимых различий в результатах выявлено не было.

ВЫВОДЫ

Теоретический анализ показал, что одним из средств технической подготовки в каратэ киокусинкай с занимающимися на этапе начальной подготовки должны быть подвижные игры. Установлено, что к особенностям использования подвижных игр в подготовке каратистов относят:

– необходимость разработки таких правил, при которых победа присуждается за лучшее выполнение технических действий;

– возможность сопряжённого воздействия на уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

Обобщение накопленного теоретического и практического опыта позволило разработать модель подготовки каратистов 9-11 лет стиля киокусинкай с использованием подвижных игр.

Сравнение результатов физической и технической подготовленности показало, что каратисты контрольной и экспериментальной групп, улучшили свои результаты в ходе эксперимента. Однако выявленные

положительные изменения за период исследования были неодинаковыми. Вместе с тем установлены и статистически значимые различия ($p < 0,05$) в их величинах у членов контрольной и экспериментальной групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байбенкова, М.А. Методика развития «чувства дистанции» каратистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки / М.А. Байбенкова, В.В. Фёдоров // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». Под редакцией Е. А. Ветошкиной. - 2018. - С. 22-25.

2. Болотов, В.М. Здоровьеформирующая функция юных каратистов на этапе начальной подготовки / В.М. Болотов // Сборник материалов научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения». Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. - 2013. - С. 40-43.

3. Зебзеев, В.В. Методика контроля и оценка функционального состояния дзюдоистов-юниоров / В. В. Зебзеев // Теория и практика физической культуры. – 2012. - №8. – С. 75-77.

4. Манукян, А.С. Общая физическая подготовка юных каратистов стиля кёкусинкай / А.С. Манукян // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 6. – С. 42 – 44.

5. Силаев, А.И. Организационно-методическая модель специальной подготовки каратистов 10-12 лет на этапе начальной специализации / А.И. Силаев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2015. - № 42. - С. 151-157.

Сведения об авторах:

Галиев Алексей Эдуардович, магистрант, galiev.af.galiev2013@yandex.ru, Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский,

Зекрин Фанави Хайбрахманович, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств, chifk_rektorat@mail.ru, Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский

Зебзеев Владимир Викторович, кандидат педагогических наук, доцент, zebzeev85@mail.ru., Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский.

MODEL OF PREPARATION OF KYOKUSINKAY STYLE CARATISTS 9 - 11 YEARS WITH THE USE OF MOBILE GAMES

Galiev Alexey Eduardovich, M.D. holder, galiev.af.galiev2013@yandex.ru, Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky,

Zekrin Fanavi Haybrahmanovich, Ph.D., professor, chifk_rektorat@mail.ru, Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky,

Zebzeev Vladimir Viktorovich, Ph.D., associate professor, zebzeev85@mail.ru,

Annotation. *The article presents an experimental model aimed at preparing Kyokushin-style karatekas using outdoor games. The experimental model consists of several stages: 1) the formation of a common goal and specific tasks for the preparation of karatekas 9-11 years of age through the use of outdoor games; 2) drawing up a general training plan; 3) the development of training tasks with the use of outdoor games aimed at training karate players of the selected age group; 4) implementation of the training plan in a pedagogical experiment and control of its effectiveness. The analysis of indicators of general physical preparedness, conducted in the course of a pedagogical experiment, testifies to the effectiveness of the presented model.*

Keywords: *model, physical training, technical training, movement games, kyokushin.*

References

1. Baybenkova, M.A. *Metodika razvitiya «chuvstva distantsii» karatistov 10-12 let na etape nachal'noy podgotovki / M.A. Baybenkova, V.V. Fodorov // Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sovremennyye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta». Pod redaktsiyey Ye. A. Vetoshkinoy. - 2018. - S. 22-25.*

2. Bolotov, V.M. *Zdorov'yeformiruyushchaya funktsiya yunikh karatistov na etape nachal'noy podgotovki / V.M. Bolotov // Sbornik materialov nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem «Innovatsionnyye tekhnologii v sporte i fizicheskoy vospitaniy podrastayushchego pokoleniya». Moskovskiy gorodskoy pedagogicheskiy universitet, Pedagogicheskiy institut fizicheskoy kul'tury i sporta. - 2013. - S. 40-43.*

3. Zebzeyev, V.V. *Metodika kontrolya i otsenka funktsional'nogo sostoyaniya dzyudoistov-yuniorov / V. V. Zebzeyev // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2012. - №8. – S. 75-77.*

4. Manukyan, A.S. *Obshchaya fizicheskaya podgotovka yunikh karatistov stilya kokusinkay / A.S. Manukyan // Fizicheskaya kul'tura, vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. – 2007. – № 6. – S. 42 – 44.*

5. Silayev, A.I. *Organizatsionno-metodicheskaya model' spetsial'noy podgotovki karatistov 10-12 let na etape nachal'noy spetsializatsii / A.I. Silayev // Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya. - 2015. - № 42. - S. 151-157.*

УДК 796.015

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ВИДОВОГО ПОДХОДА

Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова

Аннотация. Цель исследования. Разработать и проверить эффективность экспериментальной методики физического воспитания школьников с различными нозологиями с использованием спортивно-видового подхода. Методы исследования: анализ научно-методической документации, анкетирование, педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 90 учащихся среднего школьного

возраста с отклонениями в состоянии здоровья: две экспериментальные группы (ЭГ) занимались по экспериментальной методике, две контрольные (КГ) группы – по традиционной программе для школьников специальной медицинской группы (СМГ). Результаты исследования. Сравнительный анализ физического развития, функциональной и физической подготовленности участников эксперимента выявил значительные положительные сдвиги по всем исследуемым показателям в ЭГ, в отличие от КГ. Заключение. Практическая реализация экспериментальной методики на основе спортивно-видового подхода способствовала развитию у данной категории школьников стойкого интереса к спортивно-оздоровительным занятиям по видам спорта, сформированности внутренней мотивации к самостоятельной двигательной активности, улучшению здоровья.

Ключевые слова: спортивно-видовой подход, физическое воспитание, учащиеся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.

Введение. Модернизация отечественного школьного образования способствует дезадаптации учащихся к современному учебному процессу, ухудшению психофизического здоровья детей [2].

Стоит отметить, что значительное ухудшение здоровья обучающихся наблюдается при переходе школьников в среднее образовательное звено, обусловленное появлением новых учебных предметов, увеличением информационной нагрузки, снижением двигательной деятельности, отсутствием времени на активный отдых со сверстниками [5].

Так, Президент Европейской педиатрической ассоциации Л.С. Баранова-Намазова на пресс-конференции «Проблемы здоровья современных школьников в вопросах родителей и рекомендациях специалистов» констатировала, что ежегодно снижается количество здоровых школьников: к старшим классам 20% обучающихся имеют сочетанные отклонения в состоянии здоровья [1].

Учащимся с различными нозологиями (подготовительная группа и СМГ) необходимы специальные условия на физкультурных занятиях (дифференцированная физическая нагрузка с учетом состояния здоровья, учет медико-педагогических показаний и т.д.), что предопределяет коррекционно-оздоровительную направленность уроков по учебной дисциплине «Физическая культура» без учета интересов и потребностей данной категории школьников [2, 5].

При этом, исходя из возрастных психических новообразований, подростки начинают объединяться в группы по интересам, где школьники с различными нозологиями чаще всего не попадают в группировки здоровых сверстников из-за невозможности участия по состоянию здоровья в школьных соревнованиях и подвижных играх.

Сложившаяся ситуация ведет, как к потере интереса у данной категории школьников к физической культуре (ФК) и спорту, так и к их социальной и психофизической дезадаптации в жизни, требуя создания определенных организационно-методических условий для улучшения здоровья и успешной социализации учащихся [4].

Мы предположили, что спортивно-видовой подход к физическому воспитанию учащихся с различными заболеваниями с учетом их интересов и предпочтений в двигательной деятельности, где содержание занятий и спортивных состязаний будет адаптировано в соответствии с особенностями физического развития и физической подготовленности подростков позволит оптимизировать физкультурно-образовательный процесс и приведет к улучшению психофизического здоровья.

Основная часть. Анализ и синтез научно-методической документации, современных инновационных практических разработок и собственного педагогического опыта способствовали разработке экспериментальной методики физического воспитания учащихся 5-6 классов с отклонениями в состоянии здоровья [2; 5; 6, 7].

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность экспериментальной методики физического воспитания учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе спортивно-видового подхода.

Опираясь в исследовании на концепцию спортизированного физического воспитания [3], где присутствует механизм конверсии приемлемых средств и методов спортивной тренировки в школьное физическое воспитание, мы разработали содержание уроков физической культуры и дополнительных физкультурных с учетом оздоровительно-тренировочной направленности по интересам учащихся к виду спорта.

При этом, школьники подготовительной группы и СМГ были организованы в одну оздоровительно-спортивную группу, так как их объединяют общие (ослабленные) функциональные отклонения дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, применение на занятиях дифференцированной физической нагрузки и медико-педагогических показаний к выполнению физических упражнений [2].

На констатирующем этапе эксперимента был проведен мониторинг (n – 180) для выявления мотивационно-потребностных ориентиров в области физической культуры и спорта, где школьники указали привлекательные виды двигательной деятельности (волейбол, игра русская лапта и бег оздоровительной направленности) [5].

Также применение в экспериментальной методике средств волейбола и лапты было обусловлено тем, что волейбол и игра русская лапта по упрощенным правилам в оздоровительных целях совершенствуют жизненные двигательные умения и навыки; способствуют повышению функциональных возможностей организма, гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, помогают развитию физических способностей; содействуют воспитанию морально-волевых качеств. Применение оздоровительного бега в экспериментальном учебном способствует повышению адаптационных функциональных возможностей организма занимающихся.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие 90 школьников с различными нозологиями 5-6 классов гимназии № 44 и лицея №11 г. Ульяновска (44 девочки и 46 мальчиков), которые были распределены на однородные по составу, психофизическому развитию и физической подготовленности две ЭГ (обучение проходило по экспериментальной методике) и две КГ (обучение проходило по специальной программе для СМГ).

Экспериментальная методика разработана на основе принципа интеграции общего и дополнительного физкультурного образования: недельный физкультурно-образовательный цикл физического воспитания учащихся был разработан в соответствии с двигательным режимом здоровых сверстников, включал 3 урока ФК, 1 метапредметное занятие и 2 занятия в спортивно-оздоровительной секции, что позволяло подросткам с различными нозологиями ощущать себя равноправными участниками школьной жизни и способствовало успешной социализации. Содержание выше указанных занятий моделировалось с учетом состояния здоровья школьников, их интересов в области физической культуры и спорта, требований ФГОС.

Урок ФК направлен на решение основных и оздоровительно-коррекционных задач, с учетом медико-педагогических показаний и противопоказаний. Метапредметное занятие сконцентрировано на овладении учащимися углубленными теоретико-методическими знаниями в области ФК и спорта и включало проектную деятельность, составление комплексов физических упражнений, домашние задания с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ); создание презентаций. Занятие в спортивно-оздоровительной секции ориентировано на углубленное изучение избранных видов деятельности (волейбол, лапта, оздоровительный бег), закрепление полученных на уроках дополнительных технико-тактических умений и навыков [2, 5].

Результаты исследования. Анализ физического развития и функциональных возможностей обучающихся выявил, что практическая реализация экспериментальной методики оказала положительные сдвиги в ЭГ по всем исследуемым показателям, в отличие от КГ.

Так, результаты динамометрии в ЭГ значительно улучшились: ДПК у мальчиков на 5,00-6,00 кг, у девочек на 4,40-6,00 кг; ДЛК у мальчиков на 5,00-6,00 кг, у девочек на 5,70-6,00 кг, что объясняется использованием упражнений из раздела игр (волейбол, игра русская лапта), развивающих силу мышц кисти. Результаты КГ мало изменились.

Также, в ходе эксперимента показатели индекса Робинсона улучшились у подростков ЭГ по сравнению с КГ: произошли существенные сдвиги (уменьшение) в показателях – 4,00-25,50%, в КГ – 0,30-1,50% («ниже среднего»). Результаты индекса Шаповаловой в ЭГ улучшились на 8,90-21,70%, что способствовало переходу занимающихся

из группы «средний уровень» в группу «выше среднего»; в КГ изменения незначительны – 0,20-7,80%. Результаты индекса Руфье в ЭГ улучшились – 21,30-29,10%, в КГ – до 7,80%. Положительные изменения функциональных возможностей у школьников ЭГ в отличие от КГ обусловлено акцентированным применением бега оздоровительной направленности и средств волейбол и лапты.

При сравнении итоговых результатов в контрольных тестах выявлена достоверность ($p < 0,05$) межгрупповых различий показателей физической подготовленности в ЭГ по сравнению с КГ, что подтвердило повышение уровня развития силовых и координационных способностей, выносливости на основе применения спортивно-видового подхода.

Результаты в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» улучшились в ЭГ: на 44,90-45,10% (мальчики 5-6 классов), на 60,70-85,10% (девочки (5-6 классов)), что объясняется применением упражнений на развитие силовых способностей плечевого пояса. В КГ – на 4,40-8,70%; на 3,60-8,90% (Рисунки 1, 2).

Произошло повышение развития силовых способностей в ЭГ по сравнению с КГ: результаты в броске набивного мяча в ЭГ улучшились у мальчиков на 25,10-25,70%, у девочек – на 14,60-27,90%; В КГ, соответственно, – 6,80-7,20%; 0,80-10,40%, что обусловлено введением в содержание физкультурных занятий средств волейбола и лапты.

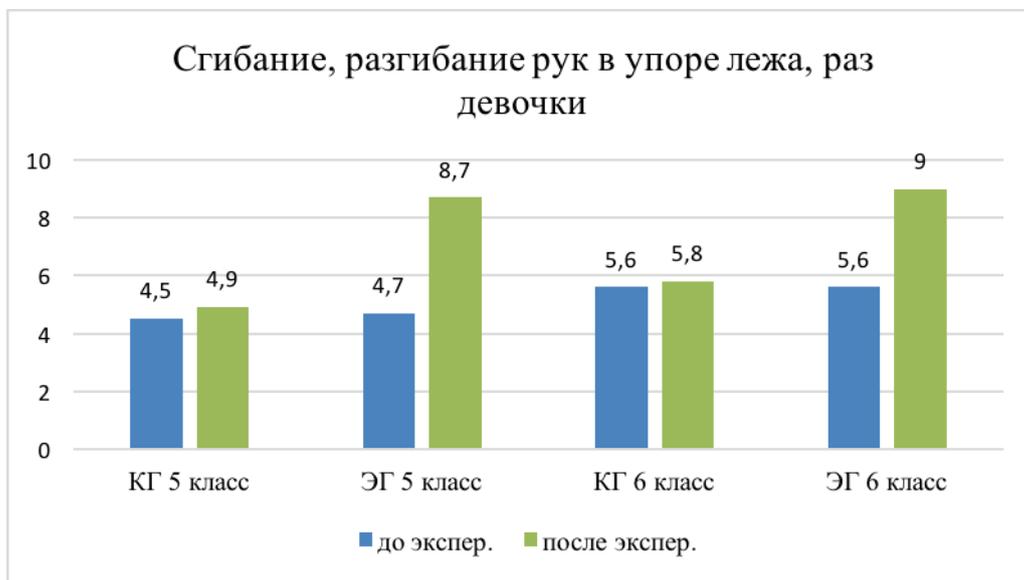


Рис. 1 – Изменение показателей в тесте сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)

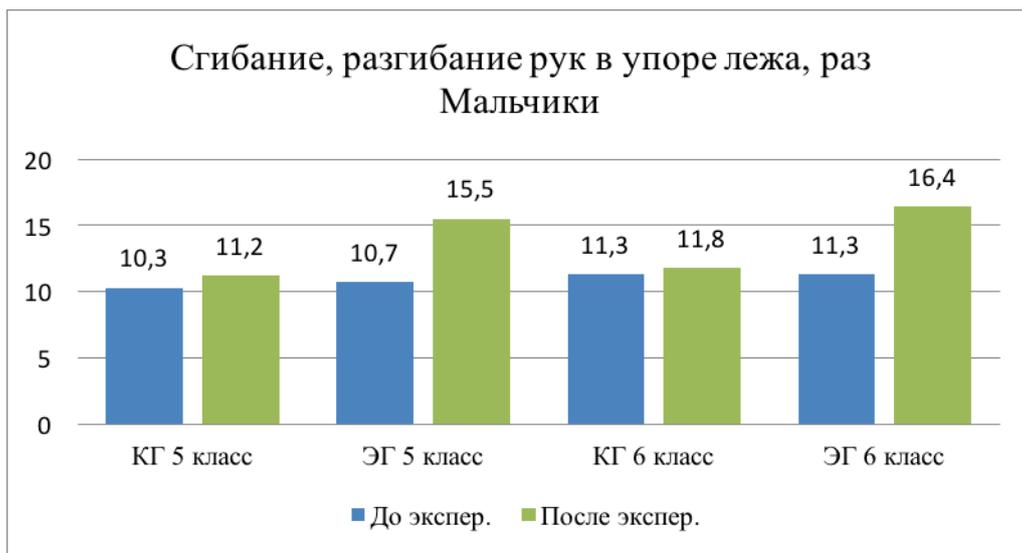


Рис. 2 – Изменение показателей в тесте сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)

Результаты в беге к пронумерованным мячам в ЭГ улучшились у девочек (5-6 классов) – на 6,50-7,30%, у мальчиков (5-6 классов) – на 6,20-8,60%; в КГ, соответственно, – на 0,20-0,40%, на 1,00-1,70%.

Итоговое анкетирование сформированности у школьников ЭГ и КГ мотивации к занятиям ФК показало увеличение в ЭГ количества учащихся посещающих урок ФК – с 8,9% до 68,9%; в КГ уменьшилось количество детей, часто посещающих урок (с 33,3% до 20,0%). При этом в ЭГ 82,2% школьников выразили желание, чтобы вместо уроков ФК были организованы факультативные занятия по видам спорта (Рисунок 5).

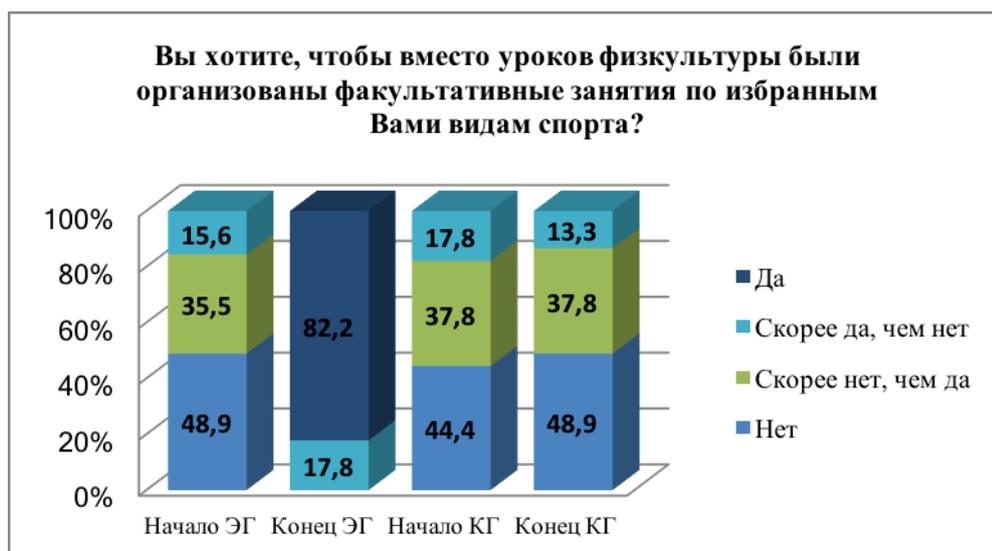


Рис. 3 – Отношение школьников ЭГ и КГ к факультативным занятиям по избранным видам спорта в ходе эксперимента

По результатам эксперимента было выявлено улучшение всех исследуемых показателей школьников ЭГ по сравнению с КГ, что доказывает эффективность внедрения в процесс физического воспитания экспериментальной методики на основе спортивно-видового подхода.

Заключение. В целях оптимизации физического воспитания учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья была разработана и эффективно апробирована в исследовании экспериментальная методика с применением спортивно-видового подхода, имеющая отличительные особенности:

- содержание методики разработано на основе интеграции общего и дополнительного физкультурного образования (урочные и внеурочные формы), с учетом интересов (волейбол, лапта и оздоровительный бег), психофизического развития и физической подготовленности;
- недельный физкультурно-образовательный цикл разработан в соответствии с двигательным режимом здоровых сверстников (3 урока ФК, 2 занятия спортивно-оздоровительной секции, 1 метапредметное занятие);
- применение на урочных и внеурочных занятиях средств привлекательных для школьников видов двигательной активности (волейбол, лапта и бег).

Оздоровительная эффективность подтверждена переводом (после окончания эксперимента) 9 подростков (20,0%) в подготовительную группу, 6 школьников (13,3%) – в основную группу.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Баранова-Намазова, Л. С. Проблемы здоровья современных школьников в вопросах родителей и рекомендациях специалистов / Л. С. Баранова-Намазова. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.med2.ru/>

2. Глазкова, Г. Б. Физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода : монография / Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова. – Казань : Отечество, 2019. – 175 с.

3. Лубышева, Л. И. Спортизация общеобразовательных школ: концептуальные основы и технологические решения / Л.И. Лубышева. Физическая культура: воспитание образование тренировка. – 2016. – № 1. – С. 5-8.

4. Малоземов, О. Ю. Проблемы мотивации учащихся к физкультурно- оздоровительной деятельности в образовании / О.Ю. Малоземов // Педагогика и психология здоровья : учебное пособие-хрестоматия под науч. ред. Л.В. Моисеевой. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 52-67.

5. Парфенова Л. А. Организация и содержание адаптивного физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии

здоровья : учебное пособие / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.А. Герасимов. – Казань : ООО «Олитех», 2018. – 152 с.

6. Dijk, M. L., Groot, R. H., Savelberg, H. H., Acker, F. V., & Kirschner, P. A. (2014). The association between objectively measured physical activity and academic achievement in Dutch adolescents: Findings from the GOALS study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(5), 460-473. doi:10.1123/jsep.2014-0014

7. Pellicer-Chenoll, M., Garcia-Masso, X., Morales, J., Serra-Ano, P., SolanaTramunt, M., Gonzalez, L., & Toca-Herrera, J. (2015). Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: A selforganizing maps approach. *Health Education Research*, 30(3), 436-448.

BIBLIOGRAPHY

1. Baranova-Namazova, L. S. *Problems of health of modern schoolchildren in matters of parents and recommendations of specialists / L. S. Baranova-Namazova. [Electronic resource] – access Mode: <http://www.med2.ru/>*

2. Glazkova, G. B. *Physical education of pupils of secondary school age with deviations in a state of health on the basis of competence approach : monograph / G. B. Glazkova, L. A. Parfenova. – Kazan : Fatherland, 2019. – 175 p.*

3. Lubysheva, L. I. *Sportization of secondary schools: conceptual foundations and technological solutions / L. I. Lubysheva. Physical culture: education education training. – 2016. – № 1. – P. 5-8.*

4. Malozemov, O. Yu. *Problems of motivation of pupils to physical-health activity in education / O. Yu. Malozemov // Pedagogy and psychology of health : textbook-anthology for science. ed. L. V. Moiseeva. – Ekaterinburg : Publishing house Ural. GOS. PED. UN-t, 2013. – P. 52-67.*

5. *Organization and content of adaptive physical education of schoolchildren with disabilities in health : textbook / L. A. Parfenova, G. B. Glazkova, E. A. Gerasimov. – Kazan : LLC "Olitex", 2018. 152 p.*

6. Dijk, M. L., Groot, R. H., Savelberg, H. H., Acker, F. V., & Kirschner, P. A. (2014). The association between objectively measured physical activity and academic achievement in Dutch adolescents: Findings from the GOALS study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(5), 460-473. doi:10.1123/jsep.2014-0014

7. Pellicer-Chenoll, M., Garcia-Masso, X., Morales, J., Serra-Ano, P., SolanaTramunt, M., Gonzalez, L., & Toca-Herrera, J. (2015). Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: A selforganizing maps approach. *Health Education Research*, 30(3), 436-448. doi:10.1093/her/cyv016

Дополнительная информация об авторах

Глазкова Галина Борисовна – кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физического воспитания, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия. glazkova_fitnes@mail.ru.

Парфенова Лариса Анатольевна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия. parf@mail.ru.

Physical education of pupils of secondary school age with deviations in a state of health on the basis of sports and specific approach.

Glazkova Galina Borisovna – candidate of pedagogical Sciences, teacher of the Department of physical education, Russian University of Economics. G. V. Plekhanova, Moscow, Russia. glazkova_fitnes@mail.ru.

Parfenova Larisa Anatolyevna – candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, head of the Department of adaptive physical culture and life safety, Volga state Academy of physical culture, sports and tourism, Kazan, Russia. parf@mail.ru.

*PHYSICAL EDUCATION PUPILS OF SECONDARY SCHOOL
AGE WITH DEVIATIONS IN HEALTH STATUS,
BASED ON SPORT-SPECIFIC APPROACH*

G. B. Glazkova, L. A. Parfenova

Annotation. Purpose of research. To develop and test the effectiveness of experimental methods of physical education of students with different nosologies using sports and species approach. Research methods: analysis of scientific and methodological documentation, questionnaires, pedagogical experiment. The experiment involved 90 students of secondary school age with disabilities in health: two experimental groups (EG) were engaged in the experimental method, two control (KG) groups – the traditional program for students of the special medical group (SMG). Research result. Comparative analysis of physical development, functional and physical fitness of the participants of the experiment revealed significant positive changes in all the studied parameters in the EG, in contrast to the KG. Conclusion. The practical implementation of the experimental technique on the basis of sports and species approach contributed to the development of this category of students a strong interest in sports and recreational activities in sports, the formation of internal motivation for independent motor activity, improve health.

Key words: sports and species approach, physical education, secondary school students with disabilities in health.

УДК 378.014.3

**ТЕХНОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В
СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Голикова Е.М., Лубышева Л.И.

Аннотация. Переход системы высшего образования на новые уровни освоения профессии, требует от молодого поколения более самостоятельного подхода к овладению собственной деятельности, повышению активности в освоении видов профессиональной деятельности и умения применять знания в более широком смысле практической реальности. В связи с этим актуальным является разработка и реализация усовершенствованной технологии, позволяющая молодым людям освоить здоровьесформирующие компетенции, доступно применяемые в дальнейшей жизни.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, социальное развитие, студенты.

Введение. Тенденция общества стимулируют молодое поколение более активно включаться молодое поколение в профессиональную

деятельность. Существенную роль процесса освоения профессии играет набор компетенций того или иного направления подготовки, условия их реализации в вузе, индивидуальные особенности обучающегося к которым необходимо отнести «здоровье» в широком смысле его понимания, активность, осознания себя в будущей профессии, то есть его социальное развитие. При этом статистика показывает, что «здоровье» и забота о нем у студенческой молодежи по иерархии стоит на последнем месте. По данным приведенным в отчетах НЦЗД РАМН отражено, что из школ выпускается 12 % здоровых школьников. Данный вопрос заставляет переживать за состояние здоровья молодого поколения нашей страны в целом как нации, и в частности как квалифицированного специалиста различного рода деятельности. Это позволяет сформулировать вопрос «Насколько молодое поколение справится со столь важными задачами современного высокотехнологичного производства и запросом работодателя?» Сможет ли он быть не только профессионалом своего дела, но и во главе всего ставить задачу – о возможности повышения персональных показателей здорового социального развития. А это заложено в понимании самой сути персонифицированного подхода лежащего в основе технологии «индивидуальных образовательных траекторий». Раскрываемая нами проблема позволила поставить цель, какие подходы, принципы, методы, формы, средства, противопоказания и критерии должны войти в технологию социального развития, которые возможно было бы реализовывать в системе адаптивной физкультурно-спортивной деятельности, направленной на формирование сущностных и существенных характеристик социальной развитости для полноценной жизни человека.

Основная часть. Проведя исследование, был выявлен контингент студентов, у 68 % студентов имелись хронические заболевания, у 38 % из них выявлены сопутствующие заболевания и вторичные отклонения, сформировавшиеся ещё в школьной жизни, на фоне основного диагноза. Необходимость повышения здоровья данного контингента обусловило создание технологии реализуемой в системе адаптивного физического воспитания способствующей усилению компонентов социальной жизни молодого поколения. Это процесс стимулируемого последовательного воздействия, влияющий на предмет исходно, и до получения требуемого результата. То есть, применение усовершенствованной технологии индивидуальных образовательных траекторий в системе адаптивного физического воспитания рассматривается как целенаправленный процесс по изменению и преобразованию предмета исследования, воздействующий на весь спектр социальных характеристик. Так же, это процедура взаимозависимых операций преподавателей и учащихся, ориентированная на обеспечение сокращения общественных отклонений, содействующих позитивной динамике перехода в общественно-подходящий уровень

социального становления обучающихся с хроническими заболеваниями. Особенностью системы образования последних лет является попытка обозначить роль социального развития молодого поколения определяя взаимосвязь между биологическим и социальным. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагается и активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесформировании, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности \, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Анализ исследований показал, что сопровождение специальных медицинских групп осуществляется, но даже если физическая культура осуществляется в вузе, то она применяется в зависимости от учебного плана направления и профиля подготовки, то есть 2-3 года, и в большей степени реализуется по остаточному принципу, в качестве реферативных заданий, или просто не реализуется, а студенты с инвалидностью вообще не вовлечены. Мы предлагаем следующую схему реализации адаптивной физкультурно-спортивной деятельности не разделяя студентов по общим заболеваниям и инвалидности, опираясь на такой принцип не то чего нет у студента, а то, что есть.

Первый этап и курс – диагностически-адаптационный, осуществляется диагностика, студенты адаптируются к систематическим занятиям физической культурой, осваивают двигательные действия, элементы спортивных игр. Второй этап – 2 и 3 курс коррекционно-развивающий, осуществляется коррекция нарушений и развитие двигательных способностей, коммуникативных связей, самостоятельности, активности. Третий этап и 4 курс - повторно-стабилизационный, направлен на закрепление освоенных навыков, студенты имели возможность заниматься в секциях, а также участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях, их организацию.

Гибкая структура и организация управления позволяют организовать высоко результативный образовательный процесс даже в разновозрастных группах с различными адаптационными механизмами организма – то есть создание такой среды где персональные показатели еще больше будут мотивировать студента к активной жизненной позиции [2]. В формировании групп студентов с отклонениями в состоянии здоровья необходимо соблюдать принцип кластерности то есть распределение обучающихся по конкретным критериям, применять такие типы кластеров как функционально-технологические, адаптивно-корректирующие,

профессионально-продолжительные. Качественная реализация адаптивного физического воспитания через технологию индивидуальных образовательных траекторий в системе высшего образования создаст платформу не просто включения студента с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида в вузе, а заложит базовую основу для становления социальной развитости, взаимодействия со сверстниками, сориентировать на формирование активной жизненной позиции, позволяющего получить профессиональное образование, конкурировать на рынке труда, а не просто жить на пенсию по инвалидности.

Для того чтобы определить насколько эффективна действует данная технология определены *структурные характеристики* включающие в себя 15 показателей, сформированность которых представляется в виде *трех уровней*: нормативный уровень (60-75 баллов); пограничный уровень (45-59 баллов); аномальный уровень (15-44 балла).

По результатам комплексного расчета баллов в экспериментальной группе студенты набрали среднее значение по 15 показателям – 65 баллов. Это подтверждает степень сформированности социальной структуры студентов с ОВЗ, включающая в себя: степень формирования и реализации сил человека, его возможностей, способностей, таланта; комплексность компетенций общественно-приемлемых с возможностью принимать на себя ответственность, участвовать в реализации решений, в развитии демократических институтов; компетенций, касающихся жизни в поликультурном обществе. Устойчивость связей компонентов социального развития студентов, обеспечивает сформированность социальных ценностей с внутренним благополучием. У студентов контрольной группы показатели были ниже и составили 49 баллов, что является пограничным уровнем сформированности компонентов социального развития студентов.

Выводы. Главной идеей технологии заключается в развитии активности самого студента, индирективность образовательного процесса, направленная на уважение позиции каждого студента, формируя стержень не только в результате взаимодействия, но и понимании собственного «Я» учитывая его индивидуальность, снижая пассивные характеристики (терпимость, подчиняемость), формируя доминантные социальные качества (смелость, умение отстаивать свои взгляды, непримиримость к недостаткам), позволяющая осуществлять переход от дифференциации к персонификации образования, от учебно-познавательной к учебно-исследовательской деятельности, от репродуктивных форм освоения знаний к творческим. Использование широкого спектра технологии социального развития в физкультурно-спортивной деятельности дает возможность педагогу продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обученности студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Новые жизненные условия, выдвигают свои требования к выпускнику вуза, вступающих в жизнь: они должны быть не

только знающими и умелыми, но мыслящими, инициативными, самостоятельными.

Литература

1. Ахметшина Ю.В. Динамический процесс развития социальной компетенции студентов в энергоинформационной системе / Ю.В. Ахметшина // Интеграция образования. 2012. – № 3. – С. 59 – 63.
2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : Медицина, 1977. – 235 с.
3. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2.
4. Васильева О.С. Роль образования в сфере психологии здоровья в формировании гуманистической системы ценностей / О.С. Васильева // Российский психологический журнал. – 2010. – Т. 5 – № 5. – С. 36 – 40.
5. Галанкин Л.Н. Здоровая молодежь – здоровое общество / Л.Н. Галанкин. – СПб. : Нормедиздат, 2005. – 368 с.
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
7. Лубышева Л.И. О программных основах вузовского физкультурного воспитания / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 42 – 44.
8. Шклярчук В.Я. Самосохранительное поведение в молодежной среде / В.Я. Шклярчук // СОЦИС. – 2008. – № 10. – С. 139 – 142.
9. Щедрина А.Г. Понятие и структура индивидуального здоровья человека : методология системного подхода / А.Г. Щедрина // Медицина и образование в Сибири. – 2009. – № 5. – С. 8.

Голикова Елена Михайловна к.п.н. доцент ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.Оренбург. gks-07@mail.ru

Лубышева Людмила Ивановна д.п.н., профессор ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва.

TECHNOLOGY OF SOCIAL DEVELOPMENT OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Golikova Elena Mikhailovna Ph.D. Associate Professor of Orenburg State Pedagogical University, Orenburg.

Lubysheva Lyudmila Ivanovna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPC), Moscow.

Annotation. The transition of the higher education system to new levels of mastering a profession requires from the younger generation a more independent approach to mastering their own activities, increasing their activity in mastering types of professional activity and the ability to apply knowledge in the broader sense of practical reality. In this regard, the

development and implementation of an improved technology that allows young people to master the health-forming competencies that are available for use in later life is relevant.

Keywords: adaptive physical education, social development, students.

Literature

1. Akhmetshina Yu.V. *Dynamic process of development of students' social competence in the energy-information system / Yu.V. Akhmetshina // Integration of education. 2012. - № 3. - p. 59 - 63.*

2. Baevsky R.M. *Assessment of the adaptive capacity of the organism and the risk of developing diseases. Baevsky, A.P. Berseneva. - M.: Medicine, 1977. - 235 p.*

3. Balsevich V.K. *The main provisions of the concept of intensive innovation transformation of the national system of physical education and sports education of children, adolescents and young people of Russia / V.K. Balsevich // Theory and practice of physical culture. - 2002. - № 3. - p. 2.*

4. Vasilyeva O.S. *The role of education in the field of health psychology in the formation of the humanistic system of values / O.S. Vasilyeva // Russian Psychological Journal. - 2010. - V. 5 - № 5. - P. 36 - 40.*

5. Galankin L.N. *Healthy youth - healthy society / L.N. Galankin. - SPb. : Normedizdat, 2005. - 368 p.*

6. Evseev S.P. *Theory and organization of adaptive physical culture: a textbook / S.P. Evseev. - M.: Sport, 2016. - 616 p.*

7. Lubysheva L.I. *About the program basis of the university physical education / L.I. Lubysheva, G.M. Gruznykh // Theory and practice of physical culture. - 1990. - № 3. - p. 42 - 44.*

8. Shklyaruk V.Ya. *Self-preservation behavior in the youth environment / V.Ya. Shklyaruk // SOCIS. - 2008. - № 10. - p. 139 - 142.*

9. Shchedrin A.G. *The concept and structure of individual human health: a system approach methodology / A.G. Shchedrin // Medicine and education in Siberia. - 2009. - № 5. - p. 8.*

УДК 796.055.2+796.413

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОДХОДА К ГРУППОВЫМ ЗАНЯТИЯМ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА

Диаконидзе Ю.А., Дарданова Н.А.

Аннотация. В статье раскрывается авторская методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет с учетом индивидуальных соматических и психологических особенностей, обоснование эффективности ее применения в условиях фитнес-клуба за счет реализации с использованием интегрального подхода.

Ключевые слова: женщины 21-35 лет, групповые занятия фитнесом, фитнес силовой направленности, морфофункциональные и психологические особенности женщин.

Возрастной период женщин 21 - 35 лет для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный, так как является переломным и проявляется в снижении их физической активности [3, 4, 5], основными причинами которой является отсутствие свободного времени (38,5%), желания и интереса к занятиям физическими упражнениями (31,2%). При этом специалисты [1, 6, 7] сходятся во мнении, что улучшение показателей здоровья и в целом качества жизни у женщин, прежде всего, связано с целенаправленной, специально организованной двигательной деятельностью, такой как фитнес-занятия, преимуществом которых является возможность выбора времени, их направленности, наличие необходимого инвентаря, руководство и контроль специалиста, чему в полной мере соответствуют групповые занятия силовой направленности. Однако при большой популярности данного направления отсутствует научно-обоснованное определение, не систематизированы требования к планированию, организации и содержанию занятий силовым фитнесом с женщинами 21-35 лет. Проблемным также является непостоянство занятий среди женщин, лёгкость в отказе от занятий, отсутствие потребности в регулярных занятиях, что, в целом, отражает актуальность данного исследования.

Цель исследования – обоснование эффективности применения интегрального подхода к групповым занятиям силовой направленности с женщинами 21-35 лет в условиях фитнес-клуба.

Продольные наблюдения за динамикой соматического, двигательного и психологического состояния женщин, участвующих в эксперименте (n=124), позволили утверждать, что предлагаемые фитнес-клубами программы не в полной мере позволяют решить основные оздоровительные задачи, стоящие перед процессом физического воспитания с данным контингентом занимающихся, тем самым, не удовлетворяя основные потребности и мотивы посещения женщинами фитнес-клубов. Поэтому назрела необходимость модернизации организационно-методических особенностей планирования фитнес-занятий за счет применения интегрального подхода.

Основоположником интегрального подхода в физическом воспитании является П.Ф. Лесгафт (1984), который рассматривал его как эффективную тренировочную систему, направленную на целостное всестороннее развитие личности, но при этом указывая на целостное развитие организма не только в тренировке тела, а в сочетании с развитием потенциальных возможностей за счет самосовершенствования [2]. Интегральный подход позволяет создать определенные условия, выделить

наиболее значимые средства и методы, способствующие решению задач оздоровительной тренировки в условиях фитнес-клуба, за счет интеграции различных групповых занятий силовой направленности на основе индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей женщин 21-35 лет, что позволяет рассматривать своевременные фитнес-технологии как неотъемлемую часть физкультурно-оздоровительной деятельности и здоровьесбережения в целом (рисунок 1).

Сравнительный анализ антропометрических характеристик, уровня физического состояния, показателей физической подготовленности и самооценки, наблюдаемых в педагогическом эксперименте, выявил, что после его завершения женщины экспериментальной группы имели существенное преимущество перед другими испытуемыми по перераспределению компонентов состава тела за счет уменьшения жировой массы и увеличения мышечной, при достоверном снижении общей массы тела; по обхватным параметрам, что свидетельствует о рациональном использовании программы АВТ с акцентом на «проблемные» зоны женщин (бедро, ягодицы, живот), применяемой на разных этапах в течение годового цикла занятий.

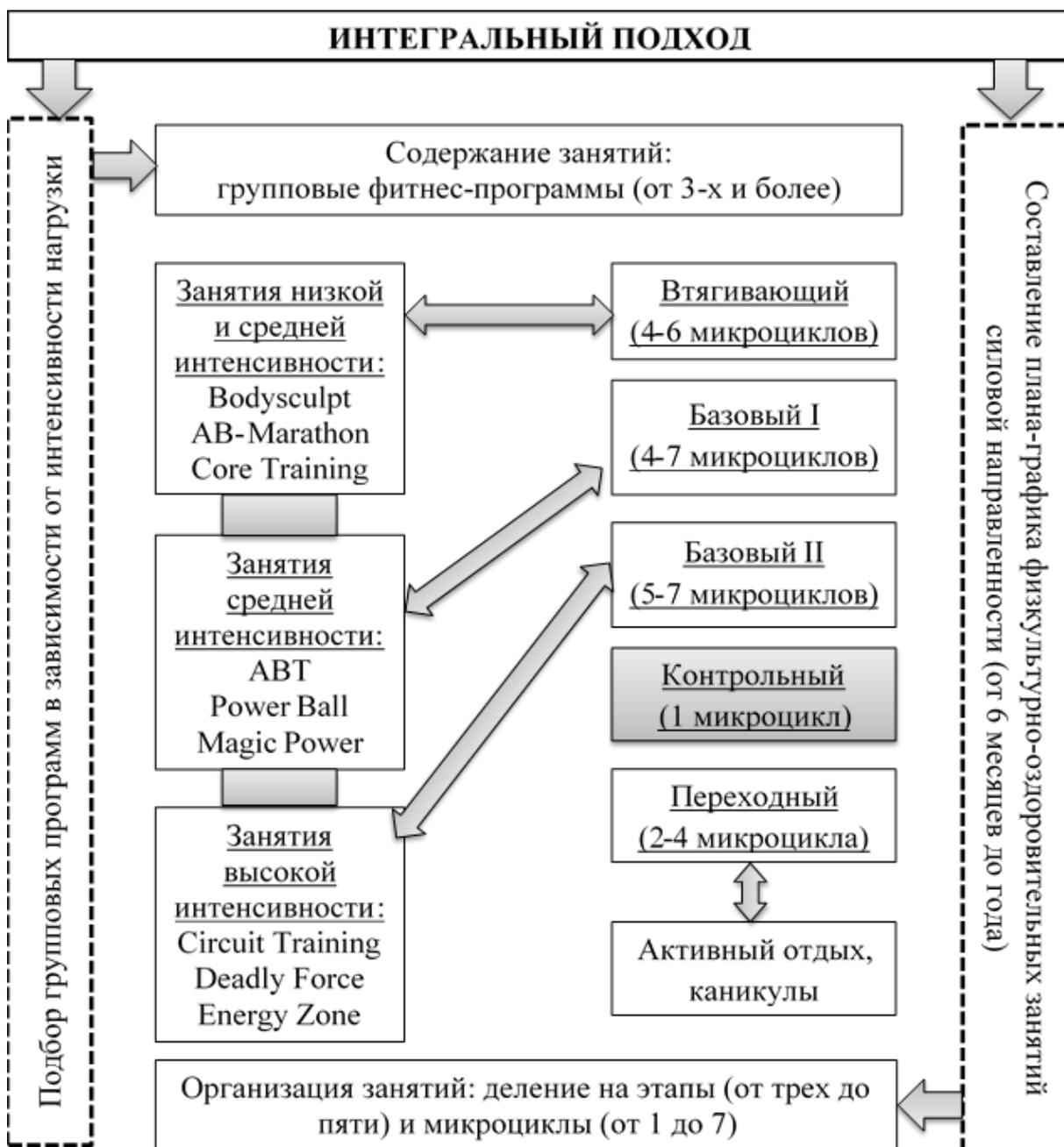


Рисунок 1 – Схема интегрального подхода к групповым занятиям силовой направленности в условиях фитнес-клуба

По увеличению показателей УФС, начиная уже с седьмой недели занятий, что свидетельствует об плавной адаптации, повышением мотивации и содержанием применяемых программ (по принципу постепенного наращивания нагрузки и применения интегрального подхода); по показателям физической подготовленности (в тестовом упражнении прыжок в длину с места в среднем, улучшилось на 3,6 см; подъем корпуса из положения лежа за 1 минуту на 5,2 раз, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 9 раз; наклон туловища вниз из исходного положения стоя на платформе на 3 см; бег 100м и 2000 м на 0,5с и 0,49 с

соответственно); показатели самооценки и уровень притязаний свидетельствует о способности ставить перед собой цели, к которым женщины реально стремятся, основанные на своей адекватной самооценке, и является стимулом к личностному росту в процессе занятий; значительно улучшилась (на 12 баллов) разница по шкале «Уверенность в себе» вследствие повышения физических кондиций (внешний вид, физическая подготовленность).

Эффективность предложенной методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет возрастает при реализации годового планирования с учетом индивидуальных соматических и психологических особенностей, при непосредственном врачебно-педагогическом контроле, проводимого фитнес-инструктором, создавая объективную возможность управления физкультурно-оздоровительным процессом физической подготовки.

Список литературы

1. Бурцева, Е.В. Экспериментальное исследование особенностей морфофункционального состояния женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой / Е.В. Бурцева, Н.В. Игошина, В.Ю. Игошин // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-6. – С. 1284-1288.
2. Зароднюк, Г.В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста / Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова, В.Ф. Костюченко, С.С. Козлов // *Теория и практика физической культуры*. – 2014. - №2. – С. 41-43.
3. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды. / сост. И.Н. Решетень. М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1987. – 359 с.
4. Романенко, Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н.И. Романенко. – Краснодар: Кубанский ГУФКСТ, 2013. – 24 с.
5. Романенко, Н.И. Методика комплексного использования базовой и силовой аэробики в физической подготовке женщин 25-35 лет / Н.И. Романенко // *Физическая культура, спорт - наука и практика*. – 2018. – № 1. – С. 52.
6. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – Изд-во: Учебный центр «Перспектива». – Москва, 2015. – 251 с.
7. Сверчков, В.В. К вопросу о занятиях силовым тренингом женщин первого зрелого возраста / В.В.Сверчков // *Оптимизация учебно-*

воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: материалы XVIII региональной научно-методической конференции. – Челябинск: УГУФК, 2008. – С. 216-217.

Дополнительная информация об авторах:

Диаконидзе Юлия Александровна, старший преподаватель кафедры фитнеса и РТП, (e-mail:kha-yulianna@yandex.ru), РФ, г. Смоленск, ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Дарданова Наталья Александровна, к.п.н., доцент, зав.кафедрой ТуМ гимнастики, (e-mail:nat-dardanova@yandex.ru), РФ, г. Смоленск, ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

THE USE OF THE INTEGRATED APPROACH TO THE GROUP LESSONS OF POWER ORIENTATION WITH WOMEN 21-35 YEARS IN THE FITNESS CLUB

Annotation. *The article reveals the author's method of group fitness training of power orientation with women 21-35 years, taking into account the individual somatic and psychological characteristics, the rationale for the effectiveness of its application in a fitness club through the implementation of an integrated approach.*

Keywords: *women 21-35 years old, group fitness classes, fitness of power orientation, morphofunctional and psychological features of women.*

Diakonidze Julia Aleksandrovna, senior lecturer of the Department of fitness and RTP, (e-mail: kha-yulianna@yandex.ru), Russia, Smolensk, FSBEI HE "Smolensk state Academy of physical culture, sport and tourism»

Dardanova Natalya Aleksandrovna, candidate of pedagogic Sciences, docent, head of chair Tim of gymnastics, (e-mail: nat-dardanova@yandex.ru), Russia, Smolensk, FSBEI HE "Smolensk state Academy of physical culture, sport and tourism»

List of references

1. *Burtseva, E. V. Experimental study of the morphofunctional state of middle-aged women engaged in health-improving physical culture / E. V. Burtseva, N. In. Igoshina., V. Yu. Igoshin // Fundamental research. – 2015. – № 2-6. – Pp. 1284-1288.*
2. *Zarodnyuk, G. V. Methods of physical culture and health classes for women of Mature age / G. V. Zarodnyuk, M. N. Larionova, V. F. Kostyuchenko, S. S. Kozlov // Theory and practice of physical culture. – 2014. - №2. – Pp. 41-43.*
3. *Lesgaft, P. F. Selected works. / comp. I. N. Lath. M.: publishing House "physical Culture and sport", 1987. – 359 p.*
4. *Romanenko, N. I. the Contents of physical preparation of women between 35 and 45 years using various types of fitness on the basis of somatotype: abstract. dis. ...kand. PED. Sciences / N. So. Romanenko. – Krasnodar: Kuban GUIXT, 2013. – 24 p.*
5. *Romanenko, N. So. Method of complex use of basic and power aerobics in physical training of women 25-35 years / N. So. Romanenko // Physical culture, sport - science and practice. – 2018. – № 1. – P.52.*
6. *Savin, S. V. Pedagogical design of fitness classes with persons of Mature age: monograph / S. V. Savin, O. N. Stepanova. – Publishing house: "Perspektiva" Training center. – Moscow, 2015. – 251 p.*
7. *Sverchkov, V. V. On the issue of power training sessions for women of the first Mature age / V. V. Sverchkov // Optimization of the educational process in educational*

УДК: 796.01

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ НА ОСНОВЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Загrevская А.И., Галайчук Т.В.

***Аннотация.** Рассматривается инновационная технология физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем, обучающихся в вузе, на основе кинезиологического подхода. Показано, что в качестве образовательного результата физического воспитания целесообразно рассматривать кинезиологическую компетентность студентов, как способность и готовность к развитию своего кинезиологического потенциала.*

***Ключевые слова:** кинезиологический подход, физическое воспитание, кинезиологический потенциал, студенты с ослабленным здоровьем, кинезиологическая компетентность.*

Введение. В современных социально-экономических условиях значительно возросли требования работодателя к психофизическим кондициям, работоспособности и резервам здоровья выпускников вузов. В результате многолетнего мониторинга психофизического состояния и здоровья студентов выявлено значительное снижение его уровня [2]. В то же время установлено, что одним из главных средств сохранения и укрепления здоровья является физическая активность самого человека, под которой, вслед за В.К. Бальсевичем, мы понимаем биологический и социальный феномен, в основе которого лежит активная деятельность личности, направленная на развитие и совершенствование своего кинезиологического потенциала, на управление его текущим и долгосрочным состоянием, на поддержание своих физических кондиций на заданном уровнем и потребностями жизни уровне [1, 2, 3]. В связи с этим, в ходе физического воспитания студентов, актуализируется формирование их кинезиологической компетентности, как процесс становления образованной, компетентной в области развития своего кинезиологического потенциала личности. Кинезиологический потенциал рассматривается в рамках метапредметного научного знания о движении и двигательной активности человека – кинезиологии и отражается в его психо-телесно-двигательных характеристиках.

Цель исследования заключалась в теоретическом и экспериментальном обосновании применения кинезиологического подхода к физическому воспитанию студентов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания Национального исследовательского Томского государственного университета. В исследовании приняли участие студентки специальной медицинской группы, 604 чел. (308 чел. – экспериментальная, 296 чел. – контрольная группы). В экспериментальной группе процесс физического воспитания студентов был направлен на формирование их кинезиологической компетентности и осуществлялся в соответствии с разработанной образовательной технологией, концептуальной основой которой был кинезиологический подход. В рамках данного подхода, кинезиологическая компетентность рассматривается как интегративное единство биологического и социального в человеке, условие психофизической готовности выпускника к жизни в динамично изменяющемся мире, в котором ценности культуры осваиваются как через образование, так и самообразование (реализация психофизической Я-Концепции) с учетом закономерностей возрастной эволюции моторики человека. Становление позиции студента как субъекта собственного развития осуществлялось с использованием следующих механизмов: социокультурной перцепции (взаимопознания), коммуникации (взаимопонимания), интеракции (взаимодействия), трансакции (согласования установок личности и деятельности педагога и обучаемого), диалога (совместное творчество в развитии какой-либо идеи).

В практический раздел содержания физического воспитания студентов были включены специальные кинезиологические средства, способствующие улучшению межполушарного взаимодействия («гимнастика мозга»), психомоторные упражнения, способствующие формированию умения рационально использовать имеющийся кинезиологический потенциал. Содержание физического воспитания студентов реализовывалось в условиях пространства развивающего общения на основе создания образовательных коммуникативных ситуаций в системе отношений «преподаватель-студент», «студент-студент», «преподаватель-группа студентов», в котором вместе с формированием знаний, умений, навыков, положительного отношения к ценностям физической культуры, кинезиологический потенциал рассматривается сквозь призму «мира человека», культуры и формируется ценностное отношение к нему через построение психофизической Я-концепции, что является источником возникновения у студента цели сознательного самоизменения своих психо-телесно-двигательных качеств, понимание и принятие двигательной задачи.

Физическое воспитание студенток специальной медицинской группы было организовано на основе модульного обучения, базирующегося на теории «системного квантования», которая относится к области нейропсихологии. В педагогике принцип системного квантования является

методологическим основанием теории «сжатия» учебной информации. В связи с этим учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» предоставлялся в виде законченных функциональных узлов – модулей, включающих в себя цель его изучения, краткое изложение темы («квант» информации) и вопросы для самоконтроля. Блок модулей объединялся модульной программой в соответствии с принципами модульного обучения: гибкости, осознанной перспективы, динамичности и метода деятельности, применение которой в учебном процессе дает возможность студенту проявлять субъектную физкультурно-спортивную активность и самостоятельно выстраивать индивидуальную физкультурно-образовательную траекторию. В контрольной группе образовательно-воспитательный процесс физического воспитания был направлен на комплексное развитие физических качеств занимающихся, в ходе которого не использовалось интегративное влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на интеллектуальную и двигательную сферы личности. Педагогический эксперимент по определению эффективности образовательной технологии физического воспитания студенток специальной медицинской группы на основе кинезиологического подхода проводился в течение трех лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица - Показатели сформированности кинезиологической компетентности студенток экспериментальной (308 чел.) и контрольной (296 чел.) групп **специального** отделения до и после педагогического эксперимента

Показатели	Этап эксперимента	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
		$\bar{X} \pm \sigma \pm m$	$\bar{X} \pm \sigma \pm m$	
Теоретическая подготовленность				
Теоретические знания (баллы)	До эксперимента	12,7 ± 4,7 ± 0,27	12,56 ± 6,26 ± 0,36	P > 0,05
	После эксперимента	46,3 ± 6,7 ± 0,38	33,07 ± 5,39 ± 0,31	P < 0,05
	P	P < 0,05		P < 0,05
Психологическая подготовленность				
Коммуникативные способности (баллы)	До эксперимента	0,51 ± 0,04 ± 0,002	0,514 ± 0,04 ± 0,003	P > 0,05
	После эксперимента	0,63 ± 0,03 ± 0,002	0,550 ± 0,03 ± 0,002	P < 0,05
	P	P < 0,05		P > 0,05
Волевые качества (баллы)	До эксперимента	17,45 ± 6,49 ± 0,370	17,50 ± 6,18 ± 0,359	P > 0,05
	После эксперимента	21,85 ± 7,48 ± 0,426	18,50 ± 7,16 ± 0,416	P < 0,05
	P	P < 0,05		P > 0,05
Локус контроля	До эксперимента	17,40 ± 5,00 ± 0,285	17,07 ± 3,95 ± 0,230	P > 0,05

(баллы)	После эксперимента	22,1 2 ± 5,77 ± 0,329	18,71 ± 4,60 ± 0,268	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
Самооценка (баллы)	До эксперимента	38,7 7 ± 2,82 ± 0,161	38,95 ± 2,88 ± 0,168	P > 0,05
	После эксперимента	47,7 ± 2,91 ± 0,166	40,55 ± 4,30 ± 0,250	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
	После эксперимента	4,04 ± 0,40 ± 0,03	3,03 ± 0,68 ± 0,05	P < 0,05
	P	P < 0,05	p > 0,05	
Физическое развитие и функциональная подготовленность				
Индекс массы тела кг/м ²	До эксперимента	17,0 3 ± 1,79 ± 0,097	17,09 ± 1,73 ± 0,101	P > 0,05
	После эксперимента	18,8 ± 1,86 ± 0,106	17,7 ± 1,72 ± 0,102	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
Жизненный индекс мл/кг	До эксперимента	49,0 2 ± 5,65 ± 0,322	49,0 ± 5,18 ± 0,301	P > 0,05
	После эксперимента	52,0 ± 4,89 ± 0,279	49,6 ± 4,93 ± 0,286	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
PWC 170/кгм/мин/кг	До эксперимента	10,1 9 ± 1,17 ± 0,07	10,09 ± 1,05 ± 0,06	P > 0,05
	После эксперимента	11,9 ± 0,67 ± 0,04	10,53 ± 1,13 ± 0,07	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
МПК мл/мин/кг	До эксперимента	31,7 ± 5,89 ± 0,34	31,36 ± 5,55 ± 0,32	P > 0,05
	После эксперимента	36,9 ± 6,25 ± 0,36	32,58 ± 6,62 ± 0,38	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
	После эксперимента	2,22 ± 0,59 ± 0,03	3,15 ± 0,50 ± 0,03	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
Двигательно-кондиционная подготовленность				
Индекс модифицированного теста Купера	До эксперимента	488, 5 ± 61,7 ± 3,59	490,2 ± 81,4 ± 4,64	P > 0,05
	После эксперимента	596, 0 ± 53,3 ± 3,04	529,8 ± 45,0 ± 2,62	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
Бросок набивного мяча (1,5 кг) (м)	До эксперимента	3,95 ± 0,59 ± 0,03	4,04 ± 0,53 ± 0,03	P < 0,05
	После эксперимента	4,50 ± 0,44 ± 0,02	4,12 ± 0,50 ± 0,03	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
Поднимание туловища из	До эксперимента	23,2 3 ± 6,77 ± 0,39	23,99 ± 5,91 ± 0,34	P > 0,05

положения лежа на спине (кол-во раз)	После эксперимента	41,4 9 ± 5,45 ± 0,31	31,08 ± 6,09 ± 0,35	P < 0,05
	P	P < 0,05	P < 0,05	
Наклон, стоя на гимнастическ ой скамейке, см	До эксперимента	13,2 1 ± 2,72 ± 0,16	13,38 ± 2,74 ± 0,16	P > 0,05
	После эксперимента	13,7 4 ± 2,62 ± 0,15	13,58 ± 2,59 ± 0,15	P < 0,05
	P	P > 0,05	P > 0,05	
Двигательно-координационная подготовленность				
Статическая балансировка (сек)	До эксперимента	8,56 ± 2,13 ± 0,122	8,88 ± 2,22 ± 0,129	P > 0,05
	После эксперимента	12,3 ± 1,86 ± 0,106	9,47 ± 1,95 ± 0,113	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
Тест «Восьмерка» (сек)	До эксперимента	10,7 ± 1,11 ± 0,063	10,65 ± 1,09 ± 0,063	P > 0,05
	После эксперимента	9,89 ± 0,84 ± 0,048	10,57 ± 1,04 ± 0,061	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
Лазание по гимн. стенке (баллы)	До эксперимента	2,89 ± 0,72 ± 0,041	2,98 ± 0,71 ± 0,041	P > 0,05
	После эксперимента	3,65 ± 0,77 ± 0,044	3,09 ± 0,74 ± 0,043	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	
Отбивание 5- ти мячей (баллы)	До эксперимента	2,30 ± 0,56 ± 0,032	2,35 ± 0,62 ± 0,036	P > 0,05
	После эксперимента	3,32 ± 0,66 ± 0,038	2,55 ± 0,75 ± 0,044	P < 0,05
	P	P < 0,05	P > 0,05	

Из данных таблицы видно, что в экспериментальной группе в основном во всех показателях кинезиологической компетентности студенток наблюдается достоверный прирост результатов, за исключением двигательно-кондиционного компонента, в рамках которого уровень проявления гибкости студенток достоверно не изменился ($P > 0,05$). У студенток контрольной группы достоверный прирост результатов можно отметить только в уровне проявления силовой выносливости мышц брюшного пресса, что отражает сформированность двигательно-кондиционного компонента кинезиологической компетентности, и теоретической подготовленности.

Полученные данные позволяют сделать **закключение** о том, что в результате опытно-экспериментальной работы была разработана эффективная образовательная технология физического воспитания студенток специальной медицинской группы на основе кинезиологического подхода.

Литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.

2. Загrevская А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода. Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. 276 с.

3. Лубышева Л.И., Загrevская А.И. Онтокинезиология – интегративное научное направление об управлении возрастным развитием физической активности человека //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 2-4.

Загrevская Александра Ивановна, доктор педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности; A.Zagrevskaya@yandex.ru, Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет

Галайчук Татьяна Валерьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта; margarita11022003@mail.ru, Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет

EDUCATIONAL TECHNOLOGY PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH ON THE BASIS OF KINESIOLOGICAL APPROACH

Zagrevskaya Alexandra Ivanovna, doctor of pedagogical Sciences, associate Professor, head. Department of theoretical fundamentals and technologies of physical training and sport activities; A.Zagrevskaya@yandex.ru, Russia, Tomsk, National Research Tomsk State University

Galaychuk Tatiana Valerievna, senior teacher of Department of physical culture and sports; margarita11022003@mail.ru, Russia, Tomsk, National Research Tomsk State University

Literatura

1. Bal'sevich V.K. Ocherki po vozrastnoj kineziologii cheloveka. M.: Sovetskij sport, 2009. 220 s.

2. Zagrevskaya A.I. Fizkul'turno-sportivnoe obrazovanie studentov na osnove kineziologicheskogo podhoda. Tomsk: Izdatel'skij Dom Tomskogo gosudarstvennogo universiteta, 2015. 276 s.

3. Lubyшева L.I., Zagrevskaya A.I. Ontokineziologiya – integrativnoe nauchnoe napravlenie ob upravlenii vozrastnym razvitiem fizicheskoy aktivnosti cheloveka //Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2016. № 5. S. 2-4.

УДК 796.012

ФОРМАЛИЗМ ГАМИЛЬТОНА В МОДЕЛИРОВАНИИ ДВИЖЕНИЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ СИСТЕМ

В.И. Загrevский

Аннотация. В условиях реализации целенаправленного движения рассматривается математическая модель синтеза движения неразветвленной

биомеханической системы в опорном положении. Вывод уравнений основывается на формализме Гамильтона с использованием модели двойного физического маятника, являющегося прототипом двухзвенной биомеханической системы.

Ключевые слова: физический маятник, биомеханическая система, уравнения движения, моделирование, параметры модели.

Введение. Продвижение новых информационных технологий в область теоретического обоснования технической подготовки спортсменов связано не только с результатами биомеханического анализа техники спортивных упражнений [1, 2], но и, по-видимому, в первую очередь с раскрывающимися перспективами построения движений с заданными свойствами на основе компьютерного синтеза движений. Имеющиеся исследования в этом направлении основаны на формализме Лагранжа и построении уравнений движения биомеханической системы в форме уравнений Лагранжа второго рода [3, 4].

Актуальность настоящего исследования определяется тем, что синтез оптимального управления в движениях биомеханических систем выдвигает на повестку дня проблему построения уравнений движения человека с использованием формализма Гамильтона. Используемый для оптимизации математический аппарат движений спортсмена, основанный на принципе максимума Понтрягина, предполагает формирование уравнений движения уже не в форме уравнений Лагранжа, а в форме уравнений Гамильтона, содержательная часть которых в биомеханике спорта не разработана не только на уровне компьютерной реализации, но и на уровне механико-математического освещения проблемы. В этой связи в выполненном исследовании предпринята попытка построения уравнений движения для двухзвенной модели биомеханической системы с использованием формализма Гамильтона.

Основная часть. Результаты исследования.

Модельное представление двухзвенной биомеханической системы построим на примере двойного физического маятника (рис. 1).

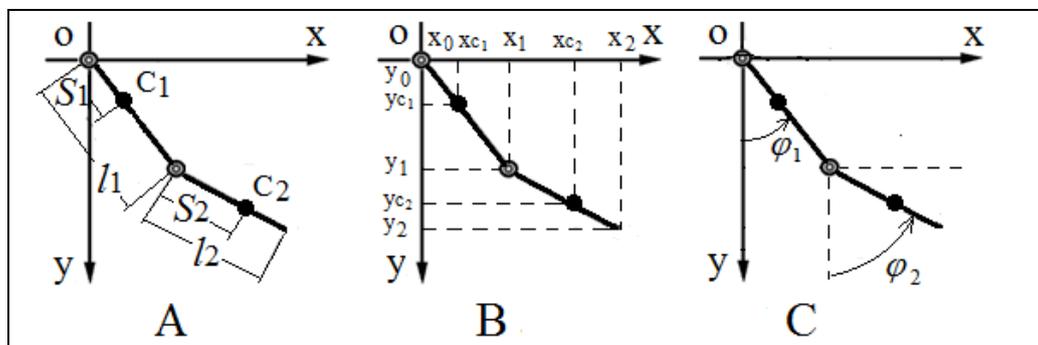


Рис. 1 – Модельное представление объекта исследования в условиях опоры

Введем обозначения стержней маятника: l_1 , l_2 – длина первого и второго стержня; S_1 , S_2 – расстояние от проксимального шарнира до центра

масс первого и второго стержня; $\{m_1, m_2\}$ – масса, $\{J_{c_1}, J_{c_2}\}$ – центральный момент инерции; $\{\varphi_1, \varphi_2\}$ – обобщенные координаты; $\{\dot{\varphi}_1, \dot{\varphi}_2\}$ – обобщенная скорость. Уравнения Гамильтона для двухзвенной биомеханической системы построим с использованием символики матричных уравнений. Пусть

$$A_{11} = m_1 S_1^2 + m_2 l_1^2 + J_{c_1}, \quad A_{12} = m_2 l_1 S_2, \quad A_{21} = A_{12}, \quad A_{22} = m_2 S_2^2 + J_{c_2}. \quad (1)$$

Для обобщенных сил (Y_1, Y_2) имеем

$$Y_1 = (m_1 S_1 + m_2 l_1), \quad Y_2 = m_2 S_2. \quad (2)$$

Сформируем с помощью (1, 2) функцию Лагранжа (L), определяемую как разность кинетической (T) и потенциальной (Π) энергий

$$L = T - \Pi = \frac{A_{11} \dot{\varphi}_1^2 + A_{12} \dot{\varphi}_1 \dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) + A_{21} \dot{\varphi}_2 \dot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2) + A_{22} \dot{\varphi}_2^2}{2} + Y_1 \cos \varphi_1 + Y_2 \cos \varphi_2. \quad (3)$$

Определим частные производные функции Лагранжа по обобщенным координатам и обобщенным скоростям. Для частных производных функции Лагранжа по обобщенным скоростям имеем

$$\frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_1} = A_{11} \dot{\varphi}_1 + A_{12} \dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1), \quad \frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_2} = A_{22} \dot{\varphi}_2 + A_{21} \dot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2). \quad (4)$$

Аналогичные уравнения для определения частных производных функции Лагранжа по обобщенным координатам имеют вид

$$\frac{\partial L}{\partial \varphi_1} = -A_{12} \dot{\varphi}_1 \dot{\varphi}_2 \sin(\varphi_2 - \varphi_1) - Y_1 \sin \varphi_1, \quad \frac{\partial L}{\partial \varphi_2} = -A_{21} \dot{\varphi}_2 \dot{\varphi}_1 \sin(\varphi_1 - \varphi_2) - Y_2 \sin \varphi_2. \quad (5)$$

В работе [6] показано, что уравнение $\frac{d}{dt} \left(\frac{\partial T}{\partial \dot{q}_i} \right) - \frac{\partial T}{\partial q_i} = Q_i$ приводится к эквивалентному ему выражению вида

$$Q_i = \frac{d}{dt} \frac{\partial T}{\partial \dot{q}_i} - \frac{\partial T}{\partial q_i} = \frac{\partial U}{\partial q_i} = 0, \Rightarrow Q_i = \frac{d}{dt} \frac{\partial T}{\partial \dot{q}_i} - \frac{\partial (T - U)}{\partial q_i} = 0. \quad (6)$$

Учитывая, что если $Q_i = 0$ и потенциал сил U обусловлен функцией координат, то уравнение (6) значительно упрощается вводом в него функции Лагранжа (3). Выполним эту операцию и получим

$$\frac{d}{dt} \frac{\partial L}{\partial \dot{q}_i} - \frac{\partial L}{\partial q_i} = 0. \quad (7)$$

В данном случае частную производную от функции Лагранжа (L) по i -й обобщенной скорости в (7) можно рассматривать как обобщенный импульс (p_i), а производную от функции Лагранжа (L) по i -й обобщенной координате, как обобщенную силу (Q_i)

$$\frac{\partial L}{\partial \dot{q}_i} = p_i, \quad \frac{\partial L}{\partial q_i} = Q_i. \quad (8)$$

Следующий этап – вычисление обобщенных импульсов p_1, p_2 на основе частных производных функции Лагранжа по обобщенным скоростям. С использованием уравнений (4, 8) запишем

$$p_1 = \frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_1} = A_{11}\dot{\varphi}_1 + A_{12}\dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1), \quad p_2 = \frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_2} = A_{22}\dot{\varphi}_2 + A_{21}\dot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2). \quad (9)$$

Уравнения (9) позволяют по известным значениям обобщенных координат и обобщенных скоростей рассчитать значение обобщенных импульсов p_1, p_2 , относящихся к моменту времени $t=t_0$. Однако возникает вопрос: как определить обобщенные скорости двухзвенного физического маятника в процессе движения? В данном случае эта проблема решается следующим образом:

1) Составляется система дифференциальных уравнений в соответствии с уравнениями (9)

$$\begin{aligned} A_{11}\dot{\varphi}_1 + A_{12}\dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) &= p_1, \\ A_{22}\dot{\varphi}_2 + A_{21}\dot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2) &= p_2. \end{aligned} \quad (10)$$

2) Численное решение уравнений (10) может быть реализовано методом Крамера. Последовательно находим три определителя $\Delta, \Delta_1, \Delta_2$

$$\Delta = A_{11}A_{22} - A_{12}^2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1), \Delta_1 = A_{22}p_1 - A_{12}p_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1), \Delta_2 = A_{11}p_2 - A_{21}p_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2).$$

И, окончательно, имеем

$$\dot{\varphi}_1 = \frac{\Delta_1}{\Delta} = \frac{A_{22}p_1 - A_{12}p_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1)}{A_{11}A_{22} - A_{12}^2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1)}, \quad \dot{\varphi}_2 = \frac{\Delta_2}{\Delta} = \frac{A_{11}p_2 - A_{21}p_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2)}{A_{11}A_{22} - A_{12}^2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1)}. \quad (11)$$

Уравнения (11) представляют первых два уравнения из четырех в канонической системе уравнений Гамильтона. Остается определить два

оставшихся элемента: \dot{p}_1, \dot{p}_2 . Известно [6], что первые производные импульсов Гамильтона можно определить как частные производные функции Лагранжа по обобщенным координатам, что следует из структуры функции Гамильтона. Запишем функцию Гамильтона $H(q, p, t)$

$$\begin{aligned} H(q, p, t) &= p_1 \dot{q}_1 + p_2 \dot{q}_2 - L = p_1 \dot{\varphi}_1 + p_2 \dot{\varphi}_2 - L = \\ &= p_1 \dot{\varphi}_1 + p_2 \dot{\varphi}_2 - \frac{A_{11} \dot{\varphi}_1^2}{2} - A_{12} \dot{\varphi}_1 \dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) - \frac{A_{22} \dot{\varphi}_2^2}{2} - Y_1 \cos \varphi_1 - Y_2 \cos \varphi_2. \end{aligned} \quad (12)$$

Из уравнений (5, 12) следует, что частные производные функции Лагранжа по обобщенным координатам для двухзвенного физического маятника определяются из выражений

$$\dot{p}_1 = \frac{\partial L}{\partial \varphi_1} = -A_{12} \dot{\varphi}_1 \dot{\varphi}_2 \sin(\varphi_2 - \varphi_1) - Y_1 \sin \varphi_1, \quad \dot{p}_2 = \frac{\partial L}{\partial \varphi_2} = -A_{21} \dot{\varphi}_2 \dot{\varphi}_1 \sin(\varphi_1 - \varphi_2) - Y_2 \sin \varphi_2. \quad (13)$$

И, окончательно, с использованием результатов (11, 13) сопряженных переменных, для системы канонических уравнений Гамильтона в естественном движении двухзвенной биомеханической системы получим

$$\begin{cases} \dot{\varphi}_1 = \frac{A_{22} p_1 - A_{12} p_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1)}{A_{11} A_{22} - A_{12}^2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1)}, \\ \dot{\varphi}_2 = \frac{A_{11} p_2 - A_{21} p_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2)}{A_{11} A_{22} - A_{12}^2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1)}, \\ \dot{p}_1 = -A_{12} \dot{\varphi}_1 \dot{\varphi}_2 \sin(\varphi_2 - \varphi_1) - Y_1 \sin \varphi_1, \\ \dot{p}_2 = -A_{21} \dot{\varphi}_2 \dot{\varphi}_1 \sin(\varphi_1 - \varphi_2) - Y_2 \sin \varphi_2. \end{cases} \quad (14)$$

Подкласс целенаправленных движений биомеханической системы описывается вводом в первую производную импульса Гамильтона управляющего момента мышечных сил M_i с учетом, так же как и в уравнениях Лагранжа второго рода, реактивного воздействия управляющей функции

$$\begin{cases} \sum_{j=1}^2 A_{ij} \dot{\varphi}_j \cos(\varphi_j - \varphi_i) = p_i, \\ \dot{p}_i = -\sum_{j=1}^2 A_{ij} \dot{\varphi}_i \dot{\varphi}_j \sin(\varphi_j - \varphi_i) - Y_i \sin \varphi_i + M_i - M_{i+1}. \end{cases} \quad (15)$$

Есть одно ограничение на величину M_i , связанное с учетом реактивного воздействия управляющей функции: $M_{N+1} = 0$, где N –

количество звеньев модели. Остальные ограничения на величину M_i определяются силовым ресурсом спортсмена, физическими особенностями решаемой задачи моделирования и целевой направленностью синтеза движения.

Выводы. Получены уравнения движения двухзвенной биомеханической системы в форме уравнений Гамильтона, позволяющие реализовать компьютерный синтез естественных и целенаправленных движений неразветвленной биомеханической модели.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
3. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.
4. Загrevский, В.И. Построение оптимальной техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПЭВМ. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2000. – 190 с.
5. Коренев, Г.В. Введение в механику человека / Г.В. Коренев. – М.: Наука. Гл. ред. физ.-мат. лит., 1977. – 264 с.
6. https://studopedia.ru/6_117212_uravneniya-dvizheniya-po-lagranzhu-i-gamiltonu.html

Загrevский Валерий Иннокентьевич, д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания МГУ имени А.А. Кулешова, E-mail: zvi@tut.by, Беларусь, г. Могилев, Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова; профессор кафедры гимнастики и спортивных игр, Россия, Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет.

THE HAMILTON FORMALISM IN MODELING OF BIOMECHANICAL SYSTEMS MOVEMENTS

Zagrevskiy Valery Innokentevich, Doctor of pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of theory and methods of physical education, E-mail: zvi@tut.by, Belarus, Mogilev, Mogilev state University named after A. A. Kuleshov; Professor of gymnastics and sports games Department, Russia, Tomsk, National research Tomsk state University.

Annotation. In the conditions of realization of purposeful movement the mathematical model of synthesis of movement of the unbranched biomechanical system in a basic position is considered. The derivation of the equations is based on Hamilton's formalism using the model of a double physical pendulum, which is a prototype of a two-link biomechanical system.

Keywords: physical pendulum, biomechanical system, equations of motion, modeling, model parameters.

Literature

1. Bal'sevich, V.K. *Ocherki po vozrastnoj kineziologii cheloveka* / V.K. Bal'sevich. – M.: Sovetskij sport, 2009. – 220 p.
2. Gaverdovskij, YU.K. *Obuchenie sportivnym uprazhneniyam. Biome-khanika. Metodologiya. Didaktika* / YU.K. Gaverdovskij. – M.: Fizkul'tura i sport, 2007. – 912 p.
3. Zagrevskij, V.I. *Biomekhanika fizicheskikh uprazhnenij: ucheb. posobie* / V.I. Zagrevskij, O.I. Zagrevskij. – Tomsk: Izdatel'skij dom Tom-skogo gosudarstvennogo universiteta, 2018. – 262 p.
4. Zagrevskij, V.I. *Postroenie optimal'noj tekhniki sportivnykh uprazhnenij v vychislitel'nom ehksperimente na PEHVM. Mogilev: MGU im. A.A. Kuleshova, 2000. – 190 p.*
5. Korenev, G.V. *Vvedenie v mekhaniku cheloveka* / G.V. Korenev. – M.: Nauka. Gl. red. fiz.-mat. lit., 1977. – 264 p.
https://studopedia.ru/6_117212_uravneniya-dvizheniya-po-lagranzhu-i-gamiltonu.html

УДК 796.012

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ МОДЕЛИРОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ НЕРАЗВЕТВЛЕННОЙ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФОРМАЛИЗМА ЛАГРАНЖА И ГАМИЛЬТОНА

В.И. Загrevский, О.И. Загrevский

Аннотация. В условиях естественного и целенаправленного движения рассматривается синтезированная траектория двойного физического маятника, являющегося прототипом двухзвенной биомеханической системы. Уравнения движения построены на формализме Лагранжа и формализме Гамильтона. Вычислительные эксперименты доказывают эквивалентность применяемых вычислительных структур.

Ключевые слова: физический маятник, биомеханическая система, вращательное движение, программное управление.

Введение. Перспективы построения движений с заданными свойствами [1, 2] связаны не столько с биомеханическим анализом зарегистрированных форм двигательных действий, сколько с потенциальными возможностями компьютерного синтеза движений с требуемыми свойствами. Цель исследования – проверить адекватность математических моделей синтеза движений биомеханических систем, построенных на формализме Лагранжа [3] и Гамильтона. Степень

совпадения траекторий, синтезированных в вычислительном эксперименте, как с использованием уравнений Лагранжа, так и с использованием уравнений Гамильтона, служила критерием адекватности вычислительных алгоритмов, так как координаты моделируемой системы являлись конечным результатом функционирования компьютерной программы.

Результаты исследования.

В запланированной серии экспериментов внешней силой являлась сила тяжести, как составляющая обобщенных сил. Движение начиналось в вертикальном положении двухзвенной модели под опорой, начальная скорость звеньев модели составляла 2π рад/с.

Звеньям модели были приписаны следующие кинематические и масс-инерционные параметры: длина первого и второго звена – 0,6 м, расстояние от центра масс звена до проксимальной оси вращения – 0,3 м, масса первого и второго звена по 25 кг, центральный момент инерции каждого из звеньев – $0,75 \text{ кгм}^2$.

Управляющее воздействие формировалось в виде линейной зависимости изменения момента силы в шарнире 2, задаваемого списком {0, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50}. Дискретизация движения по времени составляла 0,1 с, длительность – 1 с, шаг интегрирования системы уравнений – 0,001 с. В уравнениях Лагранжа управляющее воздействие – момент силы в шарнире (Нм – система СИ), в уравнениях Гамильтона – потенциал сил (Нм – система СИ). Для шарнира 1 – управляющее воздействие – момент силы трения (потенциал сил), равны нулю на всей траектории движения.

Основные параметры кинематических характеристик движения, вычисленные по уравнениям Лагранжа и уравнениям Гамильтона, приведены на рисунке 1.

Уравнения Лагранжа – эксперимент 1					Уравнения Гамильтона – эксперимент 2				
№	Обобщенные координаты		Обобщенные скорости		№	Обобщенные координаты		Обобщенные скорости	
п/п	Звено_1	Звено_2	Звено_1	Звено_2	п/п	Звено_1	Звено_2	Звено_1	Звено_2
j=0	Q=0.00	Q=0.00	Q1=6.28	Q1=6.28	j=0	Q(0, 1)=0.00	Q(0, 2)=0.00	Q1(0, 1)=6.28	Q1(0, 2)=6.28
j=1	Q=34.85	Q=36.23	Q1=5.72	Q1=6.35	j=1	Q(1, 1)=34.85	Q(1, 2)=36.23	Q1(1, 1)=5.72	Q1(1, 2)=6.35
j=2	Q=64.57	Q=71.38	Q1=4.63	Q1=5.76	j=2	Q(2, 1)=64.57	Q(2, 2)=71.38	Q1(2, 1)=4.63	Q1(2, 2)=5.76
j=3	Q=87.73	Q=101.30	Q1=3.42	Q1=4.71	j=3	Q(3, 1)=87.73	Q(3, 2)=101.30	Q1(3, 1)=3.42	Q1(3, 2)=4.71
j=4	Q=103.37	Q=126.36	Q1=2.01	Q1=4.16	j=4	Q(4, 1)=103.37	Q(4, 2)=126.36	Q1(4, 1)=2.01	Q1(4, 2)=4.16
j=5	Q=110.68	Q=150.32	Q1=0.56	Q1=4.29	j=5	Q(5, 1)=110.68	Q(5, 2)=150.32	Q1(5, 1)=0.56	Q1(5, 2)=4.29
j=6	Q=110.22	Q=176.04	Q1=-0.66	Q1=4.69	j=6	Q(6, 1)=110.22	Q(6, 2)=176.04	Q1(6, 1)=-0.66	Q1(6, 2)=4.69
j=7	Q=103.77	Q=204.09	Q1=-1.55	Q1=5.10	j=7	Q(7, 1)=103.77	Q(7, 2)=204.09	Q1(7, 1)=-1.55	Q1(7, 2)=5.10
j=8	Q=92.54	Q=234.55	Q1=-2.41	Q1=5.50	j=8	Q(8, 1)=92.54	Q(8, 2)=234.55	Q1(8, 1)=-2.41	Q1(8, 2)=5.50
j=9	Q=74.35	Q=265.14	Q1=-4.11	Q1=5.08	j=9	Q(9, 1)=74.35	Q(9, 2)=265.14	Q1(9, 1)=-4.11	Q1(9, 2)=5.08
j=10	Q=45.83	Q=299.88	Q1=-5.99	Q1=7.98	j=10	Q(10, 1)=45.83	Q(10, 2)=299.88	Q1(10, 1)=-5.99	Q1(10, 2)=7.98
Естественное движение – движение с нулевым значением управляющей функции									
Уравнения Лагранжа – эксперимент 3					Уравнения Гамильтона – эксперимент 4				

№ п/п	Обобщенные координаты		Обобщенные скорости		№ п/п	Обобщенные координаты		Обобщенные скорости	
	Звено_1	Звено_2	Звено_1	Звено_2		Звено_1	Звено_2	Звено_1	Звено_2
j=0	Q=0.00	Q=0.00	Q1=6.28	Q1=6.28	=0	Q(0, 1)=0.00	Q(0, 2)=0.00	Q1(0, 1)=6.28	Q1(0, 2)=6.28
j=1	Q=34.66	Q=36.66	Q1=5.63	Q1=6.55	=1	Q(1, 1)=34.66	Q(1, 2)=36.66	Q1(1, 1)=5.63	Q1(1, 2)=6.55
j=2	Q=63.58	Q=73.70	Q1=4.46	Q1=6.20	=2	Q(2, 1)=63.58	Q(2, 2)=73.70	Q1(2, 1)=4.46	Q1(2, 2)=6.20
j=3	Q=85.60	Q=106.94	Q1=3.19	Q1=5.46	=3	Q(3, 1)=85.60	Q(3, 2)=106.94	Q1(3, 1)=3.19	Q1(3, 2)=5.46
j=4	Q=99.74	Q=137.80	Q1=1.74	Q1=5.46	=4	Q(4, 1)=99.74	Q(4, 2)=137.80	Q1(4, 1)=1.74	Q1(4, 2)=5.46
j=5	Q=106.10	Q=170.77	Q1=0.57	Q1=6.14	=5	Q(5, 1)=106.10	Q(5, 2)=170.77	Q1(5, 1)=0.57	Q1(5, 2)=6.14
j=6	Q=107.82	Q=209.47	Q1=0.22	Q1=7.59	=6	Q(6, 1)=107.82	Q(6, 2)=209.47	Q1(6, 1)=0.22	Q1(6, 2)=7.59
j=7	Q=112.19	Q=263.30	Q1=1.81	Q1=12.10	=7	Q(7, 1)=112.19	Q(7, 2)=263.30	Q1(7, 1)=1.81	Q1(7, 2)=12.10
j=8	Q=122.34	Q=341.68	Q1=-0.55	Q1=12.02	=8	Q(8, 1)=122.34	Q(8, 2)=341.68	Q1(8, 1)=-0.55	Q1(8, 2)=12.02
j=9	Q=100.39	Q=406.89	Q1=-7.68	Q1=14.22	=9	Q(9, 1)=100.39	Q(9, 2)=406.89	Q1(9, 1)=-7.68	Q1(9, 2)=14.22
j=10	Q=44.00	Q=503.09	Q1=-7.44	Q1=11.23	=10	Q(10, 1)=44.00	Q(10, 2)=503.09	Q1(10, 1)=-7.44	Q1(10, 2)=11.23
Движение, обеспеченное синергетической функцией сгибания в шарнире – увеличение присоединенного угла									
Уравнения Лагранжа – эксперимент 5					Уравнения Гамильтона – эксперимент 6				
№ п/п	Обобщенные координаты		Обобщенные скорости		№ п/п	Обобщенные координаты		Обобщенные скорости	
	Звено_1	Звено_2	Звено_1	Звено_2		Звено_1	Звено_2	Звено_1	Звено_2
j=0	Q=0.00	Q=0.00	Q1=6.28	Q1=6.28	j=0	Q(0, 1)=0.00	Q(0, 2)=0.00	Q1(0, 1)=6.28	Q1(0, 2)=6.28
j=1	Q=35.04	Q=35.81	Q1=5.81	Q1=6.15	j=1	Q(1, 1)=35.04	Q(1, 2)=35.81	Q1(1, 1)=5.81	Q1(1, 2)=6.15
j=2	Q=65.59	Q=69.05	Q1=4.82	Q1=5.30	j=2	Q(2, 1)=65.59	Q(2, 2)=69.05	Q1(2, 1)=4.82	Q1(2, 2)=5.30
j=3	Q=90.11	Q=95.51	Q1=3.73	Q1=3.89	j=3	Q(3, 1)=90.11	Q(3, 2)=95.51	Q1(3, 1)=3.73	Q1(3, 2)=3.89
j=4	Q=108.38	Q=113.54	Q1=2.67	Q1=2.39	j=4	Q(4, 1)=108.38	Q(4, 2)=113.54	Q1(4, 1)=2.67	Q1(4, 2)=2.39
j=5	Q=121.13	Q=122.56	Q1=1.84	Q1=0.68	j=5	Q(5, 1)=121.13	Q(5, 2)=122.56	Q1(5, 1)=1.84	Q1(5, 2)=0.68
j=6	Q=130.41	Q=119.95	Q1=1.49	Q1=-1.76	j=6	Q(6, 1)=130.41	Q(6, 2)=119.95	Q1(6, 1)=1.49	Q1(6, 2)=-1.76
j=7	Q=138.62	Q=101.25	Q1=1.28	Q1=-4.72	j=7	Q(7, 1)=138.62	Q(7, 2)=101.25	Q1(7, 1)=1.28	Q1(7, 2)=-4.72
j=8	Q=142.65	Q=67.05	Q1=-0.17	Q1=-7.22	j=8	Q(8, 1)=142.65	Q(8, 2)=67.05	Q1(8, 1)=-0.17	Q1(8, 2)=-7.22
j=9	Q=132.15	Q=16.93	Q1=-3.97	Q1=-10.42	j=9	Q(9, 1)=132.15	Q(9, 2)=16.93	Q1(9, 1)=-3.97	Q1(9, 2)=-10.42
j=10	Q=94.10	Q=-48.59	Q1=-8.97	Q1=-11.24	j=10	Q(10, 1)=94.10	Q(10, 2)=-48.59	Q1(10, 1)=-8.97	Q1(10, 2)=-11.24
Движение, обеспеченное синергетической функцией разгибания в шарнире – уменьшение присоединенного угла									

Рис. 1 – Кинематика вращательного движения двухзвенного физического маятника в условиях опоры и заданном силовом потенциале шарнира

Сравнительный анализ кинематики синтезированных вариантов движения (рис. 1) показывает:

1. Расхождения в результатах вычислительных экспериментов не отмечается. Следовательно, как формульные выражения уравнений Лагранжа и уравнений Гамильтона, так и программы вычислений по сравниваемым алгоритмам – эквивалентны друг другу.

2. По сравнению с движением при отсутствии действия внешних сил, траектория естественного движения системы, в условиях действия силы тяжести, меняется радикальным образом:

- Угол между звеньями системы не остается постоянным, а стремится к уменьшению. Если в исходном положении межзвенный угол $(180 - (\varphi_2 - \varphi_1) = 180^0)$ составлял 180^0 , то в конечном положении он равен $(180 - 254.05 = -74.05^0)$. По сути дела, по терминологии педагогической биомеханики, выполняется сгибательное движение. Но, кинематическое изменение межзвенного угла происходит в результате действия силы тяжести, а не программного управления, так как сам объект движения не вырабатывает управляющих воздействий ($M_2 = 0$). Следовательно, связь между наблюдаемым кинематическим изменением межзвенного угла и

величиной момента силы в шарнире не отмечается. Поэтому говорить о том, что если происходит кинематическое уменьшение угла в суставах спортсмена, то это – результат синергетического действия тяги мышц, не всегда обосновано. Уменьшение угла в суставах может быть вызвано биомеханическими причинами различного характера: действие реактивных сил тяги мышц в сопряженных суставах, направленность перемещения звеньев против действия силы тяжести и т.п.

- Максимальный угол поворота первого звена равен $110,68^{\circ}$ ($t=0,5$ с). Этому моменту времени соответствует угол поворота второго звена на $150,32^{\circ}$. Присоединенный угол равен $\approx 40^{\circ}(\varphi_2-\varphi_1)$. Далее происходит возвращение первого звена в исходное положение. Следует напомнить, что движение осуществляется в отсутствии управления и отмечаемое увеличение присоединенного угла от 0° до 40° является результатом действия силы тяжести.

- Для двухзвенного физического маятника заданной начальной угловой скорости 2π рад/с, с принятыми в вычислительном эксперименте параметрами масс-инерционных характеристик модели, недостаточно, чтобы совершить переход через вертикальное положение над опорой.

Характер изменения импульсов Гамильтона (рис. 2) указывает на некоторые кинематические зависимости параметров пространственно-временных характеристик исследуемых движений. Так как начальная скорость звеньев модели задана равной 2π рад/с, то поэтому начальный импульс Гамильтона во всех трех случаях для каждого из звеньев был один и тот же: для первого звена – 103,67 Дж·с, для второго звена – 47,12 Дж·с (рис. 2).

Обобщенные импульсы		Перв. Производная импульса		Потенциал шарнира		Время
Звено_1	Звено_2	Звено_1	Звено_2	Шарнир_1	Шарнир_2	
P(0, 1)=103.67	P(0, 2)=47.12	P1(0, 1)=0.00	P1(0, 2)=0.00	U(0, 1)=0.00	U(0, 2)=0.00	T=0.00
P(1, 1)=97.17	P(1, 2)=44.77	P1(1, 1)=-122.14	P1(1, 2)=-47.42	U(1, 1)=0.00	U(1, 2)=0.00	T=0.10
P(2, 1)=81.33	P(2, 2)=37.98	P1(2, 1)=-185.04	P1(2, 2)=-83.92	U(2, 1)=0.00	U(2, 2)=0.00	T=0.20
P(3, 1)=61.64	P(3, 2)=29.09	P1(3, 1)=-203.46	P1(3, 2)=-89.12	U(3, 1)=0.00	U(3, 2)=0.00	T=0.30
P(4, 1)=41.38	P(4, 2)=20.82	P1(4, 1)=-199.94	P1(4, 2)=-73.94	U(4, 1)=0.00	U(4, 2)=0.00	T=0.40
P(5, 1)=21.54	P(5, 2)=14.80	P1(5, 1)=-199.57	P1(5, 2)=-43.26	U(5, 1)=0.00	U(5, 2)=0.00	T=0.50
P(6, 1)=0.74	P(6, 2)=12.87	P1(6, 1)=-219.74	P1(6, 2)=7.61	U(6, 1)=0.00	U(6, 2)=0.00	T=0.60
P(7, 1)=-22.75	P(7, 2)=16.56	P1(7, 1)=-249.38	P1(7, 2)=65.10	U(7, 1)=0.00	U(7, 2)=0.00	T=0.70
P(8, 1)=-48.42	P(8, 2)=25.03	P1(8, 1)=-257.11	P1(8, 2)=96.60	U(8, 1)=0.00	U(8, 2)=0.00	T=0.80
P(9, 1)=-71.85	P(9, 2)=33.44	P1(9, 1)=-194.84	P1(9, 2)=55.66	U(9, 1)=0.00	U(9, 2)=0.00	T=0.90
P(10, 1)=-81.74	P(10, 2)=31.35	P1(10, 1)=48.60	P1(10, 2)=-143.09	U(10, 1)=0.00	U(10, 2)=0.00	T=1.00

Естественное движение в условиях действия силы тяжести

Обобщенные импульсы		Перв. Производная импульса		Потенциал шарнира		Время
Звено_1	Звено_2	Звено_1	Звено_2	Шарнир_1	Шарнир_2	
P(0, 1)=103.67	P(0, 2)=47.12	P1(0, 1)=0.00	P1(0, 2)=0.00	U(0, 1)=0.00	U(0, 2)=0.00	T=0.00
P(1, 1)=96.99	P(1, 2)=44.96	P1(1, 1)=-124.70	P1(1, 2)=-44.69	U(1, 1)=0.00	U(1, 2)=5.00	T=0.10
P(2, 1)=81.00	P(2, 2)=38.37	P1(2, 1)=-185.73	P1(2, 2)=-82.45	U(2, 1)=0.00	U(2, 2)=10.00	T=0.20
P(3, 1)=61.16	P(3, 2)=29.75	P1(3, 1)=-206.46	P1(3, 2)=-83.88	U(3, 1)=0.00	U(3, 2)=15.00	T=0.30
P(4, 1)=40.25	P(4, 2)=22.55	P1(4, 1)=-211.06	P1(4, 2)=-55.79	U(4, 1)=0.00	U(4, 2)=20.00	T=0.40
P(5, 1)=18.67	P(5, 2)=19.51	P1(5, 1)=-222.72	P1(5, 2)=-1.06	U(5, 1)=0.00	U(5, 2)=25.00	T=0.50
P(6, 1)=-4.30	P(6, 2)=22.57	P1(6, 1)=-232.81	P1(6, 2)=58.95	U(6, 1)=0.00	U(6, 2)=30.00	T=0.60
P(7, 1)=-25.97	P(7, 2)=29.18	P1(7, 1)=-191.70	P1(7, 2)=60.44	U(7, 1)=0.00	U(7, 2)=35.00	T=0.70
P(8, 1)=-48.43	P(8, 2)=37.97	P1(8, 1)=-207.52	P1(8, 2)=44.23	U(8, 1)=0.00	U(8, 2)=40.00	T=0.80
P(9, 1)=-54.14	P(9, 2)=22.10	P1(9, 1)=133.31	P1(9, 2)=-404.02	U(9, 1)=0.00	U(9, 2)=45.00	T=0.90
P(10, 1)=-97.25	P(10, 2)=38.98	P1(10, 1)=-574.55	P1(10, 2)=377.10	U(10, 1)=0.00	U(10, 2)=50.00	T=1.00

Движение, обеспеченное синергетической функцией сгибания в шарнире – увеличение присоединенного угла

Обобщенные импульсы		Перв. Производная импульса		Потенциал шарнира		Время
Звено_1	Звено_2	Звено_1	Звено_2	Шарнир_1	Шарнир_2	
P(0, 1)=103.67	P(0, 2)=47.12	P1(0, 1)=0.00	P1(0, 2)=0.00	U(0, 1)=0.00	U(0, 2)=0.00	T=0.00
P(1, 1)=97.36	P(1, 2)=44.58	P1(1, 1)=-119.53	P1(1, 2)=-50.19	U(1, 1)=0.00	U(1, 2)=-5.00	T=0.10
P(2, 1)=81.69	P(2, 2)=37.57	P1(2, 1)=-183.98	P1(2, 2)=-85.62	U(2, 1)=0.00	U(2, 2)=-10.00	T=0.20
P(3, 1)=62.20	P(3, 2)=28.39	P1(3, 1)=-199.49	P1(3, 2)=-94.35	U(3, 1)=0.00	U(3, 2)=-15.00	T=0.30
P(4, 1)=42.73	P(4, 2)=19.13	P1(4, 1)=-186.80	P1(4, 2)=-90.01	U(4, 1)=0.00	U(4, 2)=-20.00	T=0.40
P(5, 1)=25.17	P(5, 2)=10.33	P1(5, 1)=-163.73	P1(5, 2)=-87.13	U(5, 1)=0.00	U(5, 2)=-25.00	T=0.50
P(6, 1)=10.12	P(6, 2)=1.33	P1(6, 1)=-135.85	P1(6, 2)=-95.87	U(6, 1)=0.00	U(6, 2)=-30.00	T=0.60
P(7, 1)=-1.47	P(7, 2)=-9.56	P1(7, 1)=-94.31	P1(7, 2)=-123.66	U(7, 1)=0.00	U(7, 2)=-35.00	T=0.70
P(8, 1)=-10.17	P(8, 2)=-21.87	P1(8, 1)=-99.33	P1(8, 2)=-102.25	U(8, 1)=0.00	U(8, 2)=-40.00	T=0.80
P(9, 1)=-27.69	P(9, 2)=-23.65	P1(9, 1)=-287.15	P1(9, 2)=102.15	U(9, 1)=0.00	U(9, 2)=-45.00	T=0.90
P(10, 1)=-67.41	P(10, 2)=-1.62	P1(10, 1)=-445.09	P1(10, 2)=280.18	U(10, 1)=0.00	U(10, 2)=-50.00	T=1.00

Движение, обеспеченное синергетической функцией разгибания в шарнире – уменьшение присоединенного угла

Рис. 2 – Параметры импульсов Гамильтона при заданном силовом потенциале шарнира во вращательном движении двухзвенного физического маятника

В то же время, здесь следует учесть, что, скоростные параметры звеньев модели дают более точную информацию об изменении в направлении вращения звена, чем использование данных о значениях импульсов Гамильтона. Здесь непосредственно вычисление численных значений импульсов Гамильтона важно, как структурная часть в процедуре интегрирования уравнений движения, а получение данных о динамике их изменения не является самоцелью вычислительных операций.

Вывод. Вычислительные эксперименты показывают, что уравнения движения двухзвенного физического маятника, построенные на основе формализма Лагранжа и формализма Гамильтона, эквивалентны, отражают одну и ту же биомеханику движения, а компьютерное программное обеспечение, как для реализации уравнений движений Лагранжа, так и Гамильтона – корректно функционирует.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

3. Загrevский, В.И. Построение оптимальной техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПЭВМ. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2000. – 190 с.

Загrevский Валерий Иннокентьевич, д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания, E-mail: zvi@tut.by, Беларусь, Могилев, Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова; профессор кафедры гимнастики и спортивных игр, Россия, Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет.

Загrevский Олег Иннокентьевич, д.п.н., профессор, профессор кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта, E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru, Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет; профессор кафедры гимнастики и спортивных игр, Россия, Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF RESULTS OF SIMULATION OF MOVEMENTS
UNBRANCHED BIOMECHANICAL SYSTEMS USING THE FORMALISM OF
LAGRANGE AND HAMILTON**

Zagrevskiy Valery Innokentievich, Doctor of pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of theory and methods of physical education, E-mail: zvi@tut.by, Belarus, Mogilev, Mogilev state University named after A. A. Kuleshov; Professor of gymnastics and sports games Department, Russia, Tomsk, National research Tomsk state University.

Zagrevskiy Oleg Innokentievich, Doctor of pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Humanities and natural Sciences of physical culture and sports, E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru, Russia, Tyumen, Tyumen state University; Professor of gymnastics and sports games, Russia, Tomsk, national research Tomsk state University.

Annotation. Under the conditions of natural and purposeful movement, the synthesized trajectory of a double physical pendulum, which is a prototype of a two-link biomechanical system, is considered. The equations of motion are constructed on the Lagrange formalism and the Hamilton formalism. Computational experiments prove the equivalence of the applied computational structures.

Keywords: physical pendulum, biomechanical system, rotational motion, software control.

Literature

6. Bal'sevich, V. K. Ontokineziologiya cheloveka / V.K. Bal'sevich. – М.: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2000. – 275 p.

7. Gaverdovskij, YU.K. *Obuchenie sportivnym uprazhneniyam. Biome-khanika. Metodologiya. Didaktika* / YU.K. Gaverdovskij. – M.: Fizkul'tura i sport, 2007. – 912 p.

8. Zagrevskij, V.I. *Postroenie optimal'noj tekhniki sportivnykh uprazhnenij v vychislitel'nom ehksperimente na PEHVM. Mogilev: MGU im. A.A. Kuleshova, 2000. – 190 p.*

УДК 796.925

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ

Зебзеев В.В.

***Аннотация.** Цель исследования – изучение теоретико-методологических аспектов системы педагогического контроля в лыжном двоеборье. В статье представлены результаты теоретического анализа применения теоретико-методологических подходов в лыжном двоеборье. Выявлено, что наиболее полно специфику педагогического контроля в лыжном двоеборье раскрывает диалектическое единство системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов.*

***Ключевые слова:** методология научного исследования, педагогический контроль, лыжное двоеборье.*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Тенденции последних лет в подготовке спортсменов связаны с повышением требований к физической, технической, тактической и психологической подготовленности; возрастанию интенсивности и объемов тренировочных и соревновательных нагрузок – все это указывает на необходимость поиска новых способов, ориентированных на совершенствование тренировочного процесса [1, 5].

В настоящий момент фундаментальные научные исследования невозможно представить без применения теоретико-методологических подходов. Основываясь на результатах исследования разных авторов [1, 4, 6], можно заключить, что наибольшее распространение в спортивной науке получили системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы.

В научной литературе есть сведения, указывающие о целесообразности применения методологических подходов в практике лыжного двоеборья, однако результаты этих исследований не раскрывают полностью сущность системы педагогического контроля за подготовленностью лыжников-двоеборцев.

Выявленное противоречие позволило сформулировать цель исследования, которая заключается в изучении теоретико-методологических аспектов системы педагогического контроля в лыжном двоеборье.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Педагогический контроль, занимая важное место в системе многолетней спортивной подготовки лыжников-двоеборцев, позволяет тренерам и специалистам получать объективную информацию о различных показателях подготовленности и личностных качествах спортсменов, проявляемые ими в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Полученные в результате контроля сведения становятся основой для принятия различных управленческих решений, связанных с корректировкой действующей тренировочной программы или, в случае необходимости, разработкой новой. Таким образом, можно заключить, что объектами педагогического контроля в лыжном двоеборье являются не только разносторонняя оценка двигательных способностей и подготовка спортсменов, но и - соревновательная деятельность, в условиях которой двоеборцы достигают определенного результата.

Исходя из этого, применение одних только инструментальных методик и других средств контроля без использования научной методологии не позволяет получить полную информацию о вышеуказанных объектах. В связи с этим в основе теоретической подготовки специалистов по лыжному двоеборью должны находиться, по нашему мнению, методологические подходы, без использования которых невозможно соответствовать современным требованиям спортивной подготовки.

Системный подход принято считать общенаучной методологией современной науки [6]. Использование методологии системного подхода в нашем исследовании позволило установить, что система педагогического контроля в лыжном двоеборье обладает различными признаками: целостностью, содержательностью, структурностью, иерархичностью, взаимосвязанностью с внешней средой, множественностью и системностью.

Для формирования теоретико-методологических основ педагогического контроля в лыжном двоеборье целесообразно использовать методологию и других научных подходов. Анализ специфики лыжного двоеборья показал, что наиболее полно раскрывает сущность объектов педагогического контроля в данном виде спорта диалектическое единство деятельностного и личностно-ориентированного подходов.

Использование методологии *деятельностного подхода* позволило представить спортсмена и тренера в роли субъектов вида деятельности. Изучая этот процесс с позиции деятельностного подхода, мы пришли к выводу о том, что спортсмены стремятся познать и осознать свою принадлежность в лыжном двоеборье, повышая свою подготовленность и результативность выступления на соревнованиях. Тренер и спортсмен, взаимодействуя между собой в ходе подготовки (совместной

деятельности), решают различные задачи. К задачам тренера относится выбор деятельности, ее организация, к задачам спортсмена – осознание, целеположение, планирование, оценка и самоанализ результатов [1]. Таким образом, деятельностный подход позволяет рассмотреть условия многолетнего совершенствования спортивного мастерства лыжников-двоеборцев.

Применение методологии личностно-ориентированного подхода способствовало формированию целостного знания о системе педагогического контроля в лыжном двоеборье. Личностно-ориентированный подход позволяет спортсмену осознать соответствие собственного уровня подготовленности требованиям соревновательной деятельности лыжного двоеборья. Личностно-ориентированный подход обуславливает способность к саморазвитию индивидуальности личности спортсмена и ее самореализации, что позволило определить специфику деятельности участников педагогического контроля на основе уважения и доверия к личности, определить место субъектов в процессе многолетней подготовки и их роль. Реализация данного подхода в условиях многолетней спортивной подготовки должна основываться на следующих принципах индивидуальности, гуманности, успешности, самоопределения, самоактуализации и субъективности [4].

ВЫВОДЫ

Таким образом, применение системного, деятельностного, личностно-ориентированного подходов позволяют рассматривать систему педагогического контроля в лыжном двоеборье как целостный процесс, объединяющий в себе теорию и практику, внешнее и внутреннее, рациональное и эмоциональное, общее и индивидуальное, что способствует повышению спортивной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова, Е.А. Концептуальные основы повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов / Е.А. Анисимова, Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2016. – Т.11. - № 2. - С. 7-15.

2. Зебзеев, В.В. Теоретико-методологические основы системы педагогического контроля в лыжном двоеборье / В.В. Зебзеев, О.С. Зданович, Ф.Х. Зекрин // материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Спорт и спортивная медицина». – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2019 г. – С. 94-102.

3. Климов, Е.Д. Систематизация теоретических и практических подходов в вопросах методики спортивной подготовки лыжников-двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина / Е.Д. Климов, Н.В. Окс //

Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции: Спорт и спортивная медицина. Под общей редакцией Ф.Х. Зекрина. - 2018. - С. 108-113.

4. Лосин, Б.Е. Структурирование педагогического базиса подготовки спортсменов игровиков на основе системного подхода / Б.Е. Лосин, Ю.М. Макаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 8 (78). - С. 115-120.

5. Шинкарук, О.А. Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования / О.А. Шинкарук // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 12. - С. 144-148.

6. Юдин, Э. Г. Методология науки. Системность. Деятельность / Э.Г. Юдин. – М.: Эдиториал УРСС, 1997. – 444 с.

Сведения об авторе:

Зеззеев Владимир Викторович, кандидат педагогических наук, доцент, zebzееv85@mail.ru., Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PEDAGOGICAL CONTROL IN NORDIC COMBINED

Zebzееv Vladimir Viktorovich, Ph.D., associate professor, zebzееv85@mail.ru, Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky.

Annotation. *The aim of the research is to study the theoretical and methodological aspects of the system of pedagogical control in Nordic combined. The article presents the results of a theoretical analysis of the application of theoretical and methodological approaches in Nordic combined. It is revealed that the specifics of pedagogical control in Nordic combined reveals most fully the dialectical unity of the system, activity and personality-oriented approaches.*

Keywords: *research methodology, pedagogical control, Nordic combined.*

References

1. Anisimova, Ye.A. *Kontseptual'nyye osnovy povysheniya effektivnosti sistemy sportivnoy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov* / Ye.A. Anisimova, L.D. Nazarenko // *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta.* - 2016. – Т.11. - № 2. - С. 7-15.

2. Zebzeyev, V.V. *Teoretiko-metodologicheskiye osnovy sistemy peda-gogicheskogo kontrolya v lyzhnom dvoeyebor'ye* / V.V. Zebzeyev, O.S. Zdanovich, F.KH. Zekrin // *materialy II Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiyem nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sport i sportivnaya meditsina».* – *Chaykovskiy: Chaykovskiy gosudarstvennyy institut fizicheskoy kul'tury,* 2019 g. – С. 94-102.

3. Klimov, Ye.D. *Sistematizatsiya teoreticheskikh i prakticheskikh podkhodov v voprosakh metodiki sportivnoy podgotovki lyzhnikov-dvoeyebortsev i prygunov na lyzhakh s trampolina* / Ye.D. Klimov, N.V. Oks // *Sbornik materialov Vserossiyskoy s mezhdunarodnym*

uchastiyem nauch-no-prakticheskoy konferentsii: Sport i sportivnaya meditsina. Pod obshchey redaktsiyey F.KH. Zekrina. - 2018. - S. 108-113.

4. *Losin, B.Ye. Strukturirovaniye pedagogicheskogo bazisa podgotovki sportsmenov igrovikov na osnove sistemnogo podkhoda / B.Ye. Losin, YU.M. Makarov // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. - 2011. - № 8 (78). - S. 115-120.*

5. *Shinkaruk, O.A. Kontsepsiya formirovaniya sistemy podgotovki, otbora sportsmenov i ikh oriyentatsii v protsesse mnogoletnego sovershenstvovaniya / O.A. Shinkaruk // Pedagogika, psikhologiya i medi-ko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. - 2012. - № 12. - S. 144-148.*

6. *Yudin, E. G. Metodologiya nauki. Sistemnost'. Deyatel'nost' / E.G. Yudin. – M.: Editorial URSS, 1997. – 444 s.*

УДК 796.015.865.2:8

АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ АСПЕКТОВ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРА ПО ЕДИНОБОРСТВАМ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

Ибрагимов Б.Б.

***Аннотация.** В данной статье представлен процесс курсов повышения квалификации тренера по единоборствам, также приведены результаты проведённого анкетирования с тренерами. Сделаны выводы для дальнейшего усовершенствования содержания и методики подготовки тренера по спортивным единоборствам в процессе повышения квалификации.*

***Ключевые слова:** тренер, курсы, повышение квалификации, спорт, модуль, программы.*

Введение. Изменения социальной и экономической жизни в Узбекистане глубоко затронули деятельность выше образовательных учреждений высшей школы и, в том числе, потребовали повышения эффективности и качества подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Введённая в Республике Узбекистан многоуровневая система высшего и послевузовского профессионального образования из года в год развивается, а также успешно работает. Её концептуальная основа - в представлении о непрерывности и преемственности процесса образования, что открывает новые возможности повышения профессионализма в различных областях науки и производственной деятельности.

В целях коренного повышения эффективности проводимых реформ, создания условий для обеспечения всестороннего и ускоренного развития государства и общества, реализации приоритетных направлений по модернизации страны и либерализации всех сфер жизни Указом Президента Республики Узбекистан № УП-4947 от 7 февраля 2017 года «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан»

была утверждена «Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017 - 2021 годах». Пунктом

4.4. «Развитие сферы образования и науки» IV-раздела «Приоритетные направления развития социальной сферы» данной стратегии предусмотрено продолжение курса дальнейшего совершенствования системы непрерывного образования, повышения доступности качественных образовательных услуг, подготовки высококвалифицированных кадров в соответствии с современными потребностями рынка труда, а также повышение уровня квалификации педагогов и специалистов. Работа в данном направлении была усилена Распоряжением Президента Республики Узбекистан «Об организационных мерах по реализации стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах» № Р-4849 от 14 февраля 2017 года.

Следует отметить, что проблема повышения квалификации, знаний и навыков тренерского состава является весьма актуальной. Нормативно-правовой базой этому может служить «Закон об образовании» (1997), где в 10-ой статье указано повышение квалификации, и переподготовка кадров является одним из видов реализации образования в Республике Узбекистан. Кроме того 16-ая статья данного Закона гласит что повышение квалификации и переподготовка кадров обеспечивают углубление и обновление профессиональных знаний и навыков. Кроме того в том же году была принята «Национальная программа по подготовке кадров», которая соответствует положениям Закона Республики Узбекистан

«Об образовании» и была она разработана на основе анализа национального опыта, исходя из мировых достижений в системе образования и ориентирована на формирование нового поколения кадров с высокой общей и профессиональной культурой, творческой и социальной активностью, умением самостоятельно ориентироваться в общественно-политической жизни, способных ставить и решать задачи на перспективу. В 3-м разделе данной программы дается расшифровка повышения квалификации и переподготовка кадров, где указано, необходимость и углубление профессиональных знаний и навыков специалистов. По результатам обучения в образовательных учреждениях повышения квалификации и переподготовки кадров выдаются удостоверение или сертификат государственного образца.

Основная часть. В результате проведённого литературного анализа выявлено, что курсы повышения квалификации могут рассматриваться как педагогическая (образовательная) система, важными компонентами, которой являются эффективность процесса обучения; содержание и организация учебного процесса; деятельность преподавателей и

слушателей в процессе обучения (Б.Е.Лосин, М.М.Никитаев). Подготовка спортсменов по единоборствам сугубо творческий и педагогический процесс. Для тренера в целях успешного решения задач по подготовке спортсменов, нужно обладать талантом и навыками воспитателя, педагога, у которого должны быть достаточные специальные знания.

На основании утверждённого учебного плана в Центре повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан для курсов повышения квалификации тренерам по видам спорта всего уделяется 144 часов.

Анализ содержания курсов повышения квалификации тренеров по единоборствам необходимо начать с рассмотрения базового курса повышения квалификации, вводящего в систему знаний об этой социальной сфере.

Примерная рабочая программа данного курса повышения квалификации для тренеров по спорту представлена в ниже.

Данная рабочая программа разделена на 5 блоков:

- 1-блок «Общая подготовка» - 18 часов;
- 2-блок «Общепрофессиональная подготовка» - 32 часа;
- 3-блок «Подготовка по специализации» - 84 часов;
- 4-блок «Итоговая государственная аттестация» - 4 часа;
- 5-блок «Факультативные (выборочные) предметы» - 6 часов всего 144 часов.

Проведённый анализ некоторых рабочих программ по блоку специализации курсов повышения квалификации тренеров по единоборствам показан в нижеследующих таблицах.

В целях изучения мнений тренеров по единоборствам о содержании образования в системе курсов повышения квалификации, выявлению наиболее эффективных форм повышения квалификации и какие актуальные темы несут большую для них информацию, был проведён анкетный опрос слушателей по 2-м группам (тренеры по боксу и дзюдо). Группа слушателей-тренеров по боксу всего 15 тренеров, педагогический стаж работы в среднем 10-15 лет. Результаты анкетного опроса показаны в таблице 1.

Таблица 1

Вопросы анкеты	Модуль «Теория и методика спортивной тренировки»	Модуль «Повышение спортивно-педагогического мастерства»	Другие модули
		Кол-во ответов	Кол-во ответов

Какой модуль на курсах ПК вы считаете наиболее актуальным?	4	26.7 %	9	60 %	2	13.3 %
--	---	--------	---	------	---	--------

Группа слушателей-тренеров по дзюдо всего 16 тренеров, педагогический стаж работы в среднем 5-10 лет. Результаты анкетного опроса показаны в таблице 2.

Таблица 2

Вопросы анкеты	Модуль «Теория и методика спортивной тренировки»		Модуль «Повышение спортивно-педагогического мастерства»		Другие модули	
	Кол-во ответов		Кол-во ответов		Кол-во ответов	
Какой модуль на курсах ПК вы считаете наиболее актуальным?	5	31.3 %	10	62.5 %	1	6.2 %

Также, в анкете были поставлены вопросы касательно форм организации курсов повышения квалификации и их наиболее эффективные стороны. В таблице 3 представлены ответы слушателей на данные вопросы.

Таблица 3

Варианты ответов	Группа тренеров по боксу		Группа тренеров по дзюдо	
	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%
Лекции	-	-	-	-
Семинары	1	6.6 %	-	-
Практические занятия	7	46.6 %	9	56.2 %
Выездные занятия	5	33.6 %	4	25 %
Самостоятельная работа	1	6.6 %	1	6.2 %
Практики по специальности и специализации	1	6.6 %	2	12.6 %
Другое	-	-	-	-

Как видно из проведённого анкетирования и опроса содержание рабочей программы включает в себя темы по специфике каждого вида спорта. Эти модули соответствуют трем областям знаний, на которых базируется теория и методика спортивной тренировки.

Принципиально важным положением является обязательность учёта потребностей, интересов обучающихся. Это должно найти отражение в содержании программ курсов повышения квалификации, которые включают в себя общую характеристику программы, учебный план и (или)

учебно-тематический план, условия реализации программы, презентацию системы оценки результатов и качества освоения программы.

В общей характеристике программы курсов повышения квалификации раскрываются цель реализации программы, планируемые результаты обучения, требования к квалификации потенциальных слушателей, формы обучения и трудоёмкость программы. Планируемые результаты должны содержать описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, а также качественные изменения этих компетенций в процессе образовательной деятельности на курсах повышения квалификации.

Выводы. На сегодняшний день одной из первоочередных задач усовершенствования содержания и методики подготовки тренера по спортивным единоборствам является научное обоснование процесса повышения уровня профессиональных умений и навыков, в том числе связанных с возможными ошибками в тренерской практике. Учитывая подготовку единоборцев следует также учитывать ведущую роль индивидуального обучения, актуальным и своевременным представляется выявление основных компонентов специализированной деятельности тренеров по спортивным единоборствам, получение научных данных о возможных ошибочных двигательных действиях, а также разработка методики их предупреждения.

Литература:

1. Закон Республики Узбекистан «О Национальной программе по подготовке кадров» Т.: Шарк, 1997.

2. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» Т.: Шарк, 1997.

3. Закон Республики Узбекистан о внесении изменений и дополнений в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте». Ташкент 4 сентября 2014 года № ЗРУ-394.

4. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-4947 от 7 февраля 2017 года «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан».

5. Распоряжение Президента Республики Узбекистан «Об организационных мерах по реализации стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах» № Р-4849 от 14 февраля 2017 года.

Ибрагимов Бехзод Бахтиёрович, соискатель 2-курса Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта, г. Чирчик, Ташкентская область, Республика Узбекистан, e-mail: bekajon@mail.ru

Literatura:

1. *Zakon Respubliki Uzbekistan «O Nacional'noy programme po podgotovke kadrov» T.: Shark, 1997.*
2. *Zakon Respubliki Uzbekistan «Ob obrazovanii» T.: Shark, 1997.*
3. *Zakon Respubliki Uzbekistan o vnesenii izmenenii i dopolnenii v Zakon Respubliki Uzbekistan «O fizicheskoy kul'ture i sporte». Tashkent 4 sentyabrya 2014 goda № ZRU-394.*
4. *Ukaz Prezidenta Respubliki Uzbekistan ot 7 fevralya 2017 goda «O strategii deystviy po dal'nejshemu razvitiyu Respubliki Uzbekistan» № UP-4947.*
5. *Rasporyazhenie Prezidenta Respubliki Uzbekistan ot 14 fevralya 2017 goda «Ob organizacionnyh merah po realizacii strategii deystviy po pyati prioritetnym napravleniyam razvitiya Respubliki Uzbekistan v 2017-2021 godah» № R-4849.*

**ANALYSIS OF SOME ASPECTS OF THE PROCESS OF IMPROVING THE
QUALIFICATION OF MARTIAL ARTS TRAINERS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN**

Ibragimov Behzod Bahtiyorovich

2ND level independent researcher of Uzbekistan State University of Physical culture and Sport, Chirchik. Tashkent region, Uzbekistan

Annotation. This article presents the process of training courses for martial arts trainers, also presents the results of a survey with coaches. Conclusions are made for further improvement of the content and methodology of training a martial art coaches in the process of advanced training.

Key words: coach, courses, retraining courses, sports, module, program.

УДК/UDC 796/799

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДЕЛЕЙ
ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ
СТРОИТЕЛЬНОГО ВУЗА**

А.В. Караван, К.Н. Дементьев, М.А. Рогожников

***Аннотация.** Активное вовлечение учащейся молодёжи в занятия физической культурой как на базе учебного заведения в рамках освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура», так и в системе самостоятельных регулярных занятий на специально оборудованных открытых спортивных площадках и в фитнес-клубах, способствует развитию и сохранению здоровья нации, что обеспечивает в целом успешность развития государства. В статье проведена сравнительная характеристика моделей формирования двигательной активности студентов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета в процессе занятий физической культурой.*

***Ключевые слова:** двигательная активность; двигательные способности; здоровый образ жизни; физическая культура и спорт.*

***Введение.** Общий уровень двигательной нагрузки студентов претерпел значительные изменения в сторону уменьшения, увеличился*

уровень информационного потока, явление гиподинамии стало привычным патогенным фактором ухудшения здоровья населения страны на фоне ухудшения общего экологического фона. По данным преподавателей вузов г. Санкт-Петербурга на сегодняшний день более 30% студентов имеют низкий уровень физической подготовленности и функционального состояния организма [1, 2].

Используемая нами модель формирования двигательной активности была ориентирована на постепенное накопление студентами необходимых знаний основ здорового образа жизни в ходе учебных занятий по расписанию под руководством преподавателя. В процессе реализации предложенной программы студенты познакомились с основами организации самостоятельной физической тренировки, основными правилами личной гигиены, контроля за своим физическим состоянием, способами профилактики заболеваний, влиянием вредных привычек на организм человека.

Основная часть. Для проведения педагогического эксперимента были выбраны контрольная и экспериментальная группы студентов-юношей 1-го курса наполняемостью по 80 человек. Эксперимент проводился с мая 2016-2017 учебного года по май 2018-2019 учебного года.

Исходя из результатов исследований и анализа психолого-педагогической литературы [1-4] нами выделены пять взаимосвязанных этапов, характеризующих физкультурное образование студентов вузов:

- 1 этап – 1 семестр обучения;
- 2 этап – 2 семестр обучения;
- 3 этап – 3 семестр;
- 4 этап – 4 семестр;
- 5 этап – 5-6 семестры.

На первом этапе у студентов происходит формирование представлений о системе сохранения здоровья. На втором этапе у обучающихся формировалась потребность к занятиям физической культурой, а также здоровьесберегающая культура занимающегося за счёт формирования индивидуального способа физического самосовершенствования. Третий этап отражал мотивационную направленность на здоровую жизнь. Четвёртый этап характеризовался формированием у студентов потребностей в самовоспитании личностных качеств средствами физической культуры – студентам предоставлялась возможность проявить свои творческие способности при организации выбранного вида двигательной активности. В течение пятого этапа студенты совершенствовались в своём индивидуальном способе физического самосовершенствования – определение личных нравственных идеалов и социальных ценностей, отражающих социальное и профессиональное призвание в контексте физического саморазвития.

На первом и втором этапах обучающиеся обеих групп занимались по общей рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». На последующих этапах студенты контрольной группы занимались по рабочей программе учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», характеризующейся направленностью на занятия физическими упражнениями по выбору с упором на самостоятельную подготовку, а студенты экспериментальной группы – по программе, характеризующейся проведением учебных занятий под руководством преподавателя с использованием материальной базы вуза.

Воспитание двигательных способностей осуществлялось в соответствии с задачами этапов в процессе учебных занятий физической культурой.

Таблица 1

Показатели физического развития студентов ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Группы	На окончание 2-го этапа	На окончание 5-го этапа	Достоверность	
				2-й этап	5-й этап
				p	p
Рост, см	КГ	175,6±1,81	176,8±1,86	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	174,9±1,79	176,3±1,84	P>0,05	P<0,05
Вес, кг	КГ	64,1±2,77	69,4±1,85	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	65,8±2,64	70,6±1,72	P>0,05	P<0,05
ЖЕЛ, литр	КГ	3,17±0,09	3,34±0,06	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	3,15±0,10	3,82±0,05	P>0,05	P<0,05
Динамометрия правой кисти, кг	КГ	42,14±2,21	45,69±1,85	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	44,3±2,28	54,9±1,74	P>0,05	P<0,05
Динамометрия левой кисти, кг	КГ	38,4±2,3	43,1±1,96	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	41,3±2,2	51,8±1,79	P>0,05	P<0,05

Результаты педагогического эксперимента, представленные в таблице 1, доказывают, что в экспериментальной группе по отношению к контрольной, улучшились все показатели физического развития (табл. 1).

Таблица 2

Показатели двигательной подготовленности студентов ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Группы	На окончание 2-го этапа	На окончание 5-го этапа	Достоверность	
				2-й этап	5-й этап
				p	p
Ловкость Комплексное упражнение (балл.)	КГ	3,13±0,13	3,25±0,14	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	3,1±0,13	4,0±0,13	P>0,05	P<0,05
Сила Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	КГ	10,6±0,7	13,25±0,13	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	10,7±0,6	17,9±0,65	P>0,05	P<0,05
Быстрота	КГ	14,8±0,05	14,3±0,06	P>0,05	P>0,05

Бег 100 м (сек.)	ЭГ	14,9±0,05	13,96±0,05	P>0,05	P<0,05
Выносливость	КГ	771±4,09	768±4,2	P>0,05	P>0,05
Бег 3 км (сек.)	ЭГ	776±4,11	721±4,8	P>0,05	P<0,05

Представленные в таблице 2 данные свидетельствуют о более успешном развитии двигательных способностей студентов экспериментальной группы под воздействием средств, реализованных в нашей программе.

Таблица 3

Показатели овладения знаниями (в баллах) студентами по теоретическому разделу

Разделы специальных знаний	Группы	На окончание 2-го этапа	На окончание 5-го этапа	Достоверность	
				2-й этап	5-й этап
				p	p
Значение соблюдения положений здорового образа жизни	КГ	2,8±0,38	3,3±0,29	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	2,9±0,35	4,5±0,19	P>0,05	P<0,05
Знание основ здорового образа жизни	КГ	2,3±0,33	2,7±0,29	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	2,9±0,35	4,6±0,17	P>0,05	P<0,05
Знание требований к организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительными упражнениями и методики развития физических качеств	КГ	2,6±0,42	3,2±0,33	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	2,7±0,26	4,8±0,19	P>0,05	P<0,05
Знание элементов релаксации, аутотренинга и психологической саморегуляции	КГ	2,3±0,36	2,8±0,31	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	2,4±0,40	4,4±0,21	P>0,05	P<0,05
Знание основ профилактики профессиональных заболеваний	КГ	2,2±0,41	2,8±0,36	P>0,05	P>0,05
	ЭГ	2,1±0,45	4,5±0,17	P>0,05	P<0,05

В таблице 3 представлены показатели овладения специальными знаниями студентами по теоретическому разделу учебных дисциплин кафедры физического воспитания определены по анализу прохождения курсов портала дистанционного обучения вуза.

Данные результаты получены благодаря поэтапному накоплению знаний по теоретическому разделу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» и закреплению полученных знаний практическими навыками и умениями в процессе подготовительной, основной и заключительной частях учебного занятия студентами экспериментальной группы.

Исследование уровня информированности студентов по

теоретическому разделу показало явно недостаточную степень информированности, отсутствие системных знаний и невозможность их применения на практике у студентов контрольной группы.

Выводы. Предложенная модель формирования двигательной активности студентов наиболее рационально реализуется путём поэтапного накопления специальных знаний, навыков и умений организации и проведения физкультурно-спортивной деятельности с учётом удовлетворения их потребности в двигательной активности при проведении учебных занятий под руководством преподавателя.

Приведённые выше данные свидетельствуют об эффективности применения предложенной нами модели. В то же время данная проблема до конца не исследована и требует дальнейшей разработки.

Литература

1. Дементьев К.Н. Современные тенденции повышения эффективности занятий физической культурой студентов вузах / К.Н. Дементьев, А.А. Голубев, Ю.Л. Рысев // Международный журнал «Путь науки». – № 2 (12). – 2015. – С. 95-97.

2. Дементьев К.Н. Проектные возможности физической культуры студентов в новых условиях / К.Н. Дементьев, О.В. Миронова, О.В. Пристав и др. // Теория и практика физической культуры. – № 10. – 2015. – С. 56-58.

3. Караван А.В. Организация учебно-тренировочных занятий дисциплины «Физическая культура» в СПб ГАСУ / Сафонова О.А., Караван А.В., Дементьев К.Н. // В сборнике: Педагогические параллели, материалы V Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 558-563.

4. Рогожников М.А. Обучение сложнокоординационным двигательным действиям на основе мультимедийных технологий / Германова А.А., Рогожников М.А., Сафонова О.А., Дементьев К.Н. // Теория и практика физической культуры. – № 3. – 2019. – С. 35-37.

Караван Александр Васильевич, кандидат педагогических наук, проф., заведующий кафедрой физического воспитания, dementevkn2013@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет.

Дементьев Константин Николаевич, кандидат педагогических наук, проф., профессор кафедры физического воспитания, dementevkn2013@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет.

Рогожников Максим Алексеевич, кандидат педагогических наук, доц., доцент кафедры физического воспитания, dementevkn2013@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF MODELS TO FORMATION STUDENT'S MOTOR ACTIVITY OF THE BUILDING S HIGH SCHOOL

Karavan Alexandr Vasil'evich, PhD, Professor, dementevkn2013@yandex.ru, Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering.

Dement'ev Konstantin Nikolaevich. PhD, Professor, dementevkn2013@yandex.ru, Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering.

Rogozhnikov Maxim Alexeevich, PhD, Associate Professor, dementevkn2013@yandex.ru, Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering.

Annotation

Active involvement of students in physical education on the sports base of educational institution to development Physical Education discipline and in the system independent of regular exercise on a specially equipped outdoor playgrounds and fitness clubs, contributes to development and preservation of the health nation, which ensures to development of the state. The article presents a comparative description of the models to formation student's motor activity of St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering in the process of Physical Education.

Key words: motor activity; motor abilities; healthy lifestyle; physical culture and sport.

References

1. Dement'ev K.N. Sovremennye tendencii povysheniya effektivnosti zanyatii fizicheskoi kulturoi studentov vuzov / K.N. Dement'ev A.A. Golubev, Yu.L. Rysev // Mezhdunarodniy jurnal «Put' nauki». – № 2 (12). – 2015. – С. 95-97.

2. Dement'ev K.N. Proektnye vozmozhnosti fizicheskoi kultury studentov v novyh usloviyah / K.N. Dement'ev, O.V. Mironova, O.V. Pristav i dr. // Teoriya i praktika fiz. kulturi. – № 10. – 2015. – С. 56-58.

3. Karavan A.V. Organizaciya uchebno trenirovochnih zanyatii discipliny «Fizicheskaya kultura» v SPb GASU / Safonova O.A., Karavan A.V., Dement'ev K.N. // V sbornike: Pedagogicheskie paralleli, materialy V Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferencii. – 2015. – С. 558-563.

4. Rogozhnikov M.A. Obuchenie slozhnokoordinacionnym dvigatelnyim deistviyam na osnove multimediinyh tehnologiy / Germanova A.A., Rogozhnikov M.A., Safonova O.A., Dement'ev K.N. // Teoriya i praktika fiz. kultury. – № 3. – 2019. – С. 35-37.

УДК 796.012.1

О СОРАЗМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Карпеев А. Г., Попков В. Н., Кокшаров А. В.

Аннотация. В статье уточняется значение термина «соразмерность» и производных от него применительно к процессу развития физических качеств студентов. Приведены результаты анализа научных работ, посвященных гармоничности и соразмерности развития физических качеств. Обоснована необходимость учета соразмерности развития физических качеств в процессе физической подготовки студентов.

Ключевые слова: гармоничность, соразмерность, физические качества, студенты.

Введение.

В исследованиях, посвященных физической культуре и спорту, нередко упоминается термин «гармоничность» и производные от него. Но о критериях оценки гармоничности того или иного процесса, явления, совокупности качеств или способностей нет единого мнения.

Гармонизация – приведение чего-либо к гармонии. В философии «гармония» – категория, отражающая закономерный характер развития действительности, внутреннюю и внешнюю согласованность, цельность и соразмерность содержания и формы.

Под гармоничным физическим развитием в широком смысле понимают соответствие уровня развития основных физических качеств и антропометрических показателей индивида половым, возрастным и популяционным нормам.

Необходимость гармоничного развития физических качеств отмечается практически в каждом исследовании, посвященном физической культуре и спорту. Так, Л. П. Матвеев [8] утверждает, что для достижения наивысших показателей в одном из физических качеств, необходим определённый уровень развития остальных физических качеств. В. М. Зациорский [2] пишет, что для гармоничного развития физических качеств в процессе их воспитания необходимо соблюдать оптимальные пропорции. В. Н. Платонов указывает на положительное влияние гармоничного развития физических качеств, как основы общефизической подготовки, на достижения в конкретном виде спорта и эффективность тренировочного процесса спортсменов [6].

Основная часть.

Под гармоничностью развития физических качеств понимается достижение соразмерности функциональных возможностей отдельных систем организма, определяющих эти качества. В таком понимании гармоничность представляет собой количественную характеристику педагогического процесса. Гармоничность развития физических качеств позволяет решать двигательные задачи с необходимой функциональной активностью различных систем организма.

Таким образом, приравниваются значения терминов «гармоничность» и «соразмерность» применительно к уровню развития физических качеств. Употребление термина «соразмерность» развития физических качеств и других компонентов подготовленности встречается у многих авторов [1, 4, 5, 9].

М. Я. Набатникова [4] говорит о реализации соразмерности развития основных физических качеств в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов, о том, что необходимо избегать преждевременной узкоспециализированной подготовки, стремиться к оптимальному соотношению нагрузок различной направленности в процессе многолетней

подготовки. Данное утверждение не утратило актуальности и в наше время.

Н. Г. Озолин [5] указывает на необходимость учета соразмерности развития различных компонентов физической подготовленности, на возможность отрицательного влияния переизбыточного развития какого-либо компонента. По мнению автора, на начальном этапе подготовки необходимо сначала подтягивать отстающие физические качества. А по достижении нового более высокого уровня подготовленности, после проведения контрольного тестирования следует подтягивать вновь выявленные отстающие физические качества до достижения следующего уровня подготовленности.

П. Ходаковски-Иалькевич [9] в своем исследовании сформулировал концепцию целесообразности соразмерного развития быстроты, силы и выносливости на этапе начальной специализации юных бегунов.

Работа А. Г. Заболотниго [1] посвящена проблеме учета соразмерности при организации развития физических качеств девушек в различные периоды онтогенеза.

Б. И. Тараканов [7] указывает на необходимость при разработке планов подготовки спортсменок стремиться к достижению соразмерности развития основных физических, нравственных и волевых качеств.

Е. В. Кудряшов в своем исследовании делает вывод о необходимости учета принципа соразмерности в процессе силовой подготовки волейболисток [3].

В отношении антропометрических показателей, как правило, употребляется термин «гармоничность физического развития».

По нашему мнению, в отношении количественных характеристик развития физических качеств следует употреблять термин «соразмерность» и производные от него. Соразмерность – это соответствие между чем-либо по размерам, величине, качеству, достоинству и т. п.. Соразмерность развития физических качеств – это соотношение уровней развития этих качеств, близкое к оптимальному [5]. Далее в нашей работе мы будем говорить о соразмерности, как об оптимальном соотношении уровней развития физических качеств. Оптимальный уровень развития физических качеств студентов вуза, на наш взгляд, это соответствие уровня развития этих качеств средним показателям по совокупности с учетом требований к физической подготовленности молодых специалистов в области выбранной профессиональной деятельности и возрастных норм.

В большинстве работ, посвященных гармонизации процесса физического воспитания студентов вуза уделяется внимание гармоничному физическому развитию с точки зрения антропометрических показателей, а также гармоничному сочетанию духовного, умственного и физического развития. Гораздо меньше внимания уделяется соразмерности развития физических качеств.

В результате анализа исследований, посвященных физическому воспитанию студентов, возникает неопределенность: следует ли продолжать акцентированное развитие ведущих физических качеств, тем самым усиливая дисгармонию; продолжать комплексное развитие физических качеств без учета соразмерности или выполнять акцентированное развитие отстающих физических качеств? В современной научной литературе недостаточно раскрыт вопрос выбора критериев оценки соразмерности развития физических качеств студентов разного уровня физической подготовленности, не определены организационные формы и методы проведения учебных занятий, позволяющие достичь соразмерности развития физических качеств.

Вместе с тем, именно повышение уровня и достижение соразмерности развития физических качеств студентов способствует подготовке к предстоящей социальной и трудовой деятельности, хорошему здоровью и быстрой адаптации молодого специалиста к изменяющимся условиям среды. Перекос в уровне развития физических качеств в сочетании с низким уровнем отдельных качеств не позволяет студентам реализовать весь свой потенциал в достижении профессиональной готовности, зачастую приводит к патологическим состояниям.

Следует также отметить, что в связи с научно-техническим прогрессом современному человеку требуется постоянное переобучение или серьезная корректировка вида профессиональной деятельности. По нашему мнению, для этого необходима определенная универсальность физической подготовки. Эту универсальность и адаптивность, на наш взгляд, может обеспечить достижение соразмерности развития физических качеств и необходимого уровня физической подготовленности студентов.

Выводы.

В отношении количественных характеристик развития физических качеств следует употреблять термин «соразмерность». Соразмерность развития физических качеств – это соотношение уровней развития этих качеств, близкое к оптимальному.

В процессе развития физических качеств студентов необходимо учитывать не только уровень развития физических качеств, но и их соразмерность.

Дальнейшие наши исследования направлены на разработку критериев оценки соразмерности развития и методики определения отстающих физических качеств студентов разного уровня физической подготовленности.

Литература

1. Заболотный, А. Г. Учет соразмерности уровня развития кондиционных двигательных качеств как условие эффективной

физической подготовки (на примере девушек): автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Адыг. гос. ун-т, Майкоп. – 2005. – 24 с.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

3. Кудряшов, Е. В. Формирование уровня развития силовых качеств у волейболисток различной квалификации / Е. В. Кудряшов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 10. – № 1. – С. 78–82.

4. Набатникова, М. Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов / М. Я. Набатникова // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 10. – С. 27–28.

5. Озолин, Н. Г. О качественных характеристиках компонентов спортивной подготовленности / Н. Г. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 1. – С. 21–23.

6. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

7. Тараканов, Б. И. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9 (55) – С. 93–96.

8. Теория физического воспитания / под общ. ред. А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева. – М.: Теория и практика физ. культуры, 1959. – 362 с.

9. Ходаковски-Иалькевич, П. Зависимость спортивного результата от соразмерности развития физических качеств и морфо-функциональных показателей юношей на этапе предварительной подготовки в бегу на выносливость: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва. – 1992. – 24 с.

Карпеев Анатолий Георгиевич, доктор пед. наук, профессор, профессор кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК, Попков Виталий Николаевич, доктор пед. наук, профессор, профессор кафедры естественно-научных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры (СибГУФК), г. Омск; Кокшаров Андрей Валериевич, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Омского государственного университета путей сообщения, г. Омск, e-mail: ak2nite@rambler.ru

ABOUT PROPORTIONALITY OF DEVELOPMENT PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

Karpeev Anatoly Georgievich, Dr.Hab., Professor, Department of Natural Sciences at the Siberian State University of Physical Education, Russia, Omsk;

Popkov Vitaly Nikolaevich, Dr.Hab., Professor, Department of Natural Sciences at the Siberian State University of Physical Education, Russia, Omsk;

Koksharov Andry Valerievich, Senior Lecturer of department of physical education and sport at the Omsk State Transport University, Russia, Omsk, e-mail: ak2nite@rambler.ru

Annotation. The article clarifies the meaning of the term “proportionality” and its derivatives in relation to the process of developing the physical qualities of students. The results of the analysis of scientific works on the harmony and proportionality of the development of physical qualities are given. The necessity of taking into account the development of physical qualities in the process of physical preparation of students is substantiated.

Key words: harmony, proportionality, physical qualities, students.

References

1. Zabolotny, A. G. *Uchet sorazmernosti urovnya razvitiya konditsionnykh dvigatelnykh kachestv kak uslovie effektivnoy fizicheskoy podgotovki (na primere devushek): avtoref. dis. ...kand. ped. nauk. Maykop, 2005, 24 p.*

2. Zatsiorskiy, V. M. *Fizicheskie kachestva sportsmena (osnovy teorii i metodiki vospitaniya) / V.M. Zatsiorskiy. M.: Fizkultura i sport, 1970, 200 p.*

3. Kudryashov, E. V. *Formirovanie urovnya razvitiya silovykh kachestv u voleibolistok razlichnoy kvalifikatsii / E. V. Kudryashov // Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta, 2015, vol. 10, no. 1, pp. 78-82.*

4. Nabatnikova, M. Ya. *Vzaimosvyaz urovnya raznostoronney fizicheskoy podgotovlennosti i sportivnykh rezultatov u yunyykh sportsmenov / M. Ya. Nabatnikova // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 1984, no. 10, pp. 27-28.*

5. Ozolin, N. G. *O kachestvennykh kharakteristikakh komponentov sportivnoy podgotovlennosti / N. G. Ozolin // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 1987, no. 1, pp. 21-23.*

6. Platonov, V. N. *Podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenov / V. N. Platonov. M.: Fizkultura i sport, 1986, 286 p.*

7. Tarakanov, B. I. *Prioritetnye nauchnye napravleniya sovershenstvovaniya sistemy podgotovki zhenshin, zanimayushchikhsya sportivnoy borboi / B.I. Tarakanov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2009, no.9 (55), pp. 93-96.*

8. *Teoriya fizicheskogo vospitaniya / pod obschey redaktsiei A. D. Novikova, L. P. Matveeva. – M.: Teoriya i praktika fiz. kultury, 1959, 362 p.*

9. *Xodakovski-Ialkevich, P. Zavisimost sportivnogo rezultata ot sorazmernosti razvitiya fizicheskikh kachestv i morfo-funksionalnykh pokazateley yunoshey na etape predvaritelnoy podgotovki v bege na vynoslivost: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk, Moskva, 1992, 24 p.*

УДК 796.035

ИНТЕРЕСЫ И ПРЕДПОЧТЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА В СФЕРЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ВОЗРАСТНОЙ И ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТЫ)

Карпушко Н.А.

Аннотация. На основании литературных данных представлена медицинская статистика по проблеме избыточной массы тела у современных школьников; в ходе социологического исследования выявлены интересы и предпочтения таких школьников в сфере двигательной активности; проанализированы ответы и утверждения респондентов в двух возрастных группах 5-8 и 9-10 классы.

Ключевые слова – здоровье, избыточная масса тела, респонденты-школьники, двигательная активность, интересы и предпочтения.

Введение. Укрепление и сохранение здоровья детей, и в частности, школьников всегда была и остается важнейшей задачей государства, семьи и школы. В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Ведь за время обучения в школе, т.е. в школьном возрасте в решающей степени формируется фундамент физического и психического здоровья человека и определяется вектор его дальнейшего состояния. Именно в школьном возрасте формируются привычка и потребность в регулярных занятиях двигательной активностью, выбор своего вида спорта, происходит принятие ценностей здорового (спортивного) образа жизни (ЗОЖ). К сожалению, медицинская статистика свидетельствует, что сейчас в России только 10% выпускников школы относятся к числу практически здоровых, 50% имеют хроническую патологию, 40% относятся к группе риска [1, 2].

Сегодня одной из самых актуальных проблем школьной медицины и современной общеобразовательной школы является избыточная масса тела детей и подростков. По сути дела, это не только первый шаг, но и серьёзная заявка на ожирение — серьёзное и многофакторное заболевание. Тревога же родителей, врачей, педагогов по этому поводу нарастает с каждым годом. Россия в борьбе с этой проблемой не одинока, и лишь пока не занимает лидирующей позиции в мире. Острота же проблемы усугубляется крайне высокими темпами роста числа школьников с избыточной массой тела и ожирением. Сегодня, медицинская статистика России указывает, что избыточную массу тела имеют не менее 15-21% школьников, ожирение (т.е. масса тела превышает возрастной норматив не менее чем на 15%, а индекс массы тела - ИМТ ≥ 30) имеют 8-10% в городской местности и 6-7% в сельской (в зависимости от региона проживания) [1, 2].

В контексте этой проблемы, конечно же, важны такие факторы как мотивация школьников вести ЗОЖ, адекватное питание дома и в школе, профилактические медицинские осмотры, создание всех необходимых условий способствующих бережному отношению к здоровью школьников. Школа действительно должна быть территорией здоровья. Альтернативы здесь нет и быть не может. Сегодня предложен широкий спектр форм, методов, программ организации двигательного режима школьников, их вовлечения в регулярные занятия спортом, принятия ЗОЖ как жизненно важной ценности [3, 4].

Печально, что дефицит двигательной активности у обучающихся в начальной школе составляет 35-40%, в среднем школьном звене не менее 50%, а в старших классах не менее 70 и даже 85% [1, 2]. Уместно

подчеркнуть, что подросткам с избыточной массой тела зачастую психологически сложно находится в коллективе одноклассников и других школьников. Одноклассники насмеваются из-за лишнего веса, могут допустить оскорбительные реплики и сравнения. Часто такие школьники чувствуют себя одинокими, обделенными уважением и признанием, обиженными, ненужными. Составляющие психологического портрета школьников страдающих избыточной массой тела и ожирением, как правило, включают: ранимость, склонность к депрессии, низкую самооценку, физическую и интеллектуальную лень, бездействие. Это в свою очередь может привести к еще большему набору веса и усугубить проблему. Именно поэтому в ряде случаев нужна, прежде всего, психологическая помощь и дружеская поддержка. Здесь должен помочь не только психолог. Здесь важна поддержка родителей, педагогов школы (педагогов-предметников, классного руководителя, педагога физической культуры), фитнес-тренеров, специалистов ЛФК. Как не покажется странным необходимо отметить, что школьники с избыточной массой тела хорошо информированы о пользе физических упражнений в укреплении и сохранении здоровья. Они знают, что им нужно двигаться, и понимают важность, как самостоятельных занятий, так и занятий двигательной активностью под руководством педагогов.

Вместе с тем, эти школьники неохотно включаются в систему регулярных физкультурных или спортивных занятий. Им трудно найти себя в сфере двигательной активности. Здесь важно найти такие виды двигательной активности, которые были бы интересны и увлекательны, доступны, важны и полезны, давали бы эффективный результат в связи с коррекцией жирового и мышечного компонентов.

Методы и организация исследования. Социологическое исследование было проведено на базах МБОУ СОШ г. Владимира в марте-апреле 2019 г. Респондентами предпринятого социологического исследования явились 51 школьник и 54 школьницы 5-10 классов имеющие избыточную массу тела. Основными методами исследования явились опросные методы: анкетирование и интервьюирование. Анкетирование проводилось в очной, раздаточной форме и дополнялось интервьюированием. Пилотажное исследование было проведено в январе 2019 г., основное в феврале - апреле 2019 г.

Анкета являлась анонимной, включала 4 закрытых и 16 открытых вопросов. Из данных о респонденте в анкете отмечались только возраст и пол. Некоторые сложности в анкетировании и интервьюировании возникали в связи со скованностью со стороны респондентов в силу присущей таким школьникам замкнутости. Результаты анкетирования были обработаны методом вычисления средней статистической величины.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам, проведенного социологического исследования, можно констатировать то,

что большинство школьниц, 5-8 классов не задумываются об избыточной массе тела, как о серьезном заболевании организма. В этом возрасте большинство школьниц (72%) считают, что избыточная масса тела – это всего лишь визуальный дефект. Стремясь похудеть, они преследуют цель – суть, которой сводится к формуле – «Стройная осанка, привлекательная внешность и авторитет у одноклассников». В старшем возрасте – в 9-10 классах, т.е. у школьниц 15-16 летнего возраста приходит осознание того, что избыточная масса тела это тревожный сигнал, который предвещает проблемы со здоровьем и может ограничивать успешность в достижении жизненных целей. Так 83 % респондентов-школьниц 9-10 классов на вопрос «Считаете ли Вы избыточную массу тела проблемой Вашего здоровья?» дали утвердительные ответы. Школьницы этого возраста в большей степени осознают важность профессиональных консультаций по вопросам выбора адекватных и эффективных средств двигательной активности, суточного и недельного двигательных режимов – 81% школьниц 9-10 классов и 36% школьниц 5-8. При этом отчетливо просматривается тенденция – чем младше школьницы, тем в меньшей степени они склонны к получению профессиональной консультации и тем уверенней самостоятельно выбирают виды двигательной активности.

Отвечая на открытый вопрос «Какими видами двигательной активности или спорта Вы бы хотели заниматься?» большинство школьниц назвали виды спорта с ярко выраженным эстетическим началом. При этом целый ряд респондентов-школьниц называли несколько видов спорта или фитнеса. Школьницы 5-8 классов назвали спортивные (бальные) танцы – 47%, художественную гимнастику - 41%, фигурное катание - 39%, далее с явно более низкими значениями следуют различные виды единоборств (борьба самбо, дзюдо, бокс, рукопашный бой) – 11%, катание на роликовых коньках – 10%, занятия в фитнес центрах с широким выбором самых различных программ – 9%.

У школьниц 9-10 классов выявлены несколько иные предпочтения в сфере двигательной активности и спорта. Отвечая на тот же вопрос, они назвали фитнес (не уточняя конкретные виды) – 37%, аэробику – 32%, катание на коньках – 17%, фигурное катание – 16%, спортивные (бальные) танцы – 14%, волейбол – 11%, плавание – 9%, бодибилдинг - 6%, туризм - 5%, горные лыжи – 5%, фристайл – 4%, лыжный спорт – 3%. При этом важно подчеркнуть, что почти половина – 47% респондентов-старшеклассниц отмечают, что они не уверены в правильности своих предпочтений с учетом избыточной массы тела.

В ходе исследования выявлена несколько иная картина интересов и предпочтений у школьников (мальчиков и юношей) с избыточной массой тела. Здесь нет предпочтений, которые определяют явные видовые признаки или группы. Отвечая на открытый вопрос «Какими видами двигательной активности или спорта Вы бы хотели заниматься?» были

получены самые разные варианты ответов. В группе респондентов-школьников 5-8 классов были названы футбол – 17% , самбо – 15%, бокс – 14%, биатлон – 14%, дзюдо – 13%, греко-римская борьба- 12%, роликовые коньки – 12%, лыжные гонки - 11%, фристайл – 11%, плавание – 10%, хоккей с шайбой – 10%, велоспорт - 6%, туризм - 5%, тяжелая атлетика – 4%, фигурное катание -3%.

У школьников 9-10 классов предпочтения несколько иные. Они в большей степени выбирают единоборства - бокс – 19%, дзюдо – 18%, самбо – 18%, далее следуют футбол – 17%, бодибилдинг – 16%, занятия фитнесом преимущественно в тренажерном зале – 14%, хоккей – 14%, роликовые коньки – 12%, фристайл – 9%, дайвинг -7%; варкаут -5%, биатлон -2%. При этом респонденты–школьники в большей степени уверены в правильности своего выбора в видах двигательной активности. Лишь 14 % респондентов 5-8 классов и 12 % респондентов, обучающихся в 9-10 классах считают необходимым и важным получить консультации специалистов по вопросам выбора средств двигательной активности и двигательного режима. Большинство мальчиков, как и юношей, хотели бы, избавиться от лишней массы тела и приобрести красивую осанку, гармонично развитую мышечную топографию, иметь привлекательную спортивную внешность. При этом расхождение в ответах респондентов-школьниц и респондентов-школьников незначительны. В 5-8 классах это 72 и 68 %, а в 9-10 классах соответственно 92 и 87 %.

Заключение. Проблема избыточной массы тела у школьников – сложная и многомерная медицинская, психологическая, педагогическая проблема. Эти школьники, как правило, хотят заниматься спортом, фитнесом, но нуждаются в помощи с определением конкретного вида двигательной активности или вида спорта и в регулярных консультациях педагога физической культуры по вопросам двигательного режима. Здесь следует подчеркнуть, что хотеть заниматься не означает действительно заниматься.

Интересы и предпочтения таких школьников различны в возрастных и гендерных группах и далеко не всегда соответствуют возможностям состояния здоровья. В большей степени переоценивают свои возможности и не видят ограничений по состоянию здоровья, показателям физического развития и физической подготовленности юноши 9-10 классов. Более объективно оценивают свои возможности девушки 9-10 классов, отмечая при этом важность консультаций с врачами и педагогами физической культуры.

В группе девочек 5-8 классов явное предпочтение отдается бальным (спортивным) танцам, художественной гимнастике, фигурному катанию. В группе девушек 9-10 классов лидируют фитнес (без уточнения программ). При этом девушки подчеркивают, что они хотят заниматься в условиях специализированных фитнесов центров по индивидуальным программам,

индивидуально или в женских мини группах с такими же проблемами здоровья, а не в условиях своих общеобразовательных школ.

В группе мальчиков 5-8 классов с небольшим отрывом лидируют такие виды спорта как футбол, самбо, бокс, биатлон. У юношей 9-10 классов также с небольшим отрывом лидируют бокс, дзюдо, самбо, далее следуют футбол и бодибилдинг. Юноши 9-10 классов, также как и девушки придают важное значение своей внешности. Они хотят иметь привлекательную внешность, включая осанку, телосложение и т.д. Однако они в меньшей степени хотят прислушаться к рекомендациям специалистов, надеясь при этом на свои знания, материалы СМИ, специальные телевизионные программы, материалы Интернет, советы друзей.

Литература

1. Баранова, А.А. Результаты профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних в Российской Федерации / А.А. Баранова, Л.С. Намазова-Баранова, Р.Н. Терлецкая // Российский педиатрический журнал. – 2016. – том 19. - № 5. – С. 287 – 293.
2. Кадохова, Л. А. Анализ состояния здоровья школьников / Л.А. Кадохова // Молодой ученый. — 2019. — №3. — С. 88-89.
3. Лубышева, Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №1. – С. 63-65.
4. Хромин, Е.В. О стратегии системных инноваций в формировании здорового подрастающего поколения / Е.В. Хромин, Е.А. Короткова, А.Э.Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - №4. – С. 2-5.

Literatura

1. *Baranova, A.A. Rezultaty profilakticheskikh meditsinskikh osvotrov nesovershennoletnikh v Rossiyskoy Federatsii / A.A. Baranova, L.S. Namazova-Baranova, R.N. Terlezkaya // Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal. – 2016. – tom 19. - № 5. – S. 287 – 293.*
2. *Kadokhova, L.A. Analiz sostoyaniya zdorovya shkolnikov / L.A. Kadokhova // Molodoy ucheniy. — 2019. — №3. — S. 88-89.*
3. *Lubysheva L.I. Sportizatsiya obshcheodrazovatelnykh shkol Rossii: novye vektory / L.I. Lubysheva // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2007. - №1. – S. 63-65.*
4. *Khromin E.V. O strategii sistemnykh innovaziy v formirovaniy zdorovogo podrastayushchego pokoleniya / E.V. Khromin, E.A. Korotkova, A.E. Stepanov // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2013. - №4. – S. 2-5.*

Карпушко Наталья Альбертовна, кандидат педагогических наук, доцент, должность - доцент, e-mail: knavlsu@mail.ru Россия, город Владимир, Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

The Interests and preferences of school students with the excess body weight in the sphere of the physical activity (age and gender aspects)

Karpushko Natalia Albertovna A.PhD, Associate Professor (Candidate of pedagogic sciences, Associate Professor) e-mail: knavlsu@mail.ru

Russia Vladimir Vladimir State University named after Alexander Grigorievich and Nikolai Grigorievich Stoletovs

Annotation. This work deals with the characteristic of medical statistics on the problem of excess body weight of modern school students. During this research the interests and preferences of such school students in the sphere of the physical activity are revealed and the answers and the statements of the respondents school students and respondents schoolgirls of two age groups 5-8 and 9-10 forms are analysed.

Keywords – health, excess body weight, respondents school students, the physical activity, interests and preferences.

УДК 796.011

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЗЫОНГ В.З., КИМ Т.К., КУЗЬМЕНКО Г.А.

***Аннотация.** В статье представлена практика использования программы социальной адаптации иностранных студентов в процессе обучения в российских вузах. Основой содержания программы выступает физкультурно-спортивная деятельность, организованная с учетом интересов и особенностей зарубежных обучающихся. Как показало исследование совместные занятия физическими упражнениями и спортом способствуют налаживанию позитивной коммуникации среди занимающихся, расширяют языковую практику, знакомят с новой социокультурной средой, нивелируют трудности адаптационного процесса с которыми сталкиваются зарубежные студенты и наряду с этим способствуют повышению уровня их физической подготовленности.*

***Ключевые слова:** социальная адаптация, иностранные студенты, программа, методика, физкультурно-спортивная деятельность.*

Введение. В настоящее время, в высших учебных заведениях Российской Федерации получают образование более 242 тыс. иностранных студентов из 173 стран. Общеизвестно, что эффективность обучения зарубежных студентов напрямую зависит от уровня их социальной адаптированности к условиям учебной деятельности и проживания в стране. Это в свою очередь, ориентирует систему высшего образования на выделение социальной адаптации в качестве важного направления

воспитательной стратегии вузов при работе с зарубежными студентами и требует разработки эффективных программ ее реализации.

Основная часть. В процессе исследования нами была разработана комплексная программа, направленная на полноценную социальную адаптацию студентов-иностранцев, которая помимо стандартных подходов, предполагала обязательное включение их в физкультурно-спортивную деятельность, поскольку в силу специфики этой деятельности происходит преодоление различных негативных явлений, свободнее формируются коммуникативные компетенции, повышается уровень осознания собственной значимости, осуществляется более быстрое и глубокое проникновение в незнакомую среду и др.

Программа, прошла экспериментальную апробацию на выборке иностранных обучающихся в количестве 24 человек, представляющих 2 разных российских вуза в период с ноября 2017 г. по июнь 2018 г.

Для оценки эффективности предложенной программы социальной адаптации применялся в числе прочих модифицированный опросник И.А. Шолохова и Л.В. Янковского [2].

Полученные групповые данные приведены в Таблице 1.

Таблица 1 – Данные для зависимых выборок по модифицированному опроснику И.А. Шолохова (все студенты, n = 24)

Параметры данных	Выборки	Статистика выборки	Корреляция парных выборок		Парные разности	
		Ср. знач. ± ст. откл.	корр.	нач.	Ср. знач. ± ст. откл.	Знач. (2-х стор.)
Пара 1	Общение до	– ,4706 ± 1,38726	910	000	– ,52941 ± 0,61013	0,00
	Общение после	,0588 ± 1,46484				
Пара 2	Адаптированность до	,2206 ± 2,36167	869	000	,75 ± 0,000	0,00
	Адаптированность после	– ,5294 ± 2,26242				
Пара 3	Лояльность до	– ,1912 ± 1,46865	851	000	– ,47059 ± 0,83703	0,00
	Лояльность после	,2794 ± 1,57258				

Опросник включает 3 группы утверждений: в первой выявляются трудности в общении на иностранном языке и наличие мотивации на его

обучение; вторая посвящена общей адаптированности студентов к жизни в новых условиях; третья показывает уровень лояльности к инокультурной среде, в которой находятся испытуемые.

Как мы видим из представленных данных, средние значения по каждой из трех групп утверждений после участия в программе статистически значимо отличаются от средних значений до участия в программе с уровнем значимости $P < 0,001$ (про каждую пару переменных можно сказать, что между ними существует значительная корреляция ($r > 0,85$; $P < 0,001$), подтверждающая, что переменные действительно можно считать зависимыми выборками), причем наибольшие по модулю изменения средних значений произошли в восприятии общей адаптированности к жизни в новых условиях.

Также следует обратить внимание на то, что средние значения по каждой группе утверждений после участия студентов в программе поменяли знак. Так, отрицательное значение по первой паре переменных до внедрения программы означает, что у студентов на тот момент преобладало восприятие наличия проблем в межкультурном общении, связанных с недостаточным знанием русского языка; после участия в мероприятиях можно отметить существование идентификации со студенческой средой, происходящей посредством использования русского языка.

Положительное до программы среднее значение в группе общей адаптированности свидетельствует о недостаточной адаптированности к существующим условиям и сложностям, испытываемых иностранцами в процессе адаптации; изменение знака показывает, что, с точки зрения студентов, после участия в программе адаптация воспринимается как успешная.

Наконец, изменение знака в третьей группе утверждений говорит о том, что иностранные студенты стали относиться к инокультурной среде более лояльно.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, следует признать положительный эффект действия программы социальной адаптации на иностранных студентов по каждой из групп утверждений, причем наибольшие изменения наблюдаются в восприятии адаптации в целом.

На наш взгляд, для повышения эффективности программы социальной адаптации представляется необходимым рассмотреть возможность увеличения, как сроков общей продолжительности использования программы в организациях высшего образования, так и количества еженедельных занятий.

Литература

1. Ким Т.К., Зыонг В.З. О программе социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной

деятельности / В.З. Зыонг, Т.К. Ким // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 25.

2. Шолохов И.А. Психологические особенности адаптации учащейся молодежи за рубежом: дис. ... канд. психол. наук. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2004. – 235 с.

Зыонг Ван Зунг, аспирант кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта, duongdungdtc@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Ким Татьяна Константиновна, д.п.н., доцент, зав. кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта, kim.tatiana@mail.ru, Россия, Москва, Московский педагогический государственный университет

Кузьменко Галина Анатольевна, д.п.н., доцент, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта, kuzmenkoga2010@yandex.ru, Россия, Москва, Московский педагогический государственный университет

EXPERIENCE IN IMPLEMENTATION OF THE PROGRAM OF SOCIAL ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS IN THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITIES

Abstract. *The article presents the practice of using the program of social adaptation of foreign students in the learning process in Russian universities. The basis of the content of the program is the sports activity, organized taking into account the interests and characteristics of foreign students. According to the study, joint exercises and sports contribute to the establishment of positive communication among students, expand language practice, introduce a new socio-cultural environment, neutralize the difficulties of the adaptation process faced by foreign students and at the same time contribute to improving their physical fitness.*

Key words: *social adaptation, foreign students, program, methodology, sports activity.*

Zyong Van Zung, post-graduate student of the Department of theoretical and methodological foundations of physical culture and sports, duongdungdtc@gmail.com, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism

Kim Tatyana Konstantinovna, PhD, associate Professor, head. Department of theoretical bases of physical culture and sports, kim.tatiana@mail.ru, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia

Kuzmenko Galina, PhD, associate Professor, Professor of the Department of theoretical foundations of physical culture and sports, kuzmenkoga2010@yandex.ru, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia

Literature

1. Kim T. K., Duong V. Z. *About the program of social adaptation of foreign students in the process of physical culture and sports activity / V. Z. Duong, T. K. Kim // Physical culture: education, training. – 2018. – № 5. – P. 25.*

2. Sholokhov I. A. *Psychological features of adaptation of students abroad: dis. ... kand. the course of studies. sciences. – Moscow: Moscow State Pedagogical University, 2004. – 235 p.*

МОДЕЛЬ ПЕРИОДИЗАЦИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Лубышева Л. И., Иванов Д.И.

Аннотация. В статье представлена авторская модель периодизации подготовительного периода, акцентирующая внимание на тренировочном воздействии энергосистем организма на биоэнергетические типы юных биатлонистов. Отличительным условием разработки модели периодизации, является характеристика развития силы, которая делится автором на два основных этапа - максимальной силы и долгосрочной мышечной выносливости.

Ключевые слова: юные биатлонисты, модель периодизации, энергетическая система, биоэнергетический тип.

Введение.

Географический климат Российской Федерации, предполагает наличие снежного покрова в среднем шесть месяцев. В связи с этим предоставляется возможность проводить различные соревнования на снегу практически в течение полугода. Соревновательный сезон длителен, вследствие чего важно распределение приоритетных задач тренировочного процесса в подготовительном периоде, с учетом продолжительности соревновательной деятельности юных биатлонистов.

Лыжегоночный компонент во многом зависит от мышечной выносливости или способности поддерживать работу в течение продолжительного срока. При этом значимым является и силовая выносливость, характеризующиеся способностью выполнять максимальные усилия без снижения эффективности.

Ключевой составляющей большинства тренировок в подготовительном периоде, является повышение долгосрочной мышечной выносливости, при выполнении непрерывного количество повторений.

Цель исследования - научно обосновать модель периодизации юных биатлонистов.

Главным условием составления модели периодизации, составляет характеристика развития силы, разделенная на несколько этапов, первым из которых является *анатомическая адаптация*, включающая подготовку связок, суставов, сухожилий за счет проработки сердечнососудистой и дыхательной системы во время длительных тренировок. Данная стадия значиться как основополагающая база перед последующими более напряженными нагрузками, без которой не может обойтись спортсмен, поскольку это способствует травматизму и перегрузкам систем организма.

Многие авторы, изучающие проблему повышения работоспособности организма во время реализации лыжегоночного компонента, выделяют только силовую выносливость, что в дальнейшем

негативно сказывается на развитии максимальной силы. Особенностью этапа *развития максимальной силы* является увеличение поперечного сечения мышечных волокон, которое при применении специальных физических упражнений имеет свойство преобразования в мощность, скоростную выносливость, а так же и в мышечную выносливость, необходимую для реализации третьего тренировочного этапа периодизации - *конвертации максимальной силы* посредством специализированных упражнений, при условии проведения метаболических и силовых тренировок нацеленных на развитие долгосрочной мышечной выносливости за счет большего количества повторений при выполнении упражнений. Особенностью конвертации максимальной силы в *долгосрочную мышечную выносливость*, является повышение адаптации аэробной и анаэробной лактанных систем. Таким образом, важным аспектом в тренировочном процессе спортсмена является воздействие на энергетические системы организма.

Отсюда следует вопрос, как объединить процесс силовой тренировки с развитием энергетических систем организма спортсмена?

Решением данной ситуации будет понимание влияния продолжительности тренировочного воздействия на развитие энергетических систем и каков тип тренировки необходим для реализации поставленной задачи. Одной из положительных попыток данного понимания являются результаты исследований, представленных Тудором Бомпа (табл. 1).

Таблица 1. Соотношение между энергетическими системами и методами силовых тренировок

энергетическая система	анаэробная (не зависит от потребления кислорода)		аэробная (зависит от потребления кислорода)		
	мощность	работоспособность	мощность		работоспособность
продолжительность	8-20 секунд	20-60 секунд	1-2 минуты	2-8 минут	8->120 минут
требуемый тип силовой тренировки	МС, М, СВ	МС, М, СВ СМВ	МС, М, СВ, СМВ	МС, СВ, СМВ	(<80% МС повторного макс.), СВ, ДМВ

Условные обозначения: ДМВ - долгосрочная мышечная выносливость, СМВ - среднесрочная мышечная выносливость, МС - максимальная сила, М - мощность и СВ - силовая выносливость.

Таким образом, в дополнении автор предложил разделить тренировочные мероприятия на зоны интенсивности [1]. В связи с чем, появляется возможность варьировать типы тренировки с помощью

воздействия энергосистем, что особенно влияет на выбор узконаправленных тренировок в зависимости от задач этапа периодизации.

Зона 1. Алактатная система;

Зона 2. Лактатная система (работоспособность, краткосрочная и долгосрочная мощность);

Зона 3. Максимальное потребление кислорода;

Зона 4. Тренировка анаэробного порога;

Зона 5. Тренировка аэробного порога;

Зона 6. Аэробная компенсация.

Для составления модели периодизации тренировочного процесса обязательно нужно учесть индивидуализацию, как основного фактора достижения результативности. Вследствие, чего следует обратить внимание не только на развитие энергетических систем, но и учет биоэнергетических типов обеспечения мышечной деятельности спортсменов.

И.Г. Гибадуллин предложил разделить биоэнергетические группы на следующие типы:

- “Аэробный тип” соответствуют 1-2 энергетической группе, характеризуется аэробно-гликолитическим типом энергообеспечения мышечной деятельности;
- “Смешанный тип” является аэробно-анаэробным уровнем энергообеспечения мышечной деятельности, что свою очередь совпадает с 3 энергетической группой;
- “Анаэробный тип” приравнен к 4-5 энергетическим группам, и характеризуется анаэробным максимальным уровнем анаэробного энергообеспечения мышечной деятельности [2].

Перед тренером стоит выбор метода воздействия на энергообеспечение систем организма в ходе тренировочного процесса по развитию сильных сторон спортсмена или подтягивания слабых, с учетом его предрасположенности к аэробной и анаэробной работе. В нашем исследовании возраст юных спортсменов 13-14 лет совпадает сенситивным периодом, поэтому нами предложено усилить развитие тех качеств, которые наиболее продуктивно развиваются в данный момент.

Для юных биатлонистов, отнесенных к “Аэробному типу” рекомендовано преобладание в тренировочном процессе зон 4 и 5. С целью развития “Смешанного типа” юных спортсменов предлагается акцентирование на максимальном потреблении кислорода и тренировок анаэробного порога, советуемые зонам 3 и 4. А чтобы юный атлет “Анаэробного типа” повысил спортивный результат, тренировочный процесс должен быть выстроен на развитие с усилением воздействия лактатной системы в преобладании зоны 2 и 3. Самым главным моментом

планирования тренировочного процесса является дозирование и адаптация организма при применении различных типов силовой тренировки.

Определившись с взаимодействием силы, энергосистем и биоэнергетических типов составим модель периодизации для биатлонистов 13-14 лет в подготовительный период, основываясь на воздействиях напряженной лыжной гонки и продолжительностью сезона. Основным уточнением периодизации в подготовительном периоде юных биатлонистов предоставляется выбор тренером предложенных зон интенсивности в тренировочном процессе, опираясь на учет биоэнергетических типов.

Таблица 2. Модель периодизации подготовительного периода юных биатлонистов.

месяц	май	Июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
Периодизация развития силы	АА	МС	ДМВ	МС	ДМВ	Конв. в ДМВ
Зоны тренировки энергетических систем	5,4	3,2,1,6	2,3,4	3,2,1,6	2,3,4	5,6

Условные обозначения: АА- Анатомическая адаптация, МС – максимальная сила, ДМВ – Долгосрочная мышечная выносливость, Конв. в ДМВ- конверсия в долгосрочную мышечную выносливость.

Из данной модели периодизации, месяцы май и октябрь играют роль подготовительного и переходящего этапа развития систем организма, поэтому анатомическая адаптация и конвертация не предусматривает акцентированное разделение на зоны по интенсивности нагрузки и выбором специалистом тренировочных целенаправленных воздействий, именно данные этапы рекомендуется проводить, основываясь на зоны 4,5,6 табл. 2.

Однако этапы развития максимальной силы и долгосрочной мышечной выносливости предполагают разделение тренировочного процесса, выделяя выбор тренером энергетического типа спортсмена и метода тренировки, одновременно решая задачи индивидуализации и эффективного достижения планируемых целей.

Вывод.

Для поддержания высокого уровня физической формы во время длительного соревновательного периода необходимо грамотное планирование тренировочного процесса в подготовительном периоде. Главным качеством для биатлониста является долгосрочная мышечная выносливость. Таким образом, основной целью летнего периода является создание функциональной базы и развитие превалирующих энергетических систем юных биатлонистов.

Список литературы.

1. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. -М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с.
2. Гибадуллин И.Г., Маямсин Н.Б., Кожевников В.С. Методика развития силы и выносливости у курсантов тылового вуза с учетом биоэнергетических типов обеспечения мышечной деятельности: Монография. – Ижевск: Издательство “Шелест”, 2018. - 180с.

*Лубышева Людмила Ивановна, доктор педагогических наук, профессор
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма, г. Москва, Россия.*

*Иванов Дмитрий Игоревич, аспирант
Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский,
Россия.*

*PERIODIZATION MODEL OF THE YOUNG BIATHLETES' PREPARATORY
PERIOD.*

*Lubysheva Lyudmila Ivanovna, Doctor of Sciences (Pedagogics), professor
Russian state University of physical culture, sport, youth and tourism, Moscow, Russia
Ivanov Dmitry Igorevich., post-graduate student
Tchaikovsky State Physical Education Institute. Tchaikovsky, Russia*

Abstract: *The article presents the author's model of the periodization of the preparatory period, focusing on the training effect of the body's energy systems on the bioenergy types of young biathletes. A distinctive condition for the development of the periodization model is the characteristic of the development of power, which the author divides into two stages - anatomical adaptation and conversion of maximum force.*

Key words: *young biathletes, periodization model, energy system, bioenergetic type.*

Bibliography

1. Bompa T., Buzzicelli K. Periodization of sports training. -M .: Sport publishing house, 2016. - 384 с.
2. Gibadullin IG, Majamsin NB, Kozhevnikov VS Methods of development of strength and endurance in cadets of the rear university, taking into account the bioenergy types of ensuring muscular activity: Monograph. - Izhevsk: Publishing house “Shelest”, 2018. - 180s.

УДК 796.332

**СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ
ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Максимович А.В., Иноземцева Е.С.

Аннотация. *Изучался один из необходимых компонентов специальной физической подготовки юных футболистов - формирование координации занимающихся. Выявлены общие и специальные тренировочные средства (во взаимосвязи с элементами техники футбола) и методические особенности формирования координационных способностей у юных спортсменов. На основе*

результатов педагогического тестирования специальной физической подготовленности определены приоритетные направления формирования координационных способностей футболистов – баллистические способности и координация движений в пространстве.

Ключевые слова: юные футболисты, координационные способности, тренировочные средства.

Введение. Созданная в преддверии чемпионата мира по футболу 2018 года инфраструктура благоприятно способствует развитию детско-юношеского футбола в России. Открылись множество специализированных футбольных частных детских школ во всех регионах нашей страны, огромное количество площадок с искусственным и натуральным покрытием для занятий футболом. При этом, на современном этапе развития детского футбола значительно увеличился объем двигательной деятельности, требующей от спортсменов проявления специальных физических качеств, среди которых выделяются координационные способности. Высокий уровень развития координационных способностей является основой управления двигательной деятельностью в спорте. От уровня совершенствования координационных способностей зависит качество выполнения технических элементов, особенно в быстроизменяющейся двигательной деятельности [2]. Следовательно, выявление средств и методических особенностей формирования координационных способностей является актуальным в процессе повышения уровня технической подготовленности юных футболистов.

Цель исследования. Определить средства формирования координационных способностей юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2018 года по апрель 2019 года на базе СДЮСШОР «Лидер» г. Северска. Для реализации поставленной перед исследованием цели были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы (n=48) футболистов 6-7 лет.

Для оценки физической и координационной подготовленности юных футболистов ЭГ и КГ проводилось педагогическое тестирование.

Разработка средств и методических особенностей формирования координационных способностей юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки осуществлялось на основе изучения научно-методической литературы и педагогического наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки максимальной скорости бега с изменением направления движения, баллистических способностей, взрывной силы, стартовой силы, максимальной скорости бега, координации движений в пространстве юных футболистов, были использованы тестовые упражнения, представленные в таблице 1.

Таблица 1. - Нормативные уровни физической и координационной подготовленности футболистов 6-7 лет

Тесты		Уровни подготовленности		
		Высокий	Средний	Низкий
1.	Челночный бег 3x10м, с	9-10с	10-11с	10-11с
2.	Прыжок в длину с места, м	>1,3м	1,1м	<1м
3.	Метание теннисного мяча рукой в цель, кол-во раз	5-4	3	2-1
4.	Удар ногой по футбольному мячу на точность, кол-во раз	3	2	1
5.	Жонглирование ногами футбольным мячом, кол-во раз	>7	4-6	<3
6.	Бег 30м по сигналу, с	6-7с	7-9 с	>9с
7.	«Полоса препятствий», с	39-42с	42-47с	>47с

Таблица 2. - Результаты тестирования физической и координационной подготовленности юных футболистов ЭГ и КГ

№	Тесты	Группы	X ср	Уровни подготовленности
1	Жонглирование футбольного мяча ногами с отскоком от пола, кол-во раз.	ЭГ	5,44	Средний
		КГ	8	Средний
2	Прыжок в длину с места, см.	ЭГ	114,56	Средний
		КГ	119,78	Средний
3	Челночный бег 3x10м, с.	ЭГ	10,95	Средний
		КГ	10,95	Средний
4	Оценка баллистических способностей (удар ногой по футбольному мячу на точность), кол-во раз.	ЭГ	1,33	Низкий
		КГ	1,22	Низкий
5	Бег 30 метров по сигналу, с.	ЭГ	8,02	Средний
		КГ	8,05	Средний
6	«Полоса препятствий», с.	ЭГ	48,19	Низкий
		КГ	48,33	Низкий
7	Метание теннисного мяча рукой в цель, кол-во раз.	ЭГ	1,33	Низкий
		КГ	2	Низкий

Сопоставив средние значения результатов контрольных тестов ЭГ и КГ (см. таблицу 2) с нормативными уровнями физической и координационной подготовленности юных футболистов 6-7 лет (см. таблицу 1), выявлено, что в тестах, оценивающих физические качества (взрывную силу, стартовую силу и максимальную скорость бега), спортсмены показали средний уровень подготовленности. В тестах, оценивающих координационные способности (баллистические способности и координацию движений в пространстве) у спортсменов выявлен средний и низкий уровни подготовленности.

Исходя из результатов тестирования юных футболистов, в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены общие

и специальные тренировочные средства во взаимосвязи с элементами техники футбола [3], представленные в таблице 3.

Таблица 3. - Тренировочные средства формирования координационных способностей юных футболистов ЭГ

Общие средства	Специальные средства
Прыжки вверх через резинку. Выпрыгивание на горку матов. Прыжки через набивные мячи. Прыжки на двух ногах по лестнице вверх.	Удары ногой по футбольному мячу в динамике: удары в одно касание после передачи; удары по отскочившему мячу.
Метание теннисного мяча с разных расстояний (5,7,10 метров), из разных положений (стоя, сидя, лежа) по мишеням разного диаметра (30, 40, 50 сантиметров).	Удары ногами (правой, либо левой) по футбольному мячу в цель с разных расстояний (5,10,15 метров) в статике, либо в динамике по мишеням разного размера (конусы).
Прием и передача мяча руками из разных положений (стоя, сидя, лежа). Прием и передача мяча после выполнения акробатических упражнений (бросок мяча – перекат в сторону – прием мяча).	Игра в футбол, либо ручной мяч на площадках разного размера (10x10м; 15x15м; 15x25м) мячами разного размера (теннисный, футбольный, баскетбольный).
Прыжки на двух ногах из приседа в присед. Прыжки из положения стоя с приземлением поочередно на правую и на левую ногу. Подбрасывание мяча из положения сидя, с последующей ловлей мяча в положении стоя и наоборот.	Жонглирование мяча ногами с отскоком от пола и без. Передача мяча ногами (правой, левой) на разные расстояния и с разной силой.

Тренировочные средства, представленные в таблице 3, были внедрены в основную часть тренировочного занятия экспериментальной группы и распределены на четыре блока. Первый блок составляли упражнения, направленные на формирование статического и динамического равновесия. Пристальное внимание при выполнении этих упражнениях уделялось правильности выполнения ударной фазы и сохранению равновесия после удара по футбольному мячу. Это давало возможность мгновенно продолжить игру. Второй блок тренировочных упражнений был направлен на формирование меткости. Пристальное внимание при выполнении этих упражнениях уделялось технике выполнения броска и удара по мячу. Третий блок тренировочных упражнений был направлен на формирование способности дифференцировать пространственные и временные параметры движений. Четвертый блок содержал упражнения, направленные на формирование способностей к точному выполнению двигательных действий, а также на совершенствование техники двигательных действий [1].

Все тренировочные задания выполнялись с учетом заданной амплитуды движений, точности, темпа и ритма, часть упражнений

выполнялась с закрытыми глазами, на разных дистанциях с неизвестным передвижением противника.

При планировании тренировочных заданий, направленных на повышение уровня координационных возможностей, учитывались такие компоненты нагрузки: сложность движений, интенсивность и продолжительность, количество повторений в одном подходе, продолжительность пауз и отдыха между упражнениями:

Продолжительность упражнений колебалась в диапазоне при непрерывном выполнении от 10 до 20 с и зависела от координационной сложности. При непродолжительной работе в каждом упражнении (до 5 с), количество повторений колебалось от 6 до 12 раз. При более продолжительных заданиях количество повторений в одном подходе составляло от 4 до 8 раз. Продолжительность пауз отдыха между отдельными упражнениями колебались от 1 до 3 минут. В отдельных случаях, когда ставилась задача выполнения упражнения на фоне утомления, длительность пауз отдыха составляла 10-15 с. [4].

Выводы. Таким образом, на этапе начальной подготовки одним из важных условий проведения тренировочных занятий юных футболистов является взаимосвязь общей и специальной подготовки. При этом, одним из необходимых компонентов специальной физической подготовки является формирование координации занимающихся. Выявлены приоритетные направления развития координационных способностей у юных футболистов – баллистические способности и координация движений в пространстве.

Литература.

1. Aver'yanov I.V. *Razrabotka perspektivnoy strukturnoy modeli koordinatsionnoy podgotovlennosti futbolistov 10-11 let* / Gurskaya I.Yu., Blinov V.A. // *Ekstremalnaya deyatel'nost' cheloveka*. - 2018. - №1(47). - S. 69-75
2. Korolev A.A. *Futbol kak sredstvo razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey mladshikh shkol'nikov* // *Idei i proyekty molodezhi Rossii. V mire issledovaniy: Materialy Vserossiyskoy nauchno – prakticheskoy konferentsii i Mezhdunarodnogo foruma studentcheskoy i uchashcheysya molodezhi*. – 2016. S. 88 – 89
3. Mikhaylov S.A. *Vospitanie koordinatsionnykh sposobnostey u yunoshey mladshogo shkolnogo vozrasta_zanimayuschisya futbolom* / Zybajlo N.A. // *Materialy nauchnykh konferentsiy studentov i molodykh uchenykh: sbornik trudov studentov i molodykh uchenykh FGBOU VPO «RGUFKSMiT»*. - 2015. - S. 59-63
4. Chetaykina O.V. *Sovershenstvovaniye koordinatsionnykh sposobnostey yunyykh futbolistov kak odin iz effektivnykh sposobov povysheniya tekhnicheskoy podgotovlennosti igrokov* / Starinnov A.G. // *Nauchnoye znaniye sovremennosti*. - 2017. - №1(1). - S. 325 – 331

Максимович Алексей Владимирович – магистрант ФФК, обучающийся по образовательной программе по направлению 49.04.01 -«Физическая культура». E-mail: maksimovichaleksei@gmail.com

Иноземцева Елена Сейтхановна – канд. биол. наук, доцент по кафедре физического воспитания, доцент ФФК E-mail: inozemtseva@mail.tsu.ru

Россия, г. Томск, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Национальный исследовательский Томский государственный университет.

FORMING THE COORDINATING QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE BEGINNING OF SPORT TRAINING

Maksimovich Alexey Vladimirovich – Graduate student

E-mail: maksimovichaleksei@gmail.com

Inozemtseva Elena Seytkhanovna - Ph. D., Associate Professor

E-mail: inozemtseva@mail.tsu.ru

Russia, Tomsk, National Research Tomsk State University

Annotation. *One of the necessary components of special physical training of young football players, development of students' coordination qualities, was studied. Common and special training tools in conjunction with the elements of football techniques and methodological features of young football players' coordination qualities development were defined. Based on the results of a pedagogical test, the priorities for young football players' coordination qualities development, ballistic qualities and coordination of motion in space, were defined.*

Keywords: *young football players, coordination qualities, training tools*

УДК 796.035

ПЛАНИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ МОТИВОВ

Мальгина И.А.

Аннотация. *Двигательная активность является важным фактором поддержания здоровья мужчин (36-60 лет) и женщин (36-55 лет) 2 периода зрелого возраста, упражнения силовой направленности являются перспективной формой физической активности контингента данного возраста. Были разработаны два варианта построения оздоровительно-тренировочного процесса силового характера для мужчин и женщин второго периода зрелого возраста с учетом целей и мотивации занимающихся. По результатам эксперимента эффективность методик подтвердилась достижением целей и индивидуальных мотивов занимающихся.*

Ключевые слова: *зрелый возраст, силовая тренировка, оздоровительно-тренировочный процесс.*

Введение. *Физическая активность в любом возрасте повышает жизненный тонус организма и противодействует различным заболеваниям [4,5,6]. В научной литературе говорится о том, что с помощью рациональной двигательной активности мужчин и женщин зрелого возраста можно управлять (замедлять) процесс инволюционных изменений в организме [1,3,6]. Рациональная организация физической активности контингента 2 периода зрелого возраста предполагает регулярную физическую нагрузку средней и низкой интенсивности, разного характера воздействия [3].*

Цель работы – *разработка и оценка эффективности методик оздоровительной тренировки силовой направленности для мужчин и женщин 2*

периода зрелого возраста с учетом мотивов занимающихся. Научно-практическая значимость исследования - полученные результаты могут быть использованы для дальнейших научных разработок. Выявленные показатели могут найти применение в практической деятельности тренеров и педагогов. Кроме того, полученные параметры могут применяться в качестве методического материала в обучении.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 24 мужчины (36-60 лет) и 24 женщины (36-55 лет). Выборка включала участников, которые получили полную информацию о нем и дали осознанное и добровольное согласие на участие. Базовый уровень тренированности средний. Испытуемые были здоровы, все участники были проинформированы о возможных рисках и дали свое письменное согласие для участия. Исследование проводилось в соответствии со всеми этическими стандартами для исследований, было одобрено местным локальным этическим комитетом. Участники эксперимента регулярно посещали спортивно-оздоровительные центры "Атлант и Легенда" в Сергиевом Посаде от 2 месяцев до 1 года и имели средний уровень физической подготовленности. Они были разделены на две группы с учетом целей и мотивов оздоровительно-тренировочного процесса. В первую группу входили желающие набрать мышечную массу, во вторую – желающие снизить процент жира в организме. Использовались два варианта построения оздоровительно-тренировочного процесса силовой направленности с учетом мотивации занимающихся. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут.

В качестве контрольных упражнений были выбраны стандартные тесты: 1. Для оценки скоростных качеств нами было проведено испытание - бег на дистанцию 30 м (с). Место проведения - беговая дорожка стадиона. Результаты каждого участника регистрировались секундомером с точностью до десятой доли секунды. На выполнение теста отводилась одна попытка, так как повторное выполнение теста на одной и той же тренировке не позволяет получить достоверного результата из-за снижения скоростных качеств на фоне утомления. 2. подъем туловища из положения лежа (количество раз в 1 мин). Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. 3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Исходное положение: упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

4. Для оценки гибкости нами применялся тест степени наклона туловища вперед в положении стоя на скамейке, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивалась с помощью линейки, которой определялось расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы

не доставали до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначалось со знаком «минус» (-), а если опускалось ниже нулевой отметки – со знаком плюс (+). 5. Подтягивания на перекладине (с). Для мужчин была использована высокая перекладина, для женщин низкая. 6. Для оценки скоростно-силовых качеств нами проводился тест на прыжки в длину с места. Место проведения - на стадионе в специально отведенном месте, предусматривающем уменьшение твердости почвы и устранение неровностей, с целью профилактики травматизма. На выполнение теста отводилось две попытки, в протокол записывался лучший результат. Для оценки уменьшения подкожно-жировой клетчатки определялась масса тела и проводилась калиперометрия, затем по таблицам определялось процентное содержание жира в организме.

Продолжительность наблюдения составила 6 месяцев, первое обследование было проведено в августе 2018 г., повторное – в январе 2019 г. В исследовании для обработки полученного материала, использованы традиционные методы математической статистики, пакет MS-Excel, с помощью которых рассчитывались: среднее арифметическое значение, стандартное отклонение. Достоверность различий по t – критерию Стьюдента для малых выборок (связанных - при определении различий в одной и той же группе, и не связанных – при определении изменений между двумя группами), с использованием функции TTEST (MS-Excel) для двустороннего распределения. Используемые методы математической обработки данных позволили более точно и достоверно провести исследования.

В основу построения методик № 1 и № 2 данного эксперимента легли принципы теории и методики физического воспитания, направляющие деятельность тренера/инструктора/преподавателя и занимающихся к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.

Методика № 1 была направлена на развитие силовой выносливости, так как это в большей степени влияет на снижение массы тела. Оздоровительно-тренировочный процесс состоял из трех циклов. В тренировочный план обязательно были включены упражнения из контрольных тестов. Количество базовых упражнений 50-60 %, время нахождения под нагрузкой 65-70%, отдых-30-35%. В первые два месяца занятий (август - сентябрь) применялся круговой метод. Упражнения выполнялись последовательно друг за другом с отдыхом от 40 с., с постепенным уменьшением до отсутствия. Количество станций 10 -12, отягощение 40-50% от максимального. Количество кругов от 3 до 5, количество повторений за один подход 15-25. Упражнения охватывали основные мышечные группы, базовые чередовались со вспомогательными, чтобы менять величину нагрузки. На следующем этапе (октябрь - ноябрь) проводилась круговая тренировка по методу экстенсивной интервальной работы. Изменялось распределение упражнений в комплексах. Вместо большого круга упражнения выполнялись попарно и поочередно по 3 круга. Отдых между кругами - 60 с, между упражнениями в круге-минимальный. Количество повторений (15-25), рабочий вес постепенно увеличивался. На заключительном этапе (декабрь -

январь) использовался стационарный метод. Упражнения повторялись многократно с отягощением 30-60% от максимума, число повторений 30-70. В отдельном подходе каждая мышечная группа прорабатывалась локально и в дальнейшем не задействовалась. Мышечные группы прорабатывались поочередно, начиная с крупных и заканчивая мелкими. Интервал отдыха 60-90 с.

Методика № 2 была направлена на увеличение мышечной массы. Применялся метод неопредельных усилий. Количество подходов 3-5, количество повторений 8-12, интервал отдыха 1,5-2,5 мин. в зависимости от сложности упражнения и использованной мышечной группы. Время под нагрузкой 75-80% общей продолжительности тренировки. На первом этапе (август - сентябрь) использовались изолированные (односуставные) упражнения. Базовые упражнения 30-35% от общего числа. На втором этапе (октябрь - ноябрь) соотношение базовых и изолированных упражнений 50%. На третьем этапе (декабрь - январь) изолированных упражнений 30%, базовых 70%.

Результаты и обсуждение. Несмотря на различную направленность применяемых методик, в обеих группах занимающихся прослеживается положительная динамика. Разработанные варианты построения оздоровительно-тренировочного процесса позволяют учесть цели и мотивацию [2, 5] занимающихся при планировании физической нагрузки. Можно отметить значительный прирост результатов в группе, оздоровительно-тренировочный процесс, которой был направлен на увеличение мышечной массы; применялся метод неопредельных усилий со строго нормированным количеством повторений. В группе, целью которой было снижение массы тела, построение оздоровительно-тренировочного процесса было направлено на повышение силовой выносливости. В основе был круговой метод, круговая тренировка по методу экстенсивной интервальной работы и стационарный метод. Большая часть испытуемых добилась цели снижения массы тела за счет жирового компонента. Показатели массы тела испытуемых среди мужчин зрелого возраста 1 группы снизились на 4,6 %, во 2 группе на 1,2 %. Содержание жира в организме у мужчин 1 группы снизилось на 5,5 %, во 2 группе на 5,3 %. Показатели массы тела испытуемых среди женщин 2 периода зрелого возраста 1 группы снизились на 5,8 %, во 2 группе на 3 %. Содержание жира в организме у мужчин 1 группы снизилось на 6% , во 2 группе на 7,1 %. Использование методик № 1 и № 2 оказало положительное влияние на настроение и психическое состояние занимающихся, повысилась уравновешенность, уверенность в себе, спокойствие.

Заключение. Дозированная физическая активность является важным элементом в поддержании здоровья мужчин и женщин 2 периода зрелого возраста. Упражнения силовой направленности являются перспективной формой физической активности в этом возрасте. В основу разработки методики двигательной активности данного контингента легли базовые принципы теории и методики физического воспитания. Эффективность методик № 1 и № 2 была подтверждена экспериментально, по результатам эксперимента можно сделать вывод, что цель была достигнута.

Литература

1. *Cardinale, M. Strength and conditioning : biological principles and practical applications. / M. Cardinale, R. Newton, K. Nosaka. –Chichester, UK: John Wiley & Sons, 2011. – 461 p.*
2. *Fitness Journal : for professional who inspire the world to fitness /Idea Health & Fitness Assotiation// URL: <https://www.ideafit.com/>(accessed: 30.07.2018).*
3. *Wallner, D. Acute physiological response to aerobic short-interval training in trained runners/ Wallner D., Simi H., Tschakert G., Hofmann P. // Int J Sports Physiol Perform. –2014. –Jul; 9(4). – 661-666p.*
4. *What is functional exercise? // Journal Strength Conditioning Research, 2017. –102 p.*
5. *Wyss, M. Creatine and creatinine metabolism /M. Wyss, R. Kaddurah-Daouk R. // Physiol. Rev. 2015. –V.80.–№ 3.– P.1107-1213.*
6. *Moffat, M. Age-defying fitness : making the most of your body for the rest of your life/ M.Moffat, C. B. Lewis. – Peachtree Atlanta, 2016.–290 p.*

References:

1. *Cardinale, M. Strength and conditioning : biological principles and practical applications. / M. Cardinale, R. Newton, K. Nosaka. –Chichester, UK: John Wiley & Sons, 2011. – 461 p.*
2. *Fitness Journal : for professional who inspire the world to fitness /Idea Health & Fitness Assotiation// URL: <https://www.ideafit.com/>(accessed: 30.07.2018).*
3. *Wallner, D. Acute physiological response to aerobic short-interval training in trained runners/ Wallner D., Simi H., Tschakert G., Hofmann P. // Int J Sports Physiol Perform. –2014. –Jul; 9(4). – 661-666p.*
4. *What is functional exercise? // Journal Strength Conditioning Research, 2017. –102 p.*
5. *Wyss, M. Creatine and creatinine metabolism /M. Wyss, R. Kaddurah-Daouk R. // Physiol. Rev. 2015. –V.80.–№ 3.– P.1107-1213.*
6. *Moffat, M. Age-defying fitness : making the most of your body for the rest of your life/ M.Moffat, C. B. Lewis. – Peachtree Atlanta, 2016.–290 p.*

Малыгина И.А., аспирант, Московский Городской Педагогический Университет, Институт естествознания и спортивных технологий. Россия, 117303, г. Москва, Балаклавский пр-кт, д. 32, к. 4 e-mail: ira_malygina@inbox.ru

Malygina I. A., post-graduate student, Moscow city Pedagogical University, Institute of natural Sciences and sports technologies. Russia, 117303, Moscow, Balaklavsky PR-kt, d. 32, K. 4 e-mail: ira_malygina@inbox.ru

PLANNING WELLNESS - TRAINING PROCESS OF PERSONS OF MATURE AGE, TAKING ACCOUNT OF THE MOTIVES

Annotation. *Motor activity is an important factor in maintaining the health of men (36-60 years) and women (36-55 years) 2 periods of adulthood, strength-oriented exercises are a promising form of physical activity of the contingent of this age. Two variants of construction of improving and training process of power character for men and women of the second period of Mature age taking into account the purposes and motivation of the engaged were developed. According to the results of which, the effectiveness of techniques confirmed the achievement of goals and individual motives involved.*

Key words: *mature age, strength training, recreational and training process.*

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Манжелей. И.В., Черепенин Е.В., Питулин А.В.

Аннотация: В статье рассмотрены вопросы гражданско-патриотического и физического воспитания молодёжи в спортивной среде университета. Приведены результаты анкетирования студентов-первокурсников. Выявлена вовлеченность первокурсников в патриотическую и спортивно-массовую работу.

Ключевые слова: физическая культура, гражданско-патриотическое воспитание, спортивная среда вуза, студенты.

Введение. Гражданско-патриотическое воспитание (ГПВ) студенческой молодёжи сегодня находится под пристальным вниманием руководства РФ и является одним из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений [2, 9].

Целью ГПВ является создание условий для формирования достойного гражданина и патриота России, воспитание в нём патриотических и нравственных качеств, духовности, активной гражданской позиции, развитие заинтересованности в укреплении и защите родной страны [4]. К сожалению, в современных политических и экономических условиях, характеризующихся дезинтеграцией, социальным расслоением, девальвацией духовных ценностей, отмечается снижение роли гражданско-патриотического начала в сознании современной молодежи [7]. В этих условиях очевидна необходимость создания системы формирования гражданственности и патриотизма у студентов в каждом учебном заведении, как основы консолидации общества и укрепления государства, в том числе используя воспитательный потенциал массового спорта и кампании внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [8, 1, 5]. В ряде работ [3,6] отмечается, что различные виды спортивной деятельности способствуют формированию не только физического, но и духовно-нравственного потенциала человека.

Спортивная среда вуза рассматривается нами как совокупность условий и возможностей гражданско-патриотического и физического воспитания, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении студенческой молодежи [5].

Цель исследования – выявить особенности гражданско-патриотического и физического воспитания студентов-первокурсников в спортивной среде университета.

Материал и методы исследования: В исследовании приняли участие 122 студента-первокурсника ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет. Нами был проведён социологический опрос

путём анкетирования, направленный на выявление у студентов отношения к гражданско-патриотическому и физическому воспитанию. Обработка материала исследования осуществлялась на компьютере с использованием пакета компьютерных программ «Microsoft Office 2010».

Результаты исследования и их обсуждение: По результатам анкетирования было выявлено, что на вопрос «Считаете ли вы себя патриотом?» только 35% ответили «да», 45% – «частично», 20% не считают себя патриотом. 43% студентов отметили, что на формирование их патриотических чувств оказали большее влияние родители, а деятельность образовательных организаций занимает лишь 3-ю ранговую позицию. Под «патриотизмом» студенты понимают «национальное самосознание, гордость за принадлежность к своей нации, народу» (40%), «бескорыстную любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради её блага и спасения» (35%) и «любовь к родному дому, городу, стране, верность национальной культуре, традициям, укладу жизни» (25%).

В отношении службы в армии студенты-юноши ответили так: «я буду служить» (45%), «считаю службу в армии важным общественным делом, но хотел бы, чтобы меня лично, в качестве исключения, освободили от нее» (25%), «считаю службу в армии осознанной необходимостью, хотя и не испытываю особого интереса к военной службе» (20%), «военная служба не вписывается в систему моих жизненных планов и ценностей» (10%).

В ходе исследования было выявлено, что более 50% студентов оценивают своё состояние здоровья как «хорошее», 25% как «отличное и удовлетворительное». При этом 60% опрошенных студентов отметили, что занимаются физкультурно-спортивной деятельностью, дополнительно к академическим занятиям, 25 % студентов хотели бы заниматься каким-нибудь видом спорта и только 15 % не считают это нужным. Наиболее популярными среди первокурсников-юношей видами спорта являются волейбол (более 50%), баскетбол 3х3 (36%) и мини-футбол (33%). Основными мотивами посещения академических занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов-первокурсников являются «стремление совершенствовать своё телосложение», «желание самоутвердиться и воспитать характер» и «получить аттестацию по дисциплине».

С целью выявления актуальных направлений спортивно-массовой работы нами были заданы вопросы о студенческом спортивном движении. Несмотря на то, что более чем 55% студентов знают о функционировании студенческого спортивного клуба «Ладья», только 29% хотели бы принимать участие в мероприятиях в рамках его деятельности (Спартакиада студенческих общежитий и Чемпионат АССК России) в качестве спортсменов, судей, спортивных волонтеров и участников организационных процессов в сфере журналистики и IVENT-менеджмента

(организация событий). При этом, опрошенные студенты считают, что среди 5 направлений деятельности в клубе именно спортивное волонтерство (более 33%) является наиболее перспективным для развития необходимых профессиональных компетенций.

Выявление отношения студентов-первокурсников к ВФСК ГТО показало, что для 51% студентов данное мероприятие является возможностью регулярно проверить уровень физической подготовленности, для 32% - улучшить состояние своего здоровья, для 14% - символ патриотизма и для 3% знак отличия ГТО является модным атрибутом.

В ходе исследований выявлено, что более 50% студентов не считают необходимым обновление существующей системы гражданско-патриотического воспитания и менее 10% респондентов отмечают важность ее модернизации.

Выводы. Таким образом, патриотизм занимает особое место в социальном, нравственном и физическом воспитании студенческой молодежи. Массовый спорт и спортивная среда обладают огромным, но не всегда реализуемым воспитательным потенциалом.

На основании проведенного опроса нами выявлен достаточный уровень гражданско-патриотического воспитания в спортивной среде вуза и низкая включенность студентов-первокурсников в этот процесс, связанная, скорее всего, с периодом адаптации к студенческой жизни.

На наш взгляд, чрезвычайно важными стимулами включения студентов-первокурсников в ГПВ в спортивной среде вуза будут являться: информационное сопровождение, проектная деятельность, проектный генератор и система участия в грантовых конкурсах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Габибов А. Б., Пономарева Е. В. «Готов к труду и обороне» (ГТО). Учебно-методическое пособие / А.Б. Габибов, Е.В. Пономарева // п. Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – С.56.
2. Григорьева Е.В., Михеева О.А. Патриотическое воспитание студенческой молодежи: анализ проблемы и поиск новых форм работы в вузе // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. - № 4 (24). – С. 30-35.
3. Еганов А. В., Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований: материалы междунар. науч. конф. / Наука и образование в современной России; РАЕ. – М., 2010. – №12. – С. 65–67.
4. Курвинен Е. Е. Актуальные вопросы организации патриотического воспитания в системе дополнительного образования подростков (на примере деятельности военно-патриотического клуба

«Красная звезда») // Молодой ученый. — 2015. — №6.4. — С. 91-95. — URL <https://moluch.ru/archive/86/16447/> (дата обращения: 14.01.2019).

5. Манжелей И.В., Колунин Е.Т., Куценко Г.А. Воспитательный потенциал спортивной среды школы олимпийского резерва // Теория и практика физической культуры. 2019. № 1. С. 94-96.

6. Микрюков В. Ю. Педагогические инновации в содержании учебных программ, учебников и учебных пособий в интересах обеспечения качественного военно-патриотического образования учащихся // Вестник академии военных наук, 2007. — № 4(21). — С. 94–98.

7. Рахматуллина З.Я., Кашапова А.И. Гражданско-патриотическое воспитание в студенческой среде как актуальная социальная задача // Вестник ВЭГУ. — 2014. - № 3 (71). — С. 65-69.

8. Черняновская Т.Б., Антонюк С.Д. Массовый спорт как инструмент патриотического воспитания студенческой молодёжи // Вестник Тамбовского университета. — 2016. — Т.21, вып.7-8(159-160). — С. 57-63.

9. Программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы», утв. Постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. № 1493 [Электронный ресурс]:URL: СПС КонсультантПлюс. Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=PNPA;n=9142> (дата обращения: 12.02.2019 г.).

1. *Gabibov A. B., Ponomareva E. V. «Gotov k trudu i oborone» (GTO). Uchebno-metodicheskoe posobie. (Ready for Work and Defence.) / A.B. Gabibov, E.V. Ponomareva // p. Persianovskij: Donskoj GAU, 2016. – 56 p.*

2. *Grigor`eva E.V., Mixeeva O.A. Patrioticheskoe vospitanie studencheskoj molodyozhi: analiz problemy` i poisk novy`x form raboty` v vuze (Patriotic education of student youth: problem analysis and the search for new forms of work in university) // Professional`noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom. – 2016. – No. 4 (24). – pp. 30-35.*

3. *Eganov A. V., Kulikov L. M. Vospitanie patriotizma uchashhejsya molodezhi v processe zanyatij sportivnoj i fizkul`turnoj napravlenosti. (Fostering patriotism of young students in the process of sports and physical education) // Mezhdunarodny`j zhurnal prikladny`x i fundamental`ny`x issledovanij: materialy` mezhdunar. nauch. konf. / Nauka i obrazovanie v sovremennoj Rossii; RAE. – M., 2010. – No. 12. – pp. 65–67.*

4. *Kurvinen E. E. Aktual`ny`e voprosy` organizacii patrioticheskogo vospitaniya v sisteme dopolnitel`nogo obrazovaniya podrostkov (na primere deyatel`nosti voenno-patrioticheskogo kluba «Krasnaya zvezda»). (Topical issues of the organization of patriotic education in the system of additional education of adolescents (the case of, the activities of the military-patriotic club "Red Star"). // Molodoj uchenyj. — 2015. — No. 6.4. — pp. 91-95. — URL <https://moluch.ru/archive/86/16447/> (data obrashheniya: 14.01.2019).*

5. *Manzhelej I.V., Kolunin E.T., Kucenko G.A Vospitatel`ny`j potencial sportivnoj sredy` shkoly` olimpijskogo rezerva. (The educational potential of the sports environment of the school of Olympic reserve.) // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. 2019. No. 1. pp. 94-96.*

6. *Mikryukov V. Yu. Pedagogicheskie innovacii v sodержanii uchebny`x programm, uchebnikov i uchebny`x posobij v interesax obespecheniya kachestvennogo*

voenno-patrioticheskogo obrazovaniya uchashhixsya. (Pedagogical innovations in the content of curricula, textbooks and teaching aids in the interest of ensuring quality military-patriotic education of students). // Vestnik akademii voenny`x nauk, 2007. – No. 4(21). – pp. 94–98.

7. Raxmatullina Z.Ya., Kashapova A.I. Grazhdansko-patrioticheskoe vospitanie v studencheskoj srede kak aktual`naya social`naya zadacha. (Civil-patriotic education in the student environment as a pressing social task). // Vestnik VE`GU. – 2014. – No. 3 (71). – pp. 65-69.

8. Chernyanovskaya T.B., Antonyuk S.D. Massovy`j sport kak instrument patrioticheskogo vospitaniya studencheskoj molodyozhi. (Mass sports as a tool for patriotic education of student youth). // Vestnik Tambovskogo universiteta. – 2016. – T.21, vy`p.7-8(159-160). – pp. 57-63.

9. Programma «Patrioticheskoe vospitanie grazhdan Rossijskoj Federacii na 2016 – 2020 gody`», utv. Postanovleniem Pravitel`stva RF ot 30 dekabrya 2015 g. No. 1493. (Program “Patriotic education of citizens of the Russian Federation for 2016–2020”). [E`lektronny`j resurs]:URL: SPS Konsul`tantPlyus. Rezhim dostupa: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=PNPA;n=9142> (data obrashheniya: 12.02.2019 g.).

Manzheley I.V., doctor, professor

Cherepenin E.V., graduate student

Pitulin A.V., master student

Tyumen State University, Tyumen, Russia

mangeley60@mail.ru

Keywords: physical education, civic and national education, sports environment of the university, the students.

Abstract: The questions and problems of civil-patriotic education among student`s youth in the space of the student sport environment of the university are considered in the article. The questionnaire was conducted among the first-year (freshmen) students of UTMN. On the basis of the received results their involvement in patriotic and sports work is revealed.

УДК: 378.172

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Митусова Е.Д.

Аннотация. В статье представлена модель школьного спортивного клуба, структурные компоненты, выстроенные на принципах релевантности, созданы экономические и кадровые условия. Разработанная нами модель направлена на развитие школьных команд общеобразовательных школ, на увеличение их количества, возможности выезда на соревнования, приобретение спортивной формы и поиск организационных и экономических путей достижения данных целей. Апробация организационной модели развития школьного спортивного клуба осуществлялась на базе общеобразовательных школ №24№15, №17 г.о. Коломны, Московская область в период с 2016 по 2018 год.

Ключевые слова: общеобразовательная школа, учащиеся, школьный спортивный клуб, модель, организационно-экономические условия развития, критерии эффективности деятельности школьного спортивного клуба.

Введение. «Школьный спортивный клуб» можно рассматривать как форму и содержание модернизации физического воспитания, с одной стороны, и тренировочного процесса – с другой, а также как создание условий и механизма развития детско-юношеского спорта, обеспечение современного качества доступности и эффективности школьных спортивных занятий на основе лучших традиций, заложенных еще советской системой физического воспитания [].в таких условиях будет укрепляться связь общеобразовательных школ со спортивными структурами: федерациями, городскими Комитетами по физической культуре и спорту. Данный проект спортизации усиливает учебный процесс, дополняя возможностями использования внеучебного времени в целях привлечения детей к систематическим занятиям спортом и формирования у них спортивной культуры. Именно клубную систему физкультурно-спортивного воспитания школьников предлагают ввести в общеобразовательных учреждениях И.К. Роднина, В.Л. Мутко в связи с введением нового Государственного стандарта по предмету «физическая культура» [300].

На сегодняшней день в системе образования города Коломны действуют 15 школьных спортивных клубов. Общее число школьников, занимающиеся физической культурой, спортом составило около 60-70%. Однако количество школьников, регулярно занимающихся спортом составляет, по разным данным, лишь 20-45%. Данный факт не согласуется со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р).

Также следует обратить внимание на то, что в системе школьных спортивных клубов занимаются только 15-45% школьников, что свидетельствует о необходимости совершенствования деятельности школьных клубов, о востребованности разработки управленческих и структурно-функциональных моделей спортивной деятельности в общеобразовательных школах, путей взаимодействия кафедры физического воспитания и клуба (В.К. Бальсевич, 2006; Л.И. Лубышева, 2016), с перспективой расширения спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий, сборных команд, оздоровительных занятий[1, 2]. Практически всем общеобразовательным заведениям системы образования необходима помощь в развитии и совершенствовании материальной базы, приобретении спортивного инвентаря, увеличении спортивных секций, достижении прибыльности и создании информационной компьютерной поддержки. Следующим проблемным

моментом является то, что в ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не прописывается обязательное создание в образовательных учреждениях спортивных клубов или центров, данные акты несут лишь рекомендательный характер, многие организационно-правовые и финансовые вопросы для развития и эффективного использования остаются не раскрытыми, введение в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной деятельности на данный момент происходит бессистемно, что свидетельствует о необходимости разработки качественно новой управленческой парадигмы управления школьного спортивным клубом в системе общеобразовательных школ [1],

Цель исследования – определить эффективность организационной модели развития школьного спортивного клуба общеобразовательных школ Московской области.

Методика и организация исследования. Апробация организационной модели развития школьного спортивного клуба осуществлена на базах МБОУ СОШ № 24 и МБОУ СОШ №15 г.о. Коломна Московской области в период с 2016 по 2018 год. Для создания такой модели, нами было проведено социологическое исследование среди старших школьников в количестве 250 человек, из них: регулярно занимающиеся в спортивных секциях - 58,2% юношей и 20% девушек; принимают участие в спортивных соревнованиях - 27% юношей и 9% девушек; и периодически посещают соревнования в качестве спортивных волонтеров - 13%. К самым популярным видам спорта спортивным старшие школьники отнесли: атлетическую гимнастику - 45% и оздоровительную аэробику - 30%. При этом 38% девушек и 25% юношей имеют низкий уровень двигательной активности.

Разработанная нами модель направлена на развитие сборных команд школ, на увеличение их количества, возможности выезда на соревнования, приобретение спортивной формы и поиск организационных и экономических путей достижения данных целей (рисунок 1). Опыт реализации данного проекта в г.о. Коломна показывает, что представители школьного спортивного клуба должны обеспечиваться снаряжением, спортивной формой, как во время соревнований, так и в период подготовки к ним. Важно, чтобы представители спортивной команды имели возможность участвовать в соревнованиях как локального характера (первенство школы, спартакиада, мастер - классы и др.), так и в муниципальных, краевых (республиканских) стартах.

Важным компонентом реализации данного направления являются условия организации учебного процесса:

- занятия следует проводить не менее трех раз в неделю по 90 минут;
- учебно-тренировочную деятельность авторы проекта

рекомендуют проводить по двум возрастным категориям: 11-14 лет; 15-16 лет;

– необходимо планировать учебно-тренировочный процесс в соответствии с требованиями теории управления подготовкой юных спортсменов [2].

Для реализации целей деятельности школьного спортивного клуба разработана стратегия развития физической культуры и спорта общеобразовательной школы, с детализацией мероприятий, планированием числа занимающихся, позиционированием спорта как корпоративной культуры, организовано значительное число групповых программ (спортивная борьба, гимнастика, оздоровительная аэробика, пилатес), групповых занятий в тренажерном зале (кроссфит, атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг), проведение массовых мастер-классов, тестирование по ГТО, участие в соревнованиях как важного компонента личного рейтинга старшего школьника.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены критерии эффективности школьного спортивного клуба и результаты этой деятельности с 2016 по 2018 год.

Таблица 1

Результаты деятельности школьного спортивного клуба с 2016 по 2018 год

Критерии оценки	2016г.	2017г.	2018г.
1.Количество видов спорта в ШСК	2	3	4
2. Количество спортсменов в сборных командах Московской области	15	18	21
3. Количество секций	3	5	8
4. Количество спортивных площадок	3	5	6
5. Количество старших школьников, посещающих секции	112	134	152
6. Количество сотрудников, тренера	5	7	9
7. Количество спортивно–массовых мероприятий	7	9	15
8. Количество соревнований за границей	0	0	1
9. Средняя численность групп по секциям	14	14	17
10. Самые популярные программы и спортивные залы по посещаемости	Спортивная борьба Тренажерный зал	Спортивная борьба Тренажерный зал	Спортивная борьба Тренажерный зал

В результате деятельности спортивного клуба за три года показатели эффективности улучшились: число видов спорта выросло от 2

до 4; число спортивных секций увеличилось от 5 до 8 секций; количество спортивно-массовых мероприятий выросло от 7 до 15, средняя численность по группам 14-17 человек.

Вывод. Представленная модель деятельности школьного спортивного клуба показала свою эффективность в выполнении стратегических задач развития школьного спортивного спорта и увеличение количества старших школьников самостоятельно занимающихся физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №3. - С. 2-6.
2. Митусова Е.Д., Полунина Т.И. Взаимодействие общеобразовательного учреждения, спортивной школы и университета в системе спортизации физического воспитания /Е.Д. Митусова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2019. №5. – С. 14-16
3. Митусова Е.Д., Успеваемость учащихся начальных классов на уроках физической культуры и внеурочных занятиях по спортивной борьбе/Е.Д. Митусова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2019. №5. – С. 71-73

SCHOOL SPORTS CLUB IN GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS OF THE MOSCOW REGION

Mitusova E.D.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

State Educational Institution of the Moscow Region "State Social and Humanitarian University" GOU VO MO "GSGU" Moscow region, Kolomna

Abstract. The article presents the tested model of the school sports club, structural components, is built on the principles of relevance, economic and personnel conditions are created. The model developed by us is aimed at developing combined teams of secondary schools, increasing their number, the ability to travel to competitions, the acquisition of sports uniforms and the search for organizational and economic ways to achieve these goals.

Index terms: general education school, students, school sports club, model, organizational and economic conditions of development, criteria for the effectiveness of the school sports club.

LITERATURE

1. *Lubysheva L.I. Technology implementation of innovative projects to improve physical education systems at the regional level // Physical culture: education, training, training. - 2002. - №3. - S. 2-6.*

2. Mitusova E.D., Polunina T.I. Interaction of a general education institution, a sports school and a university in the system of physical education sport sporting / E.D. Mitusova // *Physical culture: education, education, training.*- 2019. №5. - p. 14-16

3. Mitusova ED, Performance of pupils in primary classes in physical education classes and extracurricular classes in wrestling / ED. Mitusova // *Physical culture: education, education, training.*- 2019. №5. - p. 71-73

УДК / UDC 796.011

ОПЫТ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ УЧЕТА СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ НИУ «БелГУ»)

Никулин И.Н., Ирхин В.Н., Пахомова Л.Э.

Аннотация. В статье поднимается проблема организации физического воспитания студентов вуза на основе учета спортивных и оздоровительных интересов будущих специалистов. Представлена модель неспециального физкультурного образования студентов по физической культуре, модель неспециального физкультурного образования студентов по физической культуре в НИУ «БелГУ» на основе системного, деятельностного, программно-целевого и процессного подходов, технологии проектного управления, учитывающая индивидуальные особенности студентов и состоящая из трех компонентов: спортивного, оздоровительно-рекреативного и реабилитационного.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультурно-спортивные интересы студентов, модель неспециального физкультурного образования.

Введение. В современных социокультурных условиях России актуализируется задача приобщения учащейся молодежи к занятиям физической культурой. Однако сложившаяся практика образования по физической культуре, осуществляемая преимущественно по нормативной модели, является малоэффективной, поскольку при такой организации работы функции преподавателя сводятся к планированию, регулированию, стимулированию и контролю процесса усвоения внешне заданного содержания. В то же время все отчетливее прослеживается стремление юношей и девушек к новым формам, средствам и методам реализации физкультурной активности, оптимально соответствующих их стилю жизни, особенностям ментальности, социально-психологическим характеристикам и соответственно предполагает внедрение в образовательный процесс по физической культуре персонифицированных педагогических технологий. В целом ряде работ отмечается, что основной линией смыслового напряжения в современном образовании является конфликт норм и требований предмета «Физическая культура» и

реальными запросами учащихся, о чем пишет, в частности, В.К. Бальсевич [1].

Анализ результатов анкетирования вовлеченности студентов НИУ «БелГУ» в образовательный процесс по физической культуре, проведенного в 2014 году, показал, что лишь третья часть будущих специалистов (из 3500 опрошенных) высказали высокую степень заинтересованности занятиями физической культурой. Причем 65% студентов в качестве цели посещения занятий назвали «получение зачета». Наряду с этим более половины респондентов отмечали желание заниматься избранным видом двигательной деятельности. Сказанное свидетельствует о необходимости разработки новых технологий стимулирования интереса студентов к учебной дисциплине, изменения форм и содержания учебных занятий по физической культуре. Таким образом, выявилось противоречие между потребностями студентов в выборе видов, форм и средств физической культуры с ориентацией на свои возможности, потребности и способности и недостаточной разработанностью условий реализации этого процесса в системе университетского образования. Разрешение данного противоречия и составляет цель настоящего исследования.

Методы и организация исследования. Методологической основой исследования выступает совокупность системного, деятельностного, программно-целевого и процессного подходов, а также технология проектного управления. Несмотря на то, что вопросам использования различных технологий в физкультурном образовании вуза уделено довольно много внимания в научных публикациях, практические аспекты разработки и реализации проекта по организации физкультурного образования студентов на основе выбора видов спортивно-оздоровительной деятельности недостаточно изучены и требуют комплексного междисциплинарного подхода.

Результаты и их обсуждение. Выявленные проблемы физического воспитания в НИУ «БелГУ», связанные с использованием устаревших образовательных технологий; отсутствием выбора студентами видов спортивно-оздоровительной деятельности; недостаточным учетом уровня подготовленности студентов при комплектовании групп; доминированием жестких предписаний деятельности студентов в образовательном процессе по физической культуре; строгой регламентацией видов физической активности на занятиях и др., – все это определило необходимость разработки и реализации экспериментальной модели образовательного процесса по физической культуре, основанной на учете индивидуальных особенностей студентов. На наш взгляд, сбалансированное использование проектного и процессного подходов к организации физкультурного образования студентов на основе выбора видов спортивно-оздоровительной деятельности имеет стратегическое значение, поскольку

способствует, как показал пятилетний опыт НИУ «БелГУ», росту эффективности применения личностно-ориентированных инновационных технологий спортивной, реабилитационной, оздоровительно-рекреативной направленности как наиболее эффективного средства физического развития и воспитания студенческой молодежи. Предложенная с учетом этих подходов модель состоит из базового и вариативного компонентов.

Базовый компонент имеет общеразвивающую направленность, включает в себя совокупность средств и методов, характерных для традиционной системы физического воспитания и сориентирован на развитие физических качеств в объеме требований, необходимых для сдачи установленных нормативов и изучение теоретического материала. Решение педагогических задач на данном уровне осуществляется с использованием базовых средств, в качестве которых обычно выступает комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений из учебных программ спортивно-видовых технологий.

Вариативный компонент состоит из трех блоков: спортивного, оздоровительно-рекреативного и реабилитационного. Первый блок включает варианты спортивно-видовых технологий (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол и др.), т.е. предполагает занятия избранными видами спорта. Обязательные условия при зачислении в группы спортивной направленности - заключение врача, пожелания студентов, а также результаты конкурсного отбора. Основная цель - совершенствование в избранном виде физической культуры и достижение прогнозируемых результатов.

Второй блок предполагает использование оздоровительно-рекреативных технологий. В учебные группы зачисляются студенты:

- 1) подготовительной медицинской группы;
- 2) не прошедшие конкурсного отбора в спортивные специализации;
- 3) имеющие в качестве основного мотива получение зачета по физическому воспитанию.

Основная цель - применение физических упражнений и видов спорта в упрощенных формах, оптимально соответствующих гармоничному развитию личности студента и направленных на оздоровление, восстановление сил, разностороннее физическое развитие обучающихся. Второй компонент включает в себя следующие виды: атлетизм, аэробику, танцы, туризм.

Третий блок предлагаемой модели - реабилитационные технологии, предусматривающие направления двигательной деятельности в соответствии с характером заболеваний (сердечно-сосудистые, органов дыхания, внутренних органов, миопия, функциональные нарушения осанки) и уровнем физической подготовленности. Основная цель - использование адекватной физической нагрузки для; повышения уровня физической подготовленности, стабилизации функциональных параметров организма, ремиссии частично утраченных функций организма и формирования

позитивных мотиваций к двигательной-мышечной деятельности. Третий компонент включает в себя следующие виды: корригирующую гимнастику, плавание, оздоровительную ходьбу и бег, пилатес.

Представленная модель предполагает относительно свободный выбор спортивных, оздоровительно-рекреативных и реабилитационных технологий, позволяющих обеспечить переход к либерализации физкультурного образования, ориентируя педагогический процесс на развитие самостоятельности занимающихся. На наш взгляд, это - один из вариантов решения проблемы формирования физической культуры, который охватывает физическим воспитанием практически весь контингент студенческой молодежи вуза. При этом учитываются состояние здоровья, физическая подготовленность, мотивационные устремления к двигательной деятельности или отсутствие таковых.

Таблица - Показатели эффективности модели. Социальная эффективность

1	Социальная эффективность		
1.1	Количество культивируемых видов спорта и других видов физкультурно-спортивной активности	Шт.	14
1.2	Количество физкультурно-спортивных групп	Шт.	160
1.3	Количество студентов, занимающихся в спортивных секциях и группах по интересам	Чел.	3600
1.4	Количество студентов, повысивших уровень мотивации к занятиям физической культурой	%	до 30
1.5	Количество студентов – участников пилотного проекта, выполнивших нормативы Всероссийского комплекса ГТО на знак	%	до 20%

Социальный эффект от реализации модели связан с увеличением культивируемых видов спорта и других видов физкультурно-спортивной активности с 5 до 14, созданием спортивных групп, ростом количества студентов, занимающихся в спортивных секциях и группах по интересам, повышением мотивации студентов к занятиям физической культурой, повышением спортивного мастерства и квалификации студентов, эффективностью подготовки к испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (табл.).

Заключение. В ходе исследования определены основные причины низкой эффективности образовательного процесса по физической культуре в НИУ «БелГУ». Для эффективной реализации физкультурного образования в вузе необходимо одновременно использовать как процессный подход (в качестве операционной основы для использования технологий – спортивно-видовых, оздоровительно-рекреативных и реабилитационных),

так и проектный – в качестве инструмента реализации общей стратегии, ее адаптации и трансформации.

Позитивные результаты педагогического эксперимента по реализации разработанной модели явились следствием создания следующих организационно-педагогических условий:

- предоставления широких возможностей выбора видов, форм и средств физической культуры в соответствии с требованиями учебной, профессиональной, общественной и бытовой сферам жизнедеятельности студенческой молодежи;

- направленности образовательного процесса на поддержку индивидуального развития студента и создания условий для творческого самовыражения;

- построения учебной деятельности в режиме диалога, совместного поиска и сотрудничества;

- дифференциации учебных заданий с учетом интересов, способностей и физкультурного опыта студентов;

- стимулирования самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- разработки балльно-рейтинговой системы аттестации студентов с учетом всего многообразия форм физкультурно-спортивной активности.

Опыт организации образовательного процесса по физической культуре в НИУ «БелГУ» был отмечен на заседании НМС по физической культуре при Министерстве образования и науки России (2014) и Совете ректоров ведущих вузов РФ (2015) и использован при разработке Федеральных государственных образовательных стандартов (3+ и 3++).

Литература

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации [Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.] / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №5. – С. 2-6.

2. Никулин И.Н., Гончарук Я.А. К вопросу о совершенствовании образовательного процесса по физической культуре // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе. Мат. Всерос. науч.-методч. конф. (1-4 февраля 2017 г.), РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина. - М.: Изд. центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина.- Москва, 2017. - С. 19-22

Никулин Игорь Николаевич, к.п.н., доц., декан факультета физической культуры, [nikulin_i@bsu.edu.ru](mailto:nikulini@bsu.edu.ru), РФ, Белгород, Белгородский государственный национальный исследовательский университет;

Ирхин Владимир Николаевич, д.п.н., проф., профессор кафедры теории и методики физической культуры, irhin@bsu.edu.ru, РФ, Белгород, Белгородский государственный национальный исследовательский университет;

Пахомова Людмила Эвальдовна, к.п.н., доц., доцент кафедры теории и методики физической культуры, pakhomova@bsu.edu.ru, РФ, Белгород, Белгородский государственный национальный исследовательский университет.

THE EXPERIENCE OF NON-SPECIAL OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITY BASED ON SPORTS AND HEALTH INTERESTS OF STUDENTS (For EXAMPLE, NRU "BelSU")

Associate professor, PhD Nikulin Igor NiKolaevich.

Dr. Hab., professor Irkhin Vladimir NiKolaevich

Associate professor, PhD Pakhomova Lyudmila Evaldovna

Russia, Belgorod, Belgorod State national research University

Annotation. The article raises the problem of organizing the physical education of university students on the basis of taking into account the sports and recreational interests of future specialists. A model of non-special physical education of students in physical culture, a model of non-special physical education of students in physical education in the National Research University "BelSU" based on the system, activity, program-oriented and process approaches, design management technology, taking into account the individual characteristics of students and consisting of three components: sports, recreational and rehabilitation.

Keywords: physical education, physical culture and sports interests of students, model of non-special physical culture education.

Literatura

1. Bal'sevich V.K. Zdorov'eformiruyushchaya funkciya obrazovaniya v Rossijskoj Federacii [Materialy k razrabotke nacional'nogo proekta Rossii v period 2006-2026 gg.] / V.K. Bal'sevich // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2006. - №5. – S. 2-6.

2. Nikulin I.N., Goncharuk Ya.A. K voprosu o sovershenstvovanii obrazovatel'nogo processa po fizicheskoi kul'ture // Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta v vuze. Mat. Vseros. nauch.-metodch. konf. (1-4 fevralya 2017 g.), RGU nefti i gaza (NIU) im. I.M. Gubkina. - M.: Izd. centr RGU nefti i gaza (NIU) im. I.M. Gubkina.- Moskva, 2017. - S. 19-22 im. I.M. Gubkina. - M.: Izd. centr RGU nefti i gaza (NIU) im. I.M. Gubkina.- Moskva, 2017. - S. 19-22.

УДК 37.037.1

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ,
В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Новоселова О.А.

Аннотация. В течение учебного года у девочек 6-7 лет, занимающихся физической культурой только в детском саду, или дополнительно в спортивной школе, анализировались показатели физической подготовленности, состояния здоровья и психоэмоционального состояния. Оценивался вклад нагрузки в улучшение физической

подготовленности, характеристик здоровья детей и их мотивацию к физическому совершенствованию, и занятиям спортом.

Ключевые слова: дошкольники, девочки 6-7 лет, гимнастика, физическая подготовленность, спортивно оздоровительный этап подготовки, этап начальной подготовки.

Введение. Уже много лет мы исследуем взаимосвязь уровня двигательной активности и физической подготовленности с показателями состояния здоровья и адаптацией детей к школьному обучению. Проблемы, связанные с состоянием здоровья детей по-прежнему актуальны. На первом месте среди патологий в здоровье детей остаются нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата (до 80-90 % в период полового созревания), далее – нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и болезни органов пищеварения, нарушения зрения и нервно-психические расстройства [4]. При правильной организации процесса физического воспитания, возможно решение многих из заявленных проблем. Большой вклад в процесс оздоровления, воспитания и тренировки детей внес В. К. Бальсевич, работами, посвященными спортизации физического воспитания, конверсии в физическое воспитание основных положений теории спортивной подготовки [1]. За эти годы было разработано и внедрено в практическую деятельность по физическому воспитанию много нового, интересного и полезного для детей. На наш взгляд, основные изменения коснулись физического воспитания школьников: например, обязательный третий урок физической культуры, подготовка и участие школьников в сдаче норм ГТО, спортивно ориентированное физическое воспитание в отдельных школах. Но во многом здоровье первоклассника, его адаптация к учебной деятельности и желание заниматься каким-либо видом спорта будет зависеть от того, с какими показателями психического и физического развития, подготовленности и здоровья ребенок приходит в первый класс.

Занятия базовой физической культурой в дошкольных образовательных заведениях конечно проводятся, но достаточно ли этого ресурса для обеспечения правильного физического развития и крепкого здоровья будущего первоклассника? В отдельных детских садах пытаются решить вопрос увеличением объема физической нагрузки – дополнительными занятиями.

В других случаях – родители сами ищут путь физического совершенствования ребенка и начинают подбирать оптимально подходящий для него вид спорта. Очень многих девочек привлекает спортивная гимнастика. По классификации видов спорта спортивная гимнастика может быть отнесена к сложно координационным, силовым, скоростно-силовым видам спорта с высокими требованиями к проявлению гибкости. Оздоровительная ценность спортивной гимнастике бесспорна: это и гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата, и высокий

уровень подвижности всех суставов; хороший мышечный корсет препятствует патологиям осанки, у детей улучшаются координационные возможности. Но в детском возрасте высокие требования, предъявляемые к ученикам в спортивной школе, зачастую не способствуют формированию здоровья ребенка.

Как мы уже ранее писали: «для здоровья ребенка очень важно не только факт наличия дополнительных занятий физическими упражнениями, но решение вопроса о подборе средств и методов тренировки юных спортсменов на спортивно оздоровительном этапе. Занятия физкультурой повышают устойчивость детей к неблагоприятным воздействиям, при условии, что объем, интенсивность и содержание двигательной активности соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей» [3].

Задачей нашего исследования было выявление более перспективную форму организации процесса физической подготовки и необходимый объем нагрузки детей 6-7 лет, соответствующие возрастным возможностям организма ребенка и способствующие положительной мотивации к дальнейшим занятиям спортом и обучению в школе.

Основная часть. Мы обследовали детей в возрасте 6-7 лет г. Челябинска (n=65). Группа контроля (Г1, n = 15) - включала детей, двигательная активность которых осуществляется на физкультурных занятиях урочного типа в детском саду (2 раза в неделю по 30 минут в течение учебного года) и дополнительно в спортивных секциях не занимающихся. В зависимости от раздела программы, моторная плотность физкультурных занятий составляла 65 %. Дети других групп тоже посещали дошкольные образовательные учреждения и тоже осваивали программу по физической культуре в полном объеме. Вторую группу составили из детей, которые кроме занятий физической культурой посещали занятия гимнастики на базе детского сада (Г2, n= 13). Программа тренировок в этой группе направлена на развитие ведущих качеств (силы, гибкости, координации) и освоение базовых элементов техники гимнастических упражнений, и, по большинству параметров соответствовала занятиям спортивно оздоровительной группы в спортивной школе, но упражнения на батуте были заменены на подвижные игры. Моторная плотность занятий составляла 65-70 %. Обязательным условием работы инструктора и тренера было соблюдение основных положений и принципов спортивно ориентированного физического воспитания [2]. Две группы занимались в ДЮСШОР №4 по спортивной гимнастике г. Челябинска: третья группа – на спортивно-оздоровительном этапе (Г3, n= 15). Моторная плотность в среднем, превышала 75 %. В группах Г2и Г3 занятия гимнастикой проводились 2 раза в неделю по часу, в обеих группах большая часть девочек занимались уже второй год. Четвертая группа состояла из девочек (Г4, n=15), которые по результатам

контрольных испытаний были зачислены в спортивную школу и тренировались на этапе начальной подготовке (НП1), согласно требований Федерального стандарта спортивной подготовки: 3 раза в неделю по 1,5 часа. Моторная плотность на занятиях сильно зависела от задач тренировочного процесса и колебалась от 50 % до 70 %. Все обследуемые дети, по данным медицинского осмотра были отнесены к основной медицинской группе, и осваивали Федеральную программу физического воспитания в полном объеме. В спортивной школе дети, приступали к тренировке только при наличии разрешающей справки от педиатра.

Контрольные испытания, по результатам которых оценивали изменения физической подготовленности девочек были взяты из нормативов 1 ступени ГТО, и дополнены тестами из рекомендованных ФССП по спортивной гимнастике и некоторыми другими упражнениями, хорошо зарекомендовавшими себя для оценки состояния дошкольников.

Уже на первом этапе обследования было выявлено, что дети в Г1 имели достоверно более низкую подготовку, чем в других группах ($p < 0,01$). Но, это было предсказуемо, так как большинство девочек в других группах занимаются гимнастикой с 5 лет.

Самый высокий уровень подготовки имели девочки Г4, т.к. в группу начальной они отбирались по результатам сходных контрольных испытаний.

Результат в 6-ти минутном беге во всех группах был на низком уровне, в мае самый высокий средне групповой результат был зафиксирован в Г2 ($p < 0,05$).

Результат в 6-ти минутном беге во всех группах показал невысокий уровень аэробной выносливости, в мае самый высокий средне групповой результат был зафиксирован в Г2 – $1062,9 \pm 66,4$ м ($P < 0,05$). В других группах рост результата не был значимым.

По всем силовым, скоростно-силовым, координационным тестовым испытаниям и в упражнении на гибкость наблюдается общая тенденция: в группе Г1 уровень подготовки ниже среднего, динамика результата незначительная. Детям явно не хватает предложенного объема двигательной активности.

В группах Г2 и Г3 прослеживается общая тенденция: все тестируемые показатели улучшились, с некоторым преимуществом у группы Г3. В группе Г4, при высоком начальном уровне подготовленности девочек, достоверное улучшение результата наблюдается по всем тестам ($P < 0,05$), кроме бега на выносливость. По-видимому, в тренировке девочек-гимнасток 6-7 лет недостаточно уделяют внимание развитию аэробной выносливости, в том числе и для ускорения процесса восстановления юных спортсменок, а ведь это качество оказывает непосредственное влияние на работоспособность и здоровье людей.

Результат теста Дембо-Рубинштейн, оценивающего психоэмоциональное состояние, показал что наиболее высокую оценку своего здоровья и самочувствия дают девочки Г2 и Г4, самое высокое стремление к продолжению занятий гимнастикой зафиксировано в Г2.

Выводы. 1. Для укрепления здоровья и организации оптимального двигательного режима дошкольника сегодня можно выбрать различные формы организации занятий физическими упражнениями (физкультурное занятие урочного типа; дополнительные занятия физической культурой на базе образовательного учреждения; тренировки в спортивно-оздоровительной группе или в группе начальной подготовки в спортивной школе).

2. В процессе годичной подготовки ни у кого из занимающихся не наблюдалось признаков переутомления или перетренировки. Следовательно, предлагаемые нагрузки не превысили возможностей девочек, дети хорошо переносили как физкультурные занятия в детском саду, так и тренировку на этапе начальной подготовки в спортивной школе.

3. Анализ показателей физической подготовленности подтвердил высокий уровень развития силовых скоростно-силовых, скоростных способностей, гибкости и координации возможностей, скоростной-силы и силовой выносливости у девочек-гимнасток.

4. Исследование подтвердило факт, что целенаправленные тренировки в спортивной школе гимнастик позволяют более выражено содействовать физической и технической подготовленности девочек. Но выраженный оздоровительный эффект наблюдался и у девочек Г2 и Г3.

Литература.

1. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.

2. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – С. 39.

3. Новоселова, О.А., Физическая подготовленность детей, занимающихся на спортивно оздоровительном этапе / Новоселова, О.А., Жукова М.Г / Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25

октября 2017 г.): в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. - Челябинск : УралГУФК, 2017. - Т. 2. - С. 190-192

4. Руководство по диагностике и профилактике школьно обусловленных заболеваний, оздоровлению детей в образовательных учреждениях (под редакцией чл.-корр. РАМН, профессора Кучмы В.Р. и д.м.н. Храмова П.И.) – М.: Издатель НЦЗД, 2012 – 181 с.

Дополнительные сведения:

Новоселова Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры и биомеханики Уральского государственного университета физической культуры. Россия, г. Челябинск.

тел. 8 (351) 237 49 56

e-mail: novoselova67@mail.ru

PHYSICAL PREPAREDNESS OF GIRLS 6-8 YEARS, IN VARIOUS FORMS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING.

Novoselova Olga Anatolyevna

c.p.s., associate professor theories of physical culture and biomechanics of the Ural State University of physical culture

Russia, Chelyabinsk,

ph. 8 (351) 237 49 56

Novoselova O.A.,

Russia, Chelyabinsk,

Ural State University of Physical Education.

Annotation. During the school year, girls of 6-7 years old who are engaged in physical culture only in kindergarten, or additionally in a sports school, analyzed indicators of physical fitness, health and psycho-emotional state. The contribution of the load to the improvement of physical fitness, the characteristics of children's health and their motivation for physical improvement, and sports lessons were evaluated.

Key words: preschool children, girls 6-7 years old, gymnastics, physical fitness, sports and fitness stage of preparation, initial training stage.

References.

1. Bal'sevich V.K., Lubysheva L.I. *Teoriya i tekhnologiya sportivno orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya v massovoy obshcheobrazovatel'noy shkole [Theory and technology of sports centered physical education in mass general school]. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 2005, no. 5, pp. 50-53.*

2. Lubysheva L.I. *Sportizatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike: monografiya / L.I. Lubysheva, A.I. Zagrevskaya, A.A. Peredel'skij, I.V. Manzhelej, S.N. Litvinenko, E.A. Cherepov, N.V. Peshkova, M.A. Rodionova, A.G. Polivaev, A.N. Kondrat'ev, M.V. Bazilevich. – M.: NIC «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta», 2017. – S. 39.*

3. Novoselova, O.A., *Fizicheskaya podgotovlennost' detej, zanimayushchihsya na sportivno ozdorovitel'nom etape / Novoselova, O.A., Zhukova M.G / Sovremennye meto-dy organizatsii trenirovochnogo processa, ochenki funkcional'nogo sostoyaniya i vos-stanovleniya sportsmenov: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (g. Chelyabinsk, 24-25 oktyabrya 2017 g.): v 2 t. - Chelyabinsk : UralGUFK, 2017. - T. 2. - S. 190-192*

4. *Rukovodstvo po diagnostike i profilaktike shkol'no obuslovlennyh zabolevanij, ozdorovleniyu detej v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah (pod redakciej chl.-korr. RAMN, professora Kuchmy V.R. i d.m.n. Hramcova P.I.) – M.: Izdatel' NCZD, 2012 – 181 s.*

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВА ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

Олендер Л.Г., Пресняков В.В., Дрейке И.В.,

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению влияния легкоатлетических упражнений на боевую и физическую подготовленность курсантов военных вузов.

Ключевые слова: легкая атлетика, военное образование, курсанты, физическая подготовка, боевая подготовка.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является неотъемлемой частью боевой подготовки. Технический рост оснащенности армии, решительный характер современного боя значительно увеличивают требования к физической и боевой подготовленности военнослужащих, требуя от каждого военнослужащего смелости, высокой стойкости и большей выносливости.

В связи с этим представляется интерес взаимосвязи влияния легкоатлетических упражнений на физическую и боевую подготовленность курсантов военных вузов. Педагогический эксперимент проводился на базе Военной академии войсковой ПВО Сухопутных войск г. Смоленск. Цель эксперимента - проверка влияния занятий легкой атлетикой на результаты боевой и физической подготовленности курсантов.

К исследованию привлекались курсанты двух учебных групп 2 курса ($n=56$). Перед началом эксперимента обе группы были проверены по физическому развитию и физической подготовленности; сдаче нормативов по боевой подготовке. Для проверки уровня физической подготовленности были использованы упражнения, отражающие уровень развития основных физических качеств. Результаты сравнительного анализа физического развития, физической подготовленности и выполнения нормативов по боевой подготовке ЭГ и КГ свидетельствуют о том, что различия между ними в физическом развитии, по уровню основных физических качеств и нормативов боевой подготовки были статистически не достоверны ($p<0,05$).

С каждой группой в течении 12 недель было проведено по 30 практических и 4 контрольных занятия (3 часа в неделю). Продолжительность каждого занятия составляла 60 минут.

В контрольном подразделении занятия проводились по общепринятым методикам, согласно НП-2009. Особенностью методики проведения занятий в экспериментальной группе было следующее: на первых шести занятиях, а также в подготовительной части остальных занятий особое внимание уделялось беговым и прыжковым упражнениям

(прыжки поочередно на левой и правой ноге, многоскоки, выпрыгивания из глубокого приседа вверх, короткие ускорения, бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени и т.д.), в качестве основных методов тренировки, применялись повторно-интервальный и соревновательный метод, а также способ выполнения упражнений потоком.

В соответствии с составленной программой, в основной части занятия сначала выполнялись упражнения по преодолению коротких отрезков на скорость, затем метание гранат, силовые и прыжковые упражнения или сначала равномерный бег на выносливость, затем ОФП с элементами легкой атлетики.

Анализ полученных результатов (табл. 1) свидетельствует о том, что под влиянием тренировок у курсантов КГ и ЭГ произошли положительные изменения в развитии физических качеств. В то же время в КГ по ряду упражнений эти изменения были менее выражены и не так достоверны.

Так, наибольший прирост результата у ЭГ по отношению к КГ отмечается в упражнении бег на 100 м, на 12,8% и 8,4% соответственно, в упражнении метание гранаты на дальность, на 16,2% и 9,3%. Существенные различия отмечаются в результатах по преодолению полосы препятствий. В ЭГ результаты достоверно увеличились на 19,4% ($p < 0,05$), в то же время в КГ увеличение составило всего 8,5% ($p > 0,05$). Это можно объяснить в первую очередь, методикой тренировки, направленной преимущественно на развитие навыков скоростной выносливости и техники преодоления препятствий. Можно также отметить, что в обеих группах произошло достоверное изменение результата в упражнении подтягивание на перекладине ($p < 0,05$) на 48,8% в ЭГ и на 36,3% в КГ, соответственно, что является самым высоким изменением из всех проведенных тестов.

Анализ результатов боевой подготовленности показал, что в ЭГ наблюдается достоверное ($p < 0,05$) улучшение показателей в выполнении нормативов по боевой подготовке, таких как передвижение на поле боя перебежками и переползанием 50 м на 19,4%, в упражнении доставка боеприпасов ящика 20 кг на дистанции 40 м на 24,5%. В КГ увеличение результата по боевой подготовке на достоверно значимую величину произошло только лишь в упражнении подготовка к стрельбе из АК-74 (на 14,6%), в остальных упражнениях прирост результатов КГ статистически недостоверен ($p > 0,05$).

Таблица 1. Изменение показателей физической и боевой подготовленности в ЭГ и КГ до и после эксперимента.

Показатели	КГ		ЭГ	
	$\bar{X} \pm m$	p	$\bar{X} \pm m$	p

Физическая подготовленность				
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	$\frac{8,0 \pm 0,4^*}{10,9 \pm 0,5^{**}}$	<0,05	$\frac{8,2 \pm 0,3}{12,2 \pm 0,2}$	<0,05
Бег 100м, с	$\frac{14,32 \pm 0,55}{13,12 \pm 0,40}$	>0,05	$\frac{14,1 \pm 0,50}{12,29 \pm 0,45}$	<0,05
Кросс 3000 м, мин.с	$\frac{13,25 \pm 8,1}{12,37 \pm 7,6}$	>0,05	$\frac{13,20 \pm 7,4}{12,08 \pm 6,7}$	>0,05
Плавание 50 м вольным стилем, с	$\frac{41,63 \pm 1,50}{37,12 \pm 1,44}$	<0,05	$\frac{42,57 \pm 1,47}{39,78 \pm 1,40}$	>0,05
Метание гранаты на дальность, м	$\frac{41,44 \pm 1,20}{44,28 \pm 1,04}$	>0,05	$\frac{40,69 \pm 1,01}{47,28 \pm 0,92}$	<0,05
Преодоление единой полосы препятствий 400 м, мин.с	$\frac{3,22,4 \pm 4,67}{3,05,28 \pm 3,40}$	>0,05	$\frac{3,26,5 \pm 5,50}{2,50,72 \pm 10,44}$	<0,05
Боевая подготовленность				
Передвижение на поле боя перебежками и переползанием 50 м, с	$\frac{53,51 \pm 2,55}{48,11 \pm 2,24}$	>0,05	$\frac{55,32 \pm 2,01}{44,57 \pm 1,68}$	<0,05
Доставка боеприпасов ящика 20 кг перебежками 40 м, с	$\frac{35,41 \pm 1,25}{29,64 \pm 1,15}$	>0,05	$\frac{34,28 \pm 1,55}{26,01 \pm 1,06}$	<0,05
Изготовка к стрельбе из АК-74 (положения лежа), с	$\frac{9,75 \pm 0,25}{7,81 \pm 0,21}$	>0,05	$\frac{9,53 \pm 0,24}{7,63 \pm 0,19}$	>0,05

Примечание: * - начало эксперимента, ** - конец эксперимента.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что включение легкоатлетических упражнений в учебно-тренировочные занятия, поспособствовали достижению более высоких результатов ЭГ в ряде упражнений. Реализация опытной программы обеспечила не только разностороннюю физическую подготовленность курсантов, но и существенно повысила эффективность в выполнении упражнений военно-прикладной направленности, таких как преодоление четырехсотметровой полосы препятствий. Особо следует отметить существенный прирост скоростной выносливости курсантов ЭГ в действиях при выполнении нормативов по боевой подготовке.

Таким образом, совершенствование боевого мастерства курсантов посредством тренировочных занятий легкоатлетической направленности имеет преимущество перед занятиями по общепринятой схеме. В результате тренировочных занятий, включающих элементы легкой атлетики, происходит повышение результатов по ряду физических качеств, военно-прикладных навыков, боевых приемов и действий.

Литература

1. Врублевский, Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: уч. пособ. / Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – М.: РГУФК, 2006. – 100 с.
2. Губа, В.П. Методы математической обработки спортивно-педагогических исследований / В.П. Губа, В.В. Пресняков – М.: Человек, 2015. – 288 с.
3. Легкая атлетика: учеб. / под общ. ред. Н.Г. Озолина [и др.]. - 4-е изд., доп., перераб. – М.: Физическая культура и спорт, 1989 – 670 с.
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации 2009 г. (Приложение к приказу Министра обороны Российской Федерации №200 от 21 апреля 2009 г.).
5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Человек, 2012 – 225 с.

Олендер Леонид Генрихович кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки

Пресняков Виталий Валерьевич кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки

Дрейке Иван Вадимович кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки

Военная академия войсковой противовоздушной обороны Вооруженных Сил Российской Федерации им. А.М.Василевского, Россия, г. Смоленск

vvp863@yandex.ru

TRACK AND FIELD EXERCISES AS A BASIS OF TRAINING OF CADETS OF MILITARY SCHOOLS

Olender L.G., PhD, associate Professor

Presnyakov V.V., PhD, associate Professor

Drejke I.V., PhD, associate Professor

Russian Armed Forces Army Air Defense Military Academy named after A. M. Vasilevsky, Smolensk

vvp863@yandex.ru

Annotation. *The article is devoted to the influence of athletics exercises on the combat and physical fitness of cadets of military schools.*

Keywords: *track and field, military education, cadets, physical training, combat training.*

References

1. *Vrublevskij, E.P. Teoreticheskie i metodicheskie osnovy individualizacii trenirovochnogo processa legkoatletov: uch. posob. / E.P. Vrublevskij, O.M. Mirzoev. – M.: RGUFK, 2006. – 100 s.*
2. *Guba, V.P. Metody matematicheskoj obrabotki sportivno-pedagogicheskikh issledovanij / V.P. Guba, V.V. Presnyakov – M.: CHelovek, 2015. – 288 s.*
3. *Legkaya atletika: ucheb. / pod obshch. red. N.G. Ozolina [i dr.]. - 4-e izd., dop., pererab. – M.: Fizicheskaya kul'tura i sport, 1989 – 670 s.*

4. *Nastavlenie po fizicheskoj podgotovke v Vooruzhennyh Silah Rossijskoj Federacii 2009 g. (Prilozhenie k prikazu Ministra oborony Rossijskoj Federacii №200 ot 21 aprelya 2009 g.).*
5. *Popov, V.B. 555 special'nyh uprazhnenij v podgotovke legkoatletov / V.B. Popov. – M.: SHeLovek, 2012 – 225 s.*

УДК 769.011

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАСТНИКОВ СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ С РАЗЛИЧНЫМ СУБЪЕКТИВНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К СОСТЯЗАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пащенко Л.Г.

***Аннотация:** в статье представлены результаты сравнительного анализа физической подготовленности и морфофункциональных показателей участников соревнований «От студзачета к знаку отличия ГТО», дифференцированных по показателю интенсивности проявления субъективного отношения к состязательной деятельности на группы студентов с положительным, нейтральным и негативным отношением. Проведенное исследование показало отсутствие взаимосвязи между физическим состоянием и отношением к участию в состязательной деятельности*

***Ключевые слова:** спортивно-массовые мероприятия, студенческий спортивный клуб, физическая подготовленность, морфологические показатели, студзачет, субъективное отношение к состязательной деятельности.*

О важности привлечения студенческой молодежи к спортивным мероприятиям говорится во многих нормативных документах, принимаемых президентом и правительством в последнее время [4, 6]. Создание Ассоциации студенческих спортивных клубов призвано повысить массовость участия студенческой молодежи в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности – соревнованиях, спартакиадах, фестивалях [1, 3]. Одной из проблем развития массового студенческого спорта является низкая активность участия юношей и девушек в них [2, 5].

Проведенный анализ протоколов студенческих физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, проводимых на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Нижевартовский государственный университет» (НВГУ), показал, что количество студентов, активно принимающих в них участие, варьируется от 16% до 20% от общего числа обучающихся на очном отделении вуза, тогда как участниками спортивного мероприятия, организованного студенческим спортивным клубом «От студзачета к знаку отличия ГТО» стали 4%.

Использование опросника «Отношение к состязательной деятельности в процессе физической активности» позволило определить интенсивность отношения к состязательной деятельности испытуемых и

дифференцировать по уровням проявления. Проведенный анализ результатов анкетирования 78 студентов (юношей – 46, девушек – 32) показал, что из числа участвовавших в студенческом соревновании, предусматривающем проявление индивидуальной состязательности, положительное отношение к участию в состязательной физкультурно-спортивной деятельности отмечается у 45% юношей и девушек, нейтральное – у 41% и негативное у 14% опрошенных. Участие в соревнованиях для части студентов стало результатом административного принуждения, а не проявления личной инициативы.

Сравнительный анализ физической подготовленности и морфофункциональных показателей участников соревнований «От студзачета к знаку отличия ГТО» с различным отношением к состязательной физкультурно-спортивной деятельности представлен в таблицах 1-2.

Таблица 1 – Дифференцированный анализ физической подготовленности и морфофункциональных показателей юношей с различным отношением к состязательной деятельности ($M \pm m$)

Показатели		Отношение к участию в соревнованиях		
		Положительное	Нейтральное	Негативное
ОФП	Челночный бег 3x10, сек.	7,1±0,2	7,1±0,1	7,3±0,2
	Прыжок в длину с места, см	238,1±6,4	234,4±5,8	238,8±6,3
	Наклон вперед из положения стоя, см	5,3±2,8	5,6±1,8	4,8±4,0
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во	10,9±2,7	8,9±1,2	5,6±2,4
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во	41,3±3,1	39,1±2,6	41,6±5,6
Морфологические показатели	Индекс массы тела, кг/см ²	22,1±0,7	21,4±0,7	22,1±0,9
	Жировой компонент массы тела, %	9,4±1,3	11,0±0,9	11,9±1,7
	Сила правой кисти, кг	40,9±3,8	40,5±2,1	41,8±3,8
	Сила левой кисти, кг	44,3±1,6	38,6±2,1	40,0±3,2
	Экскурсия грудной клетки, см	6,7±0,6	5,7±0,5	6,0±0,4

Таблица 2 – Дифференцированный анализ физической подготовленности и морфофункциональных показателей девушек с различным отношением к состязательной деятельности ($M \pm m$)

Показатели		Отношение к участию в соревнованиях		
		Положительное	Нейтральное	Негативное
ОФП	Челночный бег 3x10м, сек	8,3±0,2	8,0±0,2	8,1±0,2
	Прыжок в длину с места, см	177,3±5,0	183,0±7,4	183,5±12,5
	Наклон вперед из положения стоя, см	19,5±1,0	12,0±5,3	15,5±4,5
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во	7,5±2,0	13,0±3,5	11,0±5,0
	Поднимание туловища из	39,0±2,1	42,0±4,3	41,5±2,5

	положения лежа за 1 мин., кол-во			
Морфологические показатели	Индекс массы тела, кг/см ²	21,5±0,4	20,7±1,2	20,4±2,2
	Жировой компонент массы тела, %	22,7±1,0	21,5±1,1	14,8±3,1
	Сила правой кисти, кг	25,6±1,2	28,3±3,0	28,5±2,5
	Сила левой кисти, кг	26,1±1,2	26,3±2,6	26,5±2,5
	Экскурсия грудной клетки, см	4,9±0,3	6,3±0,6	5,0±0,0

Дифференцированный анализ показателей физической подготовленности участников «Студзачета» с различным отношением к участию в соревновательной деятельности показал отсутствие достоверных различий в результатах сдачи большинства тестовых испытаний, как у юношей, так и у девушек. Исключением стали более высокие значения результатов теста «Подтягивание на высокой перекладине» у юношей с положительным отношением к участию в состязательной деятельности. Девушки из этой же группы показали более высокие значения в тесте «наклон вперед» и достоверно низкие показатели в тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», чем их сверстницы с нейтральным отношением.

Отмечается отсутствие достоверных отличий в морфофункциональных показателях студентов, имеющих позитивное, нейтральное и негативное отношение к участию в состязательной деятельности, за исключением показателя жирового компонента массы тела у девушек из группы с отрицательным отношением к участию в соревнованиях.

Проведенное исследование показало, что мотивы участия в физкультурно-массовых мероприятиях, организованных в университете не всегда являются внутренними и положительными. Несмотря на различное отношение к состязательной деятельности в процессе физической активности, стоит отметить отсутствие взаимосвязи между физической подготовленностью, морфофункциональными показателями и отношением к участию в состязательной деятельности.

В связи с этим, требуется поиск новых подходов к привлечению студенческой молодежи к участию в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, являющихся одним из компонентов здорового образа жизни. Одним из путей активизации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза является моделирование системы соревнований с учетом «человеческого фактора», учитывая индивидуальные особенности, как отдельного участника, так и всей группы, команды в целом.

Литература

1. Гераськина Л.Ю., Милехин А.В. Активизация соревновательной деятельности студентов // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: мат-лы VII науч.-практ. конф. 2015. С. 16-19.

2. Красникова О.С., Пащенко Л.Г., Давыдова С.А. Сравнительный анализ физической подготовленности студенток в условиях реализации свободного выбора физкультурно-спортивной специализации // Теория и практика физической культуры. 2015. №12. С. 37-39.
3. Лубышева Л.И., Пешкова Н.В. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2014. №1. С. 39-41.
4. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года // Распоряжение № 1101-р Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года.
5. Пащенко Л.Г. Оптимизация физической активности студентов-первокурсников // Теория и практика физической культуры. 2018. № 7. С.12-14.
6. Устав общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (утвержден 6 ноября 2018 г.) // http://studsportclubs.ru/sites/default/files/docfiles/ustav_ask_rossii_ot_6_noyabrya_2018_goda.pdf

Пащенко Лена Григорьевна, канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный университет», e-mail: lenanv2008@yandex.ru, Россия, г.Нижегород

**THE PHYSICAL CONDITION OF THE PARTICIPANTS OF THE STUDENT
COMPETITION WITH DIFFERENT SUBJECTIVE ATTITUDE TOWARD COMPETITIVE
ACTIVITIES**

Pashchenko Lena Grigorevna, associate professor, Ph.D, Nizhnevartovsk State University (Nizhnevartovsk, Russian Federation)

References

1. Geras'kina L.YU., Milekhin A.V. Aktivizaciya sorevnovatel'noj deyatel'nosti studentov // Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studencheskoj molodezhi: mat-ly VII nauch.-prakt. konf. 2015. S. 16-19.
2. Krasnikova O.S., Pashchenko L.G., Davydova S.A. Sravnitel'nyj analiz fizicheskoy podgotovlennosti studentok v usloviyah realizacii svobodnogo vybora fizkul'turno-sportivnoj specializacii // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2015. №12. S. 37-39.
3. Lubysheva L.I., Peshkova N.V. Analiz razvitiya studencheskogo sporta: sostoyanie i perspektivy // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2014. №1. S. 39-41.
4. Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda // Rasporyazhenie № 1101-r Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 7 avgusta 2009 goda.
5. Pashchenko L.G. Optimizaciya fizicheskoy aktivnosti studentov-pervokursnikov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2018. № 7. С.12-14.
6. Ustav obshcherossijskoj molodezhnoj obshchestvennoj organizacii «Associaciya studencheskih sportivnyh klubov Rossii» (utverzhden 6 noyabrya 2018 g.) // http://studsportclubs.ru/sites/default/files/docfiles/ustav_ask_rossii_ot_6_noyabrya_2018_goda.pdf

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА ШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ»

Пешкова Н.В., Романова Е.Д., Клишина Г.А.

Аннотация. В статье проведен анализ результатов опроса школьников в рамках международного проекта «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья». Выявлено, что субъективная оценка детей своего здоровья и физического состояния изменяется на протяжении обучения в школе, принимая как отрицательные, так и положительные векторы. Данное обстоятельство необходимо учитывать при построении занятий по физическому воспитанию для повышения удовлетворенности школьников уроками физической культуры.

Ключевые слова: здоровье детей, субъективная оценка школьников, международный проект *Health Behaviour in School-Aged Children*.

Введение. Проект «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC) – это исследование ВОЗ, в котором участвует 44 страны, раз в четыре года осуществляющие сбор данных о здоровье и благополучии, социальных условиях и поведении детей школьного возраста. Ключевая цель исследования HBSC состоит в том, чтобы, используя полученные результаты на национальном и международном уровнях, получить более полное представление о состоянии здоровья и благополучии подрастающего поколения; лучше понять социальные детерминанты здоровья; предоставить информацию для корректировки политики и практики с целью улучшения жизни детей школьного возраста [1, 2].

Организация исследования. В апреле 2018 года сургутские школьники приняли участие в проекте HBSC, всего было опрошено 1310 учеников 5, 7, 9-х классов 10 школ города. Международный стандартный опросник, состоящий из 93 вопросов, позволил собрать данные по различным аспектам, характеризующим поведение детей в отношении здоровья и факторов, которые могут напрямую или косвенно оказывать на него влияние. В статье представлены результаты опроса детей одной из школ г. Сургута (всего 149 чел.), нами были проанализированы вопросы, которые непосредственно отражают субъективное мнение школьников относительно своего здоровья, самочувствия, самооценку физического состояния, оценку качества уроков по физической культуре.

Обсуждение результатов исследования. На рис. 1 представлены результаты ответов на вопрос: «Как бы ты оценил состояние своего здоровья?» Следует отметить, что вариант «плохое» встречается только у учеников 5-х классов, именно у этих школьников, как мальчиков, так и

девочек показатели ответа «отличное» также самые низкие по сравнению с другими возрастными категориями.

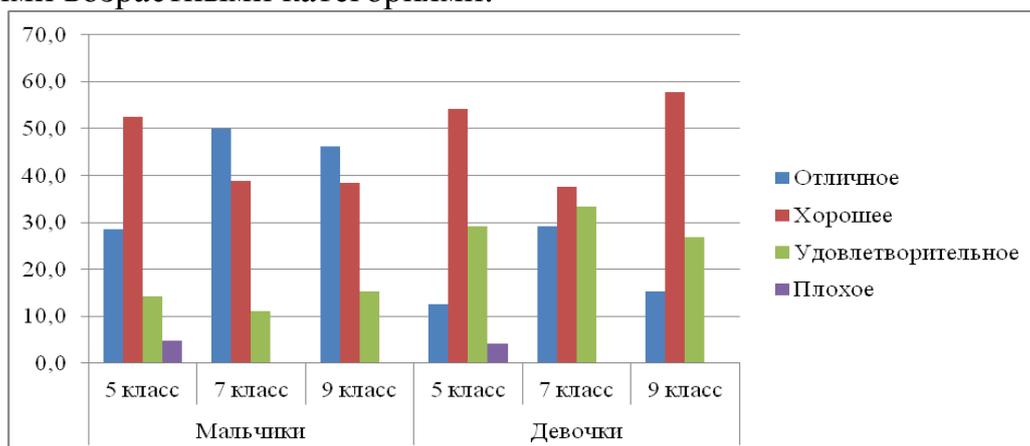


Рис. 1. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Как бы ты оценил состояние своего здоровья?»

В целом следует отметить, что оценка «отличное» возрастает к седьмому и опять снижается к девятому классу без фиксации гендерных различий, причем у девочек, это показатель более чем в два раза ниже, чем у мальчиков. Считаем, что это может быть связано с изменениями в организме школьниц, происходящих в пубертатный период.

В подтверждение вышесказанному при ответе на вопрос «Ты думаешь что ты...?» (рис. 2) только девочки 9 класса выбрали ответ «совсем нехорошо выглядишь», таковых оказалось 19,2%.

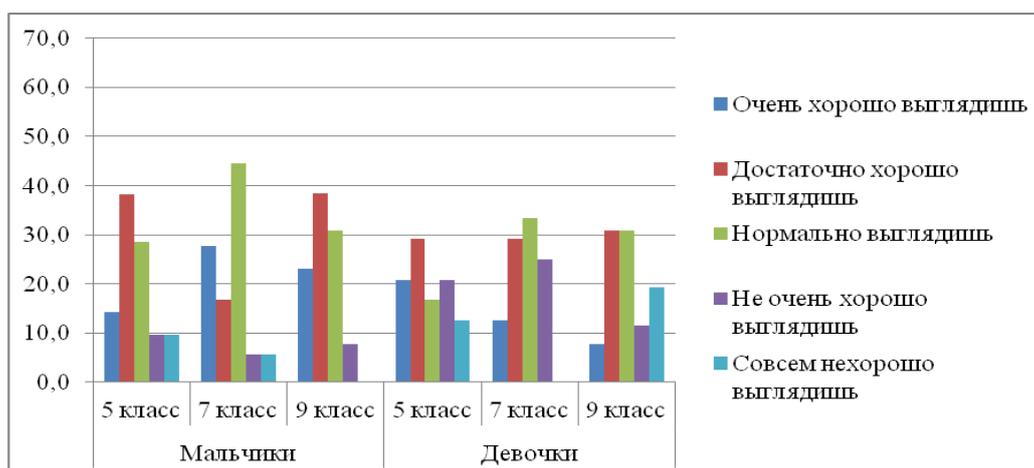


Рис. 2. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Ты думаешь, что ты...?»

«Физическое взросление» девочек происходит быстрее, по сравнению с мальчиками, под воздействием половых гормонов формы тела округляются, увеличивается грудь, таз становится шире плечевого пояса.

Не все девочки готовы к таким трансформациям и это в том числе отражается на восприятии себя и своего тела.

На рис. 3 представлены результаты ответов на вопрос: «Ты думаешь, что твое тело...»

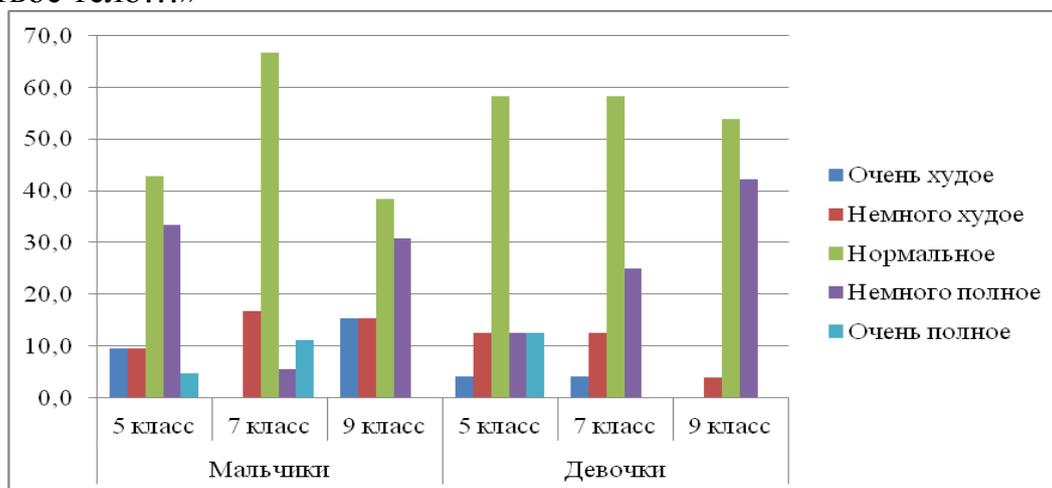


Рис. 3. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Ты думаешь, что твое тело...»

При том, что в седьмых классах большинство школьников считают свое тело нормальным, к девятому – ситуация, особенно у мальчиков резко меняется, вариант «нормальное» выбрали менее 40% опрошенных и 15,4% оценили свое тело как «очень худое». У девочек на 17,3% увеличилось количество школьниц, считающих себя немного полными, тогда как ответа «очень худое» зафиксировано не было. Полученная информация в полной мере соответствует тенденциям физического развития в данный возрастной период.

На рис. 4 представлены результаты ответов на вопрос: «Как ты оцениваешь свою физическую подготовленность?»

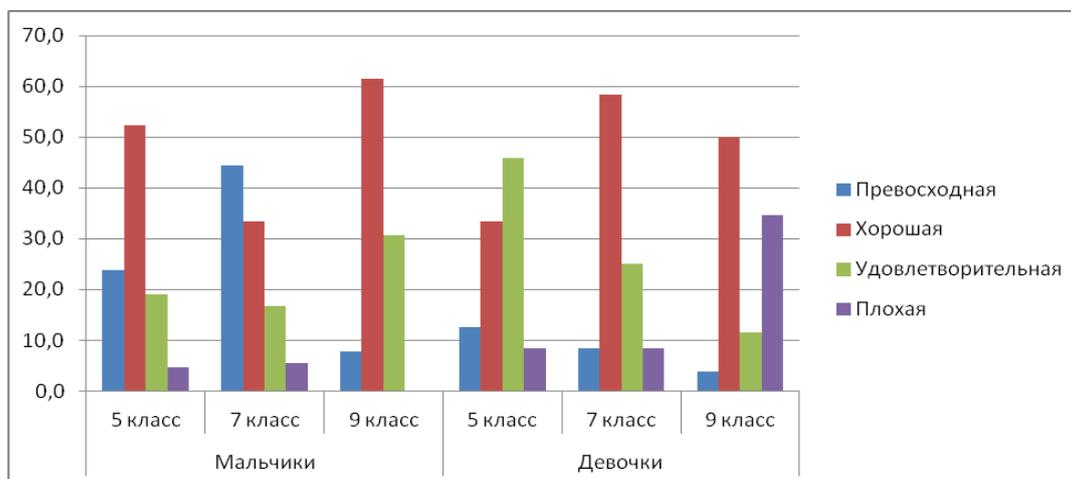


Рис. 4. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Как ты оцениваешь свою физическую подготовленность?»

«Как ты оцениваешь свою физическую подготовленность?»

Оценка школьниками своей физической подготовленности ожидаема. Изменения, происходящие в организме девочек, приводят при недостаточной двигательной активности к ухудшению физической подготовленности, это отражается в ответах школьниц девятого класса, где 34,6% респондентов указали вариант «плохая», у мальчиков этот ответ вообще не представлен, 61,5% считают свою физическую подготовленность хорошей.

Большое значение, при снижающейся двигательной активности детей в целом, имеет эффективная организация уроков физической культуры и формирование позитивного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности (рис. 5)

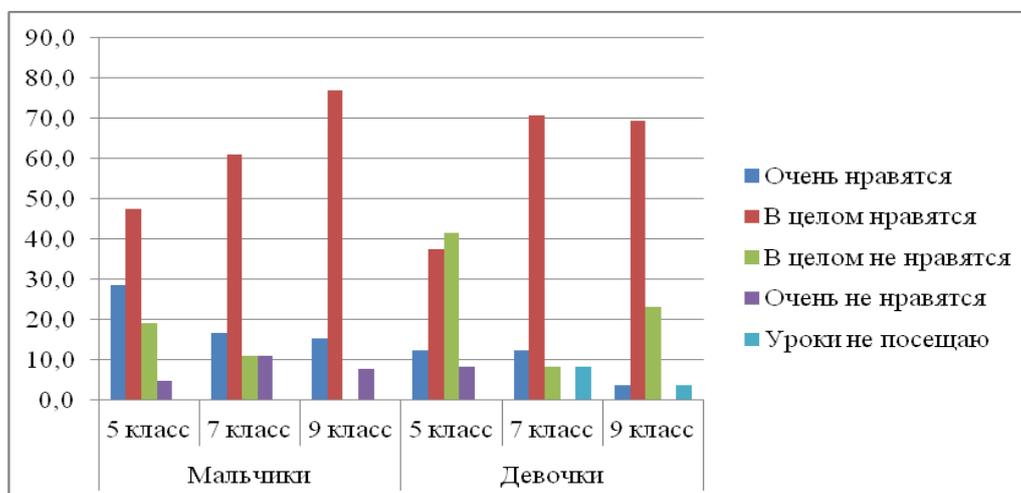


Рис. 5. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Что ты думаешь об уроках физической культуры?»

Следует отметить, что в отношении детей к урокам физической культуры наблюдается положительная динамика от младших классов к старшим. Наиболее низкие оценки зафиксированы у учеников пятых классов, мальчики во всех возрастных группах демонстрируют большую заинтересованность, чем девочки. Мы считаем, что это во многом обусловлено направленностью школьной программы, которая в меньшей степени ориентирована на интересы девочек.

Выводы. В подростковом возрасте для многих детей характерна угловатость, непропорциональность телосложения, меняется самооценка, которая во многом зависит от восприятия собственного тела. Все это отражается на самосознании подростка, в той или иной степени переживается им. В связи с этим важно, при организации занятий по физической культуре учитывать интересы и потребности детей, создавать ситуации успеха и формировать позитивное отношение к двигательной

активности как средству не только поддержания здоровья, но и возможности улучшения физической формы.

Список литературы

1. <http://hbsc-ru.com/projects/hbsc>
2. <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/about-hbsc>

Дополнительная информация об авторах:

1. Пешкова Наталья Виллиевна, к.п.н, доцент, зав. кафедрой физической культуры, e-mail: peshkova_ffk@mail.ru. Россия, Сургут, Сургутский государственный университет.
2. Романова Екатерина Дмитриевна, магистрант. Россия, Сургут, Сургутский государственный университет.
3. Клишина Галина Артемьевна, ст. препод. Россия, Сургут, Сургутский государственный университет.

ANALYSIS OF THE SURVEY RESULTS OF SCHOOLCHILDREN IN THE FRAMEWORK OF INTERNATIONAL PROJECT «HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN»

1. Peshkova Natalia Willievna, Ph.D., Associate Professor, Head. Department of Physical Culture, e-mail: peshkova_ffk@mail.ru. Russia, Surgut, Surgut State University.
2. Romanova Ekaterina Dmitrievna, undergraduate. Russia, Surgut, Surgut State University.
3. Klishina Galina Artemyevna, Art. the teacher. Russia, Surgut, Surgut State University

Annotation: *The article analyzes the results of the survey of schoolchildren in the framework of the international project «Health Behavior in School-Aged Children». It is revealed that the subjective assessment of the children of their health and physical condition changes during the course of school, accepting both negative and positive vectors. This circumstance must be considered when constructing physical education in order to increase the satisfaction of schoolchildren with physical education lessons.*

Keywords: *children's health, subjective assessment of schoolchildren, international project Health Behaviour in School-Aged Children*

References

1. <http://hbsc-ru.com/projects/hbsc>
2. <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/about-hbsc>

СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕФИНИЦИЯХ САМОРАЗВИТИЯ И САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА С ПОЗИЦИИ АНТРОПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Полякова Е.Р., Шадрин Л.В.

Аннотация: цель исследования выявить теоретические основы эффективности использования спортивного воспитания, как активной формы обучения в дефинициях саморазвития и самоорганизации при освоении компетенции по физической культуре (ФК) обучающимися вуза с позиции антропологического подхода. Выделены доминирующие, смыслообразующие аспекты использования состязательного вида деятельности в процессе онтогенеза молодого человека-студента 18-25 лет.

Ключевые слова: универсальная компетенция, спортивное воспитание, активные методы обучения, состязательный вид деятельности, антропологический подход

Введение. Образовательный стандарт СПбГУ определяет освоение универсальной компетенции по физической культуре как способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности в дефинициях или категориях самоорганизации и саморазвития[2].

Антропологический подход к целостной сущности человека как к триадному единству биологической (телесной), социальной и духовной его составляющих, отвечает запросам студентов и позволяет расширить границы освоения данной компетенции не только как инструментального средства, связанного с определенной формой напряжения человека – в статике или движении, т.е. соотносится с занятиями физическими упражнениями, но и духовными упражнениями – в становлении «образа себя», создавая условия для самоорганизации, саморазвития и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей спортивного воспитания.

Основная часть. Спортивное воспитание в структуре антропологии спорта предполагает рассмотрение трех взаимосвязанных проблем. Это, во-первых, - анализ спортивной деятельности как субъекта всечеловеческого опыта, с присущей субъекту автономией, самоценностью, способностью к развитию и саморазвитию, регуляции и саморегуляции, во-вторых, - это изучение человеческого опыта (спортивной деятельности) сквозь призму образовательного уровня, достигнутого обществом в целом, отдельными социальными группами и сообществами, индивидами. В-третьих, - это способ обучения, складывающийся из единства «научения», воспитание ума (интеллектуальное развитие), воспитание чувств (нравственное

воспитание) и «воспитание поступка» [1] - формирование навыков жизнедеятельности. А именно, таких как: коммуникабельность, организованность, работоспособность, умение работать в команде, критическое мышление, креативность, гибкость, дружелюбность, лидерские качества или, - иначе - универсальные компетенции, в западной терминологии - *soft skills* (англ. - гибкие навыки), которые тесно связаны с личностными качествами, социальными навыками и управленческими способностями. Спортивное воспитание отнюдь не должно сводиться только к передаче знаний, умений, навыков в направлении освоения и совершенствования технического спортивного мастерства видов спорта и переучиванию студентов, но быть средством, источником формирования культуры «себя» для реализации в профессии и на рынке труда в условиях конкурентной среды.

В процессе онтогенеза всегда были установки, стремления и мотивы превзойти, преодолеть «здесь и теперь» окружающий человека реальный мир, состоящий из объективной (внешний мир), субъективной (внутренний мир) и трансцендентной (духовный мир) реалий.

Состязательный вид деятельности человека, в той или иной мере, проявляет себя на всех инстанциях онтогенеза, и реализуется, прежде всего, в деятельности, именуемой как «игра в жизнь». Учитывая «вечно-зеленую» древнюю истину, что жизнь есть борьба, то состязание нами определяется, как смыслоориентированная игра в борьбу здесь и теперь.

Для реализации стремления человека к преодолению окружающего мира в процессе жизнедеятельности, как способа существования в ней, он генетически наделен особыми, специальными способностями действовать «изо всех сил», в полную потенцию своей био-социо-духовной сущности. Такой способ деятельности человека, характеризующийся как высшее проявление его физических, социальных и духовных сил, творчества и профессионального мастерства, в античности назывался агональным. В сегодняшней цивилизации он определяется как состязательный, соревновательный или конкурентный.

Итак, состязательный принцип деятельности человека в спортивной культуре композиционно занимает одно из центральных мест. Поэтому нами в первом приближении сделана попытка обоснования такого принципа. Наше определение состязательности мы не рассматриваем как единственно корректное, понимая естественность многообразия мнений, суждений и воззрений на одно и то же явление.

Выводы. Таким образом, антропологический подход позволяющий выделение трех пространств или сущностей человека – природного, социального и (духовного) культурного, в которых он существует, как неделимое целое, а также использование средств и методов спортивного воспитания, как образовательной технологии, расширяет возможности освоения универсальной компетенции по физической культуре развивая

способности и мотивируя индивида к максимальной самореализации в качестве социально (ориентированного на взаимодействия с другими) и индивидуально значимого субъекта на основе использования средств, отпущенных природой (телесно-двигательные характеристик) и преобразованных, в соответствии с этими целями и принципами культуросообразности, в пределах их нормативного функционирования [3].

Список литературы:

1. Материалы V Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье» Россия, СПб. 21-23.04.2011. Когтев Р.Н., Полякова Е.Р. «Номоспорт – человек соревнующий», с.68-69.
2. Образовательный стандарт СПбГУ [Электронный ресурс] Официальный сайт Санкт-Петербургского государственного университета. Индикатор: сайт – [URL:http://spbu.ru/openuniversity/documents/obrazovatelnye-standarty](http://spbu.ru/openuniversity/documents/obrazovatelnye-standarty)
3. **Основы** культурологии: Учебное пособие/Отв. ред. И.М. Быховская.- М.: Едиториал УРСС, 2005. -495 с

Полякова Екатерина Рафаиловна, старший преподаватель, ekat.pol@gmail.com

Шадрин Лаврентий Викторович, к.м.н., заведующий учебной лабораторией sha-lavrentij@rambler.ru ;

*Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет»
кафедра физической культуры и спорта*

SPORTS EDUCATION IN DEFINITIONS OF SELF-DEVELOPMENT AND SELF-ORGANIZATION OF STUDENTS OF THE CLASSICAL UNIVERSITY FROM THE ANTHROPOLOGICAL APPROACH POSITION

Polyakova Ekaterina Rafailovna, Senior Lecturer, ekat.pol@gmail.com

Shadrin Lavrentiy Viktorovich, PhD, Head of Educational Laboratory

sha-lavrentij@rambler.ru

Russia, Saint Petersburg, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saint-Petersburg State University", Department of Physical Education and Sports

Abstract: the purpose of the study is to identify the theoretical foundations of the effectiveness of the use of sports education as an active form of education in the definitions of self-development and self-organization during the development of competence in physical culture (FC) by students of the university from the standpoint of an anthropological approach. The dominant, sense-forming aspects of using the competitive type of activity in the process of ontogenesis of a young man-student aged 18-25 years are highlighted.

Keywords: universal competence, sports education, active learning methods, competitive activity, anthropological approach

Bibliography:

1. *Materialy V Mezhdunarodnogo kongressa «Chelovek, sport, zdorov'ye» Rossiya, SPb. 21-23.04.2011. Kogtev R.N., Polyakova Ye.R. «Homosport – chelovek sorevnuyushchiy», s.68-69.*
2. *Obrazovatel'nyy standart SPbGU [Elektronnyy resurs] Ofitsial'nyy sayt Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo universiteta. Indikator: sayt – URL:hth://spbu.ru/openuniversity/documents/obrazovatelnye-standarty*
3. *Osnovy kul'turologii: Uchebnoye posobiye/Otv. red. I.M. Bykhovskaya.- M.: Yeditorial URSS, 2005. -495 s*

УДК 796.034.053.6

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Родин А.В.

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы формирования эффективных двигательных действий через призму индивидуальной тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Представлены компоненты формирования двигательных действий игроков в многолетнем тренировочном процессе.*

***Ключевые слова:** спортивные игры, баскетбол, волейбол, двигательные действия, индивидуальная тактическая подготовка.*

Введение. Основу игровой деятельности в спортивных играх составляют разнообразные двигательные действия, которые позволяют решать конкретные тактические задачи в процессе соревнований [2, 6]. Эффективность двигательных действий спортсменов в игровых видах спорта, во многом, определяется умениями игрока в сжатые сроки распознавать различные игровые ситуации и на этой основе применять определенные технические приемы [3, 5].

Достижение игроком высокого уровня спортивного мастерства предполагает формирование знаний и практического опыта с помощью концепции формирования двигательных действий, которая должна включать в себя методику идентификации игровых ситуаций базирующейся на принципиальной схеме действия: восприятие игрового эпизода по средствам знаковых форм, анализа знаков на уровне формирования понятия о знаке, отражении его в сознании и исполнении в практической деятельности с помощью технических приемов при решении индивидуальных тактических задач [1, 4].

Цель исследования – разработать и обосновать технологию формирования эффективных двигательных действий спортсменов в волейболе.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение 2009-2018 годов, в котором приняли участие 122 спортсмена различной квалификации, среди которых (24 юных волейболиста) групп начальной подготовки Кузбасской волейбольной школы (г. Кемерово), 20 баскетболистов групп спортивной специализации СДЮСШОР №7 города Смоленска, 32 волейболиста групп совершенствования спортивного мастерства СДЮСШОР им. А.Б. Савина (г. Обнинск, Калужская область) и 46 спортсменов студенческих команд СГАФКСТ, являющихся участниками Студенческой волейбольной лиги России.

В процессе исследования был осуществлен анализ специальной и научно-методической литературы, проведены педагогические наблюдения с элементами видеосъемки и применения автоматизированных комплексов Data Volley 2007, Data VideoPro; педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий); биомеханический анализ кинематики двигательных действий с помощью аппаратно-программного комплекса UltraMotion Pro SPORT; функциональная диагностика включающая применение спирографического комплекса КМ-АР-01 и программного обеспечения «Диамант - С»; психофизиологическая диагностика была представлена аппаратно-программным комплексом "НС-ПсихоТест", разработанный специалистами ООО "Нейрософт"; моделирование. Полученные в процессе исследования результаты были обработаны и интерпретированы с помощью методов математической статистики.

Концептуальной основой формирования эффективных двигательных действий спортсменов в многолетнем процессе подготовки явилось:

- внедрение биомеханического контроля кинематических характеристик двигательных действий игроков в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, который позволяет определить рациональную технику игрового приема; обеспечивает знания об особенностях выполнения технических приемов игры соперника в процессе реализации индивидуальных тактических действий в нападении и защите; способствует эффективному управлению движениями на основе коррекции своих действий в зависимости от действий соперника.

- внедрение в тренировочный процесс инновационных методических приемов «игровые задачи» и «тренерские ключи», позволяющих идентифицировать игровую ситуацию и эффективно смоделировать решение тактической задачи.

- использование функциональной и психофизиологической диагностики в процессе соревнований и тренировочной деятельности, позволяющей установить взаимосвязь эффективности и разносторонности двигательных действий в игровых ситуациях с учетом изменения показателей физической и интеллектуальной подготовленности.

- реализация метода лидирующего показа направленного на расширение стабильности, вариативности и экономичности выполнения двигательных действий в конкретной игровой ситуации.

- применение анализа и синтеза, как теоретического подхода, позволяющего на основе получаемой информации сформировать специализированный понятийный аппарат и тезаурус двигательных действий в контексте решения тактических задач в различных игровых ситуациях.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных свидетельствует, что в процессе формирования эффективных двигательных действий у спортсменов игровых видов спорта ЭГ в результате применения разработанной концепции существенно расширились возможности кинематической структуры двигательных действий игровых приемов в зависимости от действий соперника (пространственные, временные и пространственно-временные характеристики) в процессе соревновательной и тренировочной деятельности по сравнению с КГ ($p < 0,05$).

Выявлено, что использование метода игровых задач и тренерских ключей в тренировочном процессе спортсменов ЭГ позволило сформировать специальные знания и определить знаковую структуру игровых ситуаций, позволивших добиться достоверно более высоких показателей индивидуальных тактических действий в нападении и защите по сравнению с КГ спортсменов ($p < 0,05$).

Установлено, что в результате внедрения дифференцированной физической нагрузки и специализированных упражнений при формировании эффективных двигательных действий позволили спортсменам ЭГ концу матча выполнять индивидуальные тактические действия с достоверно большей эффективностью, разносторонностью и вариативностью кинематической структурой игровых приемов на фоне физического и психофизиологического утомления (по показателя функции внешнего дыхания и простой зрительно-моторной реакции) по сравнению с КГ ($p < 0,05$).

Использование предложенной концепции позволило спортсменам ЭГ классифицировать игровые ситуации в нападении и защите и на основе определенных двигательных действий соперника выраженных в знаковых формах находить более оптимальный вариант решения игровой ситуации в процессе индивидуальных тактических действий по сравнению со спортсменами КГ, процесс подготовки которых строится на основе Федерального стандарта спортивной подготовки и примерных программам подготовки по избранному виду спорта ($p < 0,05$).

Выводы. Внедрение в многолетний процесс подготовки спортсменов игровых видов спорта концепции формирования эффективных двигательных позволяет добиться более высоких

показателей реализации игровых действий в нападении и защите. Это обусловлено тем, что в результате формирования эффективных двигательных действий у спортсменов отмечается устойчивая кинематическая структура игровых приемов, высокий уровень функциональной подготовленности и психофизиологического состояния, которые позволяют с высокой эффективностью реализовывать технический прием в ходе соревнований. Применение метода игровых задач, тренерских ключей и лидирующего показа в процессе формирования эффективных двигательных действий у волейболистов и баскетболистов, позволяют существенно повысить уровень спортивного мастерства игроков в соревновательной деятельности. Предлагаемая концепция прошла многолетнюю апробацию и показала свою высокую эффективность, что подтверждается высокими результатами, которые достигли спортсмены, участвующие в исследованиях.

Литература

1. Губа, В.П. [Модернизация теории и методики спортивных игр](#) / В.П. Губа, А.В. Родин // [Теория и практика физической культуры](#). - 2010.- [№4](#). - С. 16-19.
2. Козин, В.В. Обучение двигательным действиям юных спортсменов игровых видов спорта / В.В. Козин, С.А. Кугаевский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 5. - С. 39-43.
3. Лебедь, Ф. «Формула игры»: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф. Лебедь. – Волгоград, 2005. – 392 с.
4. Легоньков, С.В. Методика обучения техническим приемам игры в волейбол: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск, 2003. – 72 с.
5. Макаров, Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх: учебное пособие / Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин. – СПб.: Олимп, 2008. – 120 с.
6. Родин, А.В. [Коррекция структуры двигательных действий квалифицированных баскетболистов с помощью методического приема "тренерские ключи"](#) / Родин А.В., Захаров П.С., Артюгин С.В. // [Физическая культура: воспитание, образование, тренировка](#). - 2017. - [№5](#). - С. 13.

Родин Андрей Викторович, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой, rodin67@bk.ru, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия, г. Смоленск

TECHNOLOGY OF FORMATION OF PHYSICAL ACTIONS OF ATHLETES IN GAME
SPORTS

Rodin Andrey Viktorovich, candidate of pedagogic sciences, associate professor, head of the department, rodin67@bk.ru, Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism, Russia, Smolensk

Summary. In article questions of formation of effective physical actions through a prism of individual tactical training of athletes in game sports are considered. Components of formation of physical actions of players in long-term training process are presented.

Keywords: sports, basketball, volleyball, physical actions, individual tactical preparation.

References

1. Guba, V.P. *Modernizaciya teorii i metodiki sportivnyh igr* / V.P. Guba, A.V. Rodin // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. - 2010. - №4. - S. 16-19.
2. Kozin, V.V. *Obuchenie dvigatel'nyh dejstviyam yunyh sportsmenov igrovyyh vidov sporta* / V.V. Kozin, S.A. Kugaevskij // *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. - 2014. - № 5. - S. 39-43.
3. Lebed', F. *«Formula igrы»: obshchaya teoriya sportivnyh igr, obuchenie i trenirovka* / F. Lebed'. - Volgograd, 2005. - 392 s.
4. Legon'kov, S.V. *Metodika obucheniya tekhnicheskim priemam igrы v volejbol: uchebnoe posobie* / S.V. Legon'kov. - Smolensk, 2003. - 72 s.
5. Makarov, YU.M. *Didakticheskie aspekty nachal'noj takticheskoy podgotovki v sportivnyh igrakh: uchebnoe posobie* / YU.M. Makarov, A.A. CHurkin. - SPb.: Olimp, 2008. - 120 s.
6. Rodin, A.V. *Korrekcija struktury dvigatel'nyh dejstvij kvalificirovannyh basketbolistov s pomoshch'yu metodicheskogo priema "trenerskie klyuchi"* / Rodin A.V., Zaharov P.S., Artyugin S.V. // *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. - 2017. - №5. - S. 13.

УДК 796.034.2

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

Родионова М.А., Родионов В.А.

Аннотация. В статье рассмотрены различные формы физической активности работников на производстве. В зависимости от целевой направленности их можно отнести как к производственной физической культуре, так и к корпоративному спорту. Систематические занятия физической культурой и спортом на производстве способствуют сплочению коллектива, создают возможность снятия эмоционального напряжения, выступают как способ формирования командного духа, способствуют поддержанию физического потенциала сотрудников компании.

Ключевые слова: корпоративный спорт, производственная физическая культура, корпоративная культура

Введение

Население трудоспособного возраста является основной производительной силой страны, которая определяет ее экономическое

развитие [1]. Современные социально-экономические условия, повышение возраста выхода на пенсию, интенсификация трудовой деятельности, ускорение темпа жизни, повышение технологичности производства предъявляют повышенные требования к физическому здоровью и подготовленности работающего населения. В данной связи социальным заказом общества, первой и наиболее важной задачей, является охрана здоровья людей и воспроизводство человеческих ресурсов, в том числе средствами физической культуры.

Направление государственной политики в сфере физической культуры и спорта определено в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р, которая предусматривает создание условий, обеспечивающих возможность для населения вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре. Статистические данные показывают сравнительно не высокую включенность трудоспособного населения нашей страны в систематические занятия физической культурой и спортом, так доля его составляет 18,5% от общей численности населения, занятого в экономике. В.К. Бальсевич, отмечал исключительную важность оптимизировать двигательную активность в молодом и среднем возрасте и поддерживать физических потенциал, накопленный в первые 25 лет жизни. [2]. В свою очередь, многими авторами доказано, что систематические занятия физической культурой и спортом способствуют снятию психоэмоционального напряжения и снижению утомления, повышению работоспособности и как следствие – повышению производительности труда [3, 4, 5, 6, 7]. Согласно онтокинезиологического подхода В.К. Бальсевича такие занятия оказывают на людей зрелого возраста важнейшее профилактирующее и формирующее значение для поддержания своего физического потенциала [2].

Основная часть

Помимо заинтересованности в оздоровлении и повышении уровня физической подготовленности сотрудников у руководителей организаций есть стремление к формированию из отдельных работников единую команду, с общими целями и корпоративными ценностями, достижению внутри коллектива благоприятного делового и социально-психологического климата. Для формирования командного духа коллектива наиболее целесообразно использование спортивных соревнований. Соревнуясь за команду предприятия, сотрудники отождествляют себя со своим коллективом, формируют навыки взаимодействия, проявляя дисциплину и согласованность действий, командный дух. Совокупность отношений, норм поведения и ценностей спортивной культуры трудящихся, соревновательная деятельность, а также

специальная подготовка к ней направленная на сплочение коллектива, формирование командного духа, установление неформальных отношений между сотрудниками, повышение лояльности коллектива к руководству компании, укрепление его авторитета и создание позитивного имиджа компании в целом называется корпоративным спортом.

Наряду с производственной физической культурой корпоративный спорт является частью корпоративной культуры, однако имеет ряд отличий, связанных с целевой направленностью занятий и формой их организации (Рис.1.). Согласно концепции производственной физической культуры, разработанной отечественными учеными в области медицины, физиологии труда, теории физической культуры и спорта в 60-80-е годы прошлого века, она состоит из физкультурно-оздоровительной деятельности в системе рабочего дня и в свободное от работы время.

Как видно из представленного рисунка, производственная физическая культура подразделяется на физическую активность в режиме рабочего дня (производственная гимнастика (офисная зарядка, физкультура на рабочем месте), микропаузы (физкультминутки), реабилитационно-корректирующие процедуры (занятия в комнатах здоровья (отдыха) и др.), и в нерабочее время (занятия как во время производственных и обеденного перерывов, так и самостоятельное применение физических упражнений и прочих физкультурно-оздоровительных средств (оздоровительная ходьба и бег; утренняя гимнастика) и др.) направлена на формирование физической культуры личности.



Рис. 1. Взаимосвязь корпоративного спорта и производственной физической культуры

Корпоративный спорт предполагает тренировочные занятия на спортивных сооружениях организации (секционные, проводимые по определенной программе и плану с данным контингентом, конкретной списочной группой; соревнования по различным видам спорта, соревновательные мероприятия как между различными организациями, так и в рамках профессионального спорта) и направлен на формирование спортивной культуры личности.

В отдельную подкатегорию хотелось бы отнести физкультурно-оздоровительные мероприятия, спартакиады, дни спорта и здоровья, физкультурно-оздоровительные фестивали, спортивно-массовые праздники; подвижные игры и эстафеты. Они могут быть отнесены как к корпоративному спорту, так и к производственной физической культуре в зависимости от общей целевой направленности. Как отмечает А.Г. Фурманов такие физкультурно-массовые мероприятия придают занятиям определенную осмысленность и способствуют соблюдению двигательного режима [7].

Выводы

Успешность предприятия напрямую зависит от персонала и его умения и желания эффективно работать, реализуя свой физический, творческий и профессиональный потенциал на благо компании. Корпоративный спорт как часть корпоративной культуры наравне с производственной физической культурой направлены на сплочение

коллектива выявление неформальных лидеров, проявление индивидуальных способностей сотрудников и наконец, поддержание физической активности и здоровья трудящихся.

Список литературы:

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. – С. 19-24.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология / В.К. Бальсевич. –М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с.
3. Галкин, Ю.П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы / Ю.П. Галкин ; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : [б.и.], 2008. – 282 с.
4. Колтан, С.В. Корпоративный спорт и его миссия в развитии международной компании / С.В. Колтан, Е.В. Конеева // Вестник Балтийского государственного университета им. И. Канта. – 2014. – № 5. – С. 75-79.
5. Саноян, Г.Г. Физическая культура и спорт в режиме дня трудящихся / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура и спорт, 1979. – 153 с.
6. Семиреков, В.А. Модульный метод организации физкультурно-оздоровительной работы в производственном коллективе : дис. ... канд. пед. наук / Семиреков В.А. – СПб., 2013. – 160 с.
7. Фурманов, А.Г. Теоретические и организационно-методические основы производственной физической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Фурманов А.Г. – Минск, 1992. – 61 с.

***Родионова Марина Александровна**, к.пед.н., старший преподаватель кафедры теории физической культуры БУ ВО Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия, e-mail: rodionovam2007@yandex.ru*

***Родионов Владимир Александрович**, к.пед.н, доцент, заведующий кафедрой теории физической культуры БУ ВО Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия, e-mail: klim3738@mail.ru*

PHYSICAL ACTIVITY IN MANUFACTURE

***Rodionova Marina Alexandrovna**, Ph.D., Surgut State University, Surgut, Russia, e-mail: rodionovam2007@yandex.ru*

***Rodionov Vladimir Alexandrovich**, associate professor, Ph.D., Surgut State University, Surgut, Russia, e-mail: klim3738@mail.ru*

Reference

1. Antipenkova, I. V. *Optimizaciya fizkul'turno-ozdorovitel'noj deyatel'nosti ofisnyh sotrudnikov v sovremennyh usloviyah funkcionirovaniya finansovoj organizacii* / I.V. Antipenkova, A.V. Kireeva // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – 2016. – №. 11. – P. 19-24.
2. Bal'sevich, V.K. *Ontokineziologiya* / V.K. Bal'sevich. –M.: *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2000. – 275p.
3. Galkin, YU.P. *Fizicheskaya kul'tura, rabotosposobnost' i zdorov'e trudyashchihsya: problemy i perspektivy* / YU.P. Galkin ; *Smolenskaya gos. akad. fiz. kul'tury, sporta i turizma*. – Smolensk : [b.i.], 2008. – 282 p.
4. Koltan, S.V. *Korporativnyj sport i ego missiya v razvitii mezhdunarodnoj kompanii* / S.V. Koltan, E.V. Koneeva // *Vestnik Baltijskogo gosudarstvennogo universiteta im. I. Kanta*. – 2014. – № 5. – P. 75-79.
5. Sanoyan, G.G. *Fizicheskaya kul'tura i sport v rezhime dnya trudyashchihsya* / G.G. Sanoyan. – M. : *Fizicheskaya kul'tura i sport*, 1979. – 153 p.
6. Semirekov, V.A. *Modul'nyj metod organizacii fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty v proizvodstvennom kollektive : dis. ... kand. ped. nauk* / Semirekov V.A. – SPb., 2013. – 160 p.
7. Furmanov, A.G. *Teoreticheskie i organizacionno-metodicheskie osnovy proizvodstvennoj fizicheskoy kul'tury : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk* / Furmanov A.G. – Minsk, 1992. – 61 p.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОДВИЖЕНИЯ ВФСК ГТО СРЕДСТВАМИ НАУЧНО-СПОРТИВНОЙ ПЕРИОДИКИ

Рубе М. П.

Аннотация: Выявлено, что тема ВФСК ГТО в научно-спортивной периодике развита недостаточно. С помощью введения в редакции должности интернет-маркетолога, мы планируем повысить эффективность продвижения проблематики ГТО в научной среде, привлечь новых авторов, а также улучшить работу самой редакции.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», управленческая модель организации, интернет-маркетинг

Введение. В 2013-ом году была выдвинута инициатива возродить ГТО в России в современном формате. В 2014-ом году Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановил ввод комплекса в действие с 1 сентября 2014 года [2]. Таким образом, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – новое явление для большей части современного российского общества.

Сложность изучения и разработки единых методик подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» заключается в том, что Комплекс ГТО, в отличие от спортивных дисциплин, рассчитан на всестороннее физическое

развитие человека, а нормативы разделены на одиннадцать ступеней, что позволяет проверить свои способности и шестилетнему ребенку, и пожилым людям от 70 лет и старше. В связи с такой раздробленностью категорий, практики не имеют достаточного научно-методического сопровождения для подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Актуальность темы продвижения ВФСК ГТО средствами научно-спортивной периодики определяется несколькими факторами:

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является молодым государственным проектом;
- любое новшество требует теоретического осмысления;
- должна вестись открытая полемика среди ученых по такому крупному и сложному проекту для массовой физической культуры, каковым является ВФСК ГТО.

Целью нашего исследования была разработка управленческой модели редакции, с помощью которой мы смогли бы эффективнее продвигать тему ВФСК ГТО в научно-спортивном издании.

Для выявления проблем в продвижении ВФСК ГТО средствами научно-спортивной периодики мы провели экспертный опрос, в котором приняли участие 20 респондентов. Эксперты выбирались по следующим критериям: наличие ученой степени кандидата или доктора наук, регулярная публикация в научных журналах и, естественно, в сферу научных интересов эксперта должен входить ВФСК ГТО. Чтобы эксперты могли максимально быстро и удобно заполнить анкету, мы использовали сервис Google Формы. Анкета включала 10 вопросов, однако в данной статье мы приведем результаты только некоторых из них.

Опрос показал, что большинство респондентов чаще всего обращаются за актуальной информацией о ГТО к научной периодике – этот ответ выбрали 50% экспертов, что подтверждает важность этого «канала», 20% отметили вариант «научные конференции», чуть меньше (15%) получают информацию на официальном сайте ВФСК ГТО, 10% – из Интернета (электронные библиотеки, социальные сети и т.д.), один человек (5%) написал свой вариант ответа – он поддерживает актуальность получаемой информации с помощью собственного научно-практического опыта по внедрению и реализации ВФСК ГТО.

Так как главной целью данного исследования является разработка управленческой модели, то мы предположили, что научно-спортивная периодика и статьи по проблеме ВФСК ГТО могут доходить до читателей не только на бумажном носителе. Мы предложили привлечь новые каналы распространения статей о ВФСК ГТО. В этом вопросе с нами согласились 17 респондентов.

А уже 18 (90%) экспертов отметили, что им было бы удобно получать актуальную информацию о ВФСК ГТО с помощью e-mail рассылок и социальных сетей.

Также эксперты выбрали и предложили собственные варианты эффективных способов продвижения ВФСК ГТО в научно-спортивной периодике: 30% респондентов выбрали рассылки тематических статей по электронной почте, по 15% проголосовали за публикацию полных текстов на сайте и в социальных сетях, по 10% высказались за увеличение количества статей о ВФСК ГТО в журнале и предоставление скидки на публикацию авторам, которые занимаются исследованиями в области ВФСК ГТО.

Привлекли внимание и единичные ответы. Среди них – использование агрегатора научной информации и «платить авторам статей о ВФСК ГТО гонорары, но при этом требовать высочайший уровень научной обоснованности».

Создание агрегатора статей – трудоемкий и ресурсозатратный процесс, который нельзя реализовать за короткий срок. Платить гонорары авторам редакция не может, так как взносы от авторов являются одной из самых важных статей доходов редакции, в противном случае издание будет работать в убыток.

Редакция представляет собой линейно-функциональную структуру, в которой задачи передаются в последовательной иерархии (от начальника к подчиненному), но в то же время организация разделена на департаменты, люди в которых выполняют свою особую функцию [3].

Во главе редакции находится учредитель. Им является физическое лицо. Ниже Совет редакции, который выбирается учредителем и является высшим органом управления в редакции. Совет редакции имеет право вносить изменения в устав, открывать представительства редакции или прекращать их деятельность, утверждать финансовый план, план бухгалтерского баланса и годовой отчет редакции.

Совет редакции выбирает директора, который является исполнительным органом в организации. Он избирается на определенный срок и имеет право осуществлять деятельность от имени редакции.

В подчинении директора находятся все сотрудники штата редакции. Тем не менее для эффективного распределения управленческой деятельности директор напрямую взаимодействует с двумя заместителями.

Административный директор (заместитель директора по административным вопросам) занимается всеми организационными вопросами, такими как контроль договоров, переговоры с издательством и т.д. Он напрямую взаимодействует с бухгалтерией и специалистом по маркетингу.

Второй заместитель директора – главный редактор. Он является специалистом в сфере ФКиС, имеет научное звание и степень, умеет

определять качество и актуальность научной информации. Главный редактор точно определяет проблематику в полученных статьях, и направляет полученные материалы на рецензию специалистам данных областей.

В подчинении главного редактора находятся научный редактор и литературный редактор (он же корректор), и переводчик.

Мы и эксперты сочли нужным привлечь новые каналы распространения информации. В связи с этим мы предлагаем ввести должность интернет-маркетолога. Он будет работать в связке с главным редактором и маркетологом. Структура организации представлена ниже на *Рисунке 1*.

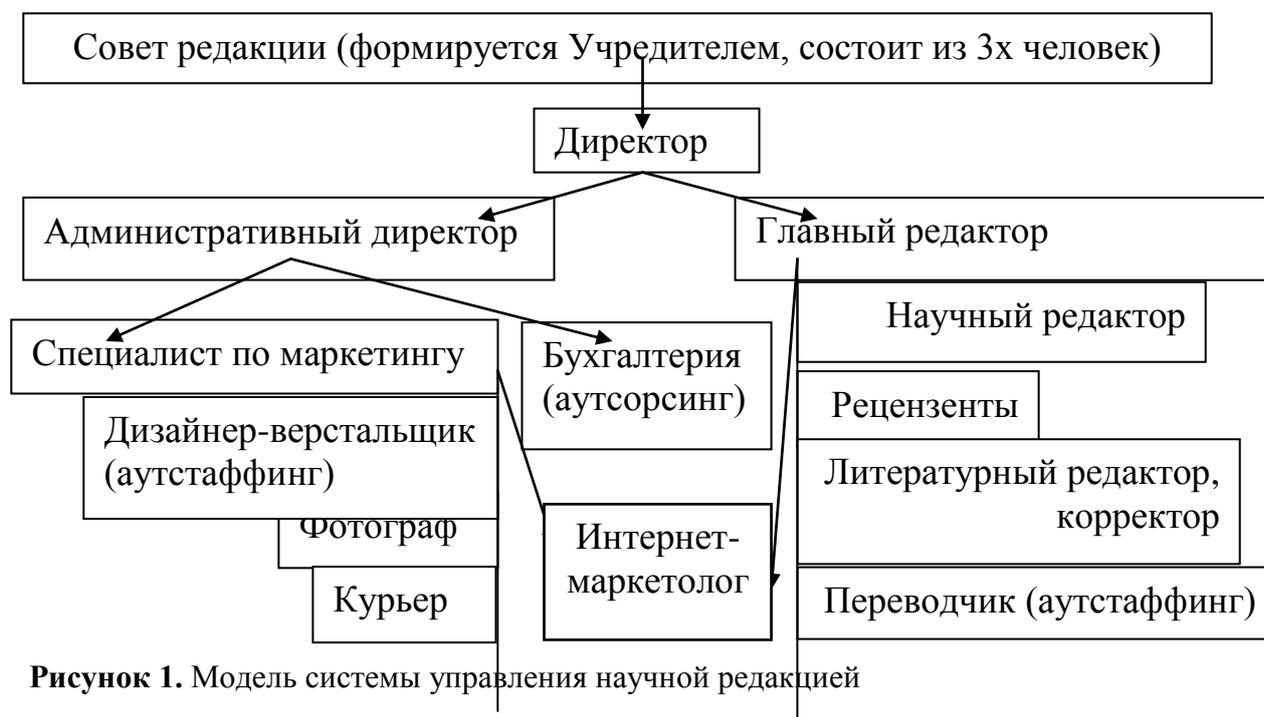


Рисунок 1. Модель системы управления научной редакцией

Интернет-маркетолог – «это специалист, который осуществляет комплекс маркетинговых мероприятий в сфере сетевых технологий с целью продвижения на рынке товаров и различных услуг» [4]. В данном случае перед интернет-маркетологом будет стоять задача продвижения темы ВФСК ГТО от лица научно-спортивного журнала: разработка контент-плана, привлечение новых авторов, предоставление им возможности работать с изданием на особых условиях, удобная доставка актуальной информации (работа с социальными сетями и e-mail рассылками), оптимизация сайта редакции (seo).

С помощью интернет-коммуникаций интернет-маркетолог «создает канал мультисвязи, где информация может быть быстро передана по всему миру любому человеку» [5]. Соответственно, ускоряется процесс обмена научными работами, а если говорить о социальных медиа, то и полемика становится более открытой. Авторы могут не только писать

статьи, они могут обсуждать их сразу же в онлайн-среде (комментарии, отметки).

В связи с публикацией статьи от лица редакции в Сети, интернет-маркетологу нужно разработать пользовательское соглашение. Оно служит защитой и для автора, и для редакции – без ознакомления с соглашением и без согласия с ним публикация статей или их частей в открытом доступе может быть признана незаконной [1].

Стоит отметить, что мы не просто нанимаем сотрудника, который получает зарплату. С помощью систем интернет-рекламы и web-аналитики интернет-маркетолог настраивает целевые действия пользователей, которые приносят деньги, образуя новую статью доходов редакции.

Вывод. Экспертный опрос и наше собственное исследование выявили, что освещение проблем ВФСК ГТО в научно-спортивной периодике является недостаточным. В связи с этим, мы решили расширить поле деятельности редакции и подключить новые каналы распространения информации. По нашему мнению, должность интернет-маркетолога в редакции позволит обмениваться актуальной информацией быстрее, вести открытую полемику по различным проблемам ВФСК ГТО, что повысит эффективность проработки данной проблемы.

Литература.

1. Гражданский кодекс Российской Федерации. Часть первая от 30 окт. 1994 г. N-51 ФЗ: принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 21 окт. 1994 г. (ред. от 3.03.2018)
2. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов труду и обороне”» – Российская газета – 2014. – 26 марта
3. Модели управления организацией: как построить свою уникальную [электронный ресурс] – режим доступа: <https://www.gd.ru/articles/8625-modeli-upravleniya-organizatsiey?ustp=W&ustp=W> (дата обращения 27.02.2019)
4. Ягофарова Ф. Интернет-маркетолог / Ф. Ягофарова // ПрофГид. URL: https://www.profguide.io/professions/internet_marketer.html (дата обращения 1.03.2019)
5. Damianos P. Sakas, Nasiopoulos K. Dimitrios, Androniki Kavoura. The Development of Facebook's Competitive Advantage for Brand Awareness // Procedia Economics and Finance. – 2015 – С. 589-597

Автор: Рубе Маргарита Петровна, marrgaritarube@gmail.com, Россия, Москва, ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Rube Margarita Petrovna, margaritarube@gmail.com, Russia, Moscow, Russian State University Of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)

Abstract.

This research is about increasing the effectiveness of the promotion of «Ready For Labour and Defence» complex by scientific sports press. We think that the effectiveness of the promotion can increase if we'll hire a new staffer. It will be internet-marketing specialist.

As a result of this research, we will develop a management model for increasing the effectiveness of the promotion of «Ready For Labour and Defence» complex.

Resources.

1. Civil Code of the Russian Federation, Chapter 1
2. Presidential Decree «About “Ready For Labour and Defence” complex», – Russian Gazette, 26.03.2014
3. Organization Management Models: How to Create Your Own Model [online resource]: <https://www.gd.ru/articles/8625-modeli-upravleniya-organizatsiy?ustp=W&ustp=W>
4. Ygofarova F. Internet-marketing Specialist / F. Ygofarova // ProfGuide. URL: https://www.profguide.io/professions/internet_marketer.html
5. Damianos P. Sakas, Nasiopoulos K. Dimitrios, Androniki Kavoura. The Development of Facebook's Competitive Advantage for Brand Awareness // Procedia Economics and Finance. – 2015 – С. 589-597

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ЗНАНИЯХ О ВЫБОРЕ ТАКТИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ УСПЕШНО ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ НАМЕРЕНИЯМ ПРОТИВНИКОВ В ФЕХТОВАЛЬНОМ БОЮ

Рыжкова Л.Г.

Аннотация. Работа посвящена изучению тактической информации, анализируемой при подготовке и применении атак и противодействий атакам, которая является первостепенной и основополагающей при оценке ситуации для начала схватки в фехтовальном противоборстве. Проводится анализ оперативной тактической информации о возможных действиях спортсмена и действиях противника перед началом и по ходу схваток, включающей оценки двигательных, пространственных, моментных и психических компонентов избранных спортсменом действий, а также действий, ожидаемых от противника.

Ключевые слова: специальная информация, тактические знания и умения, подготовка и применение боевых действий, степень готовности, ступень реализации инициативы, особенности реагирования.

Введение. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и, безусловно, тактическое мышление. Решения, направленные на анализ замыслов противников и точный выбор намерений, адекватных создавшейся ситуации, зависят от объема

тактических знаний у спортсменов, реализуемых через специальные умения [1, 4]. Умения, позволяющие адекватно выбирать действия, создавать ситуации, предвидеть, превосходить пространственные и временные изменения в действиях соперников в соревновательных схватках. Именно формирование тактических знаний и умений оперативно «считывать» специальную информацию для подготовки и применения боевых действий является фундаментом тактической подготовленности занимающихся [3].

Цель нашего исследования заключается в систематизации тактической подготовки с направленностью на осмысление и усвоение занимающимися специальной информации, для формирования и развития у них тактических знаний, реализуемых через умения, которые способствуют более успешному, результативному противодействию противникам в соревнованиях.

Перед нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Систематизировать теоретические и методические составляющие специальной информации о тактике и тактической подготовке, являющиеся основой педагогической технологии формирования тактических знаний и умений, обеспечивающих адекватный выбор и применение боевых действий.

2. Определить информационные компоненты тактических ситуаций, различающихся дистанционными и моментными характеристиками, анализируемыми в ожидаемых, начавшихся и завершенных схватках, наиболее пригодных для эффективного применения боевых действий в спортивном поединке.

На обсуждение выносятся основные положения о том, что логико-содержательный анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования позволил выявить резервы в подготовке спортсменов, которые заложены в интеллектуальной сфере занимающихся. Вместе с тем, современная система спортивной подготовки требует построения тренировочного процесса, в котором предусмотрены детализация, систематизация и точная оценка специальной информации о ситуационно-моментных составляющих при противодействиях намерениям противников в поединках.

Основная часть. Тактическая подготовка представляет собой систему, в которой совершенствуются не только умения и навыки противодействовать намерениям противников, но предусмотрено, прежде всего, освоение и формирование специальных знаний о корректности и адекватности применения действий в создавшихся или создаваемых ситуациях поединка, а также условий для их реализации [2].

Методология исследования предполагает обращение к организации системы формирования тактического мышления спортсменов, в которой, помимо способов усвоения ими специальной информации о тактических

составляющих ведения боя, предусмотрены также средства, формы и психолого-педагогические условия тренировки осваиваемых разновидностей тактических действий. Элементами данной системы являются цели, принципы, содержание, методы, средства, а также организационные формы тренировки. При этом, именно содержанию данной системы следует уделить особое внимание.

Содержанием системы являются теоретические и методологические основы для анализа специальной информации и формирования тактических знаний у фехтовальщиков при противоборстве с противником, а также для выделения приоритетных ситуационно-моментных характеристик выбора и применения разновидностей действий, обеспечивающих их эффективность. Структуризация и систематизация разнообразной тактической информации должна быть представлена с учетом психолого-возрастных и спортивно-квалификационных уровней технико-тактической подготовленности занимающихся.

Компонентами тактической информации о применяемых боевых действиях, являются данные, отражающие специализированность мышления и проявлений анализаторных систем спортсмена, особенности выполнения действий в схватках, такие как:

- степень готовности спортсмена к применению действия;
- ступень реализации инициативы в схватке;
- особенности реагирования спортсмена;
- продолжительность, длина, ритмические и моментные особенности выполнения действий в схватках.

Тактическая информация, анализируемая при подготовке и применении атак и противодействий атакам, является первостепенной и основополагающей при оценке ситуации для начала схватки. Спортсмены соревнуются, противопоставляя в каждом эпизоде, прежде всего:

- инициативу начала боевой схватки;
- использование пространства для передвижений и времени на подготовку действий;
- длину дистанции и различия в положениях клинков;
- использование подготавливающих действий;
- преднамеренный выбор компонентов предстоящей схватки или реагирование на неожиданное действие противника.

Оперативная тактическая информация о возможных действиях спортсмена и действиях противника перед началом и по ходу схваток включает оценки двигательных, пространственных, моментных и психических компонентов избранных спортсменом действий, а также действий, ожидаемых от противника. Выбор действия, а также определение или создание ситуации для его применения являются неотъемлемой частью тактического противоборства участников

фехтовального боя. При многоэтапности отбора и оценки специальной информации имеет место постоянное накопление и исключение тактических данных, как следствие переосмысления итогов каждой схватки, даже вне зависимости от ее результативности. Нами выделены различия между ситуациями, взаимосвязанные с оценками тактического назначения ожидаемых действий противника, для применения атак, защит с ответом и контратак. В то же время, подготавливающие действия предназначены, с одной стороны, на конкретизацию оценок, обобщенных на основе наблюдений за действиями противника, для чего используют разведку и маскировку, а с другой стороны, на ввод противника в заблуждение использованием вызовов и помех, принуждая его к ошибочным действиям.

Для каждой схватки характерен комплекс тактических категорий, отраженных в тактике ведения боя как совокупность признаков, относящихся к компонентам подготовки и применения отдельных действий, среди которых:

- выбор и реализация инициативы начала и продолжения противоборства, реализуемая в схватках;
- использование времени на подготовку действий перед схваткой;
- использование пространства поля боя.

Использование в боях определенного подхода к принятию и реализации тактического намерения связано с наличием конкретных тактических знаний об эффективных действиях в типовых или «штатных» ситуациях боя и результатов противоборства с определенными противниками. Выбор намерения перед каждой схваткой начинается с оценок собственных успешных действий, обобщенных в боевом опыте.

Программирование и распределение информации о тактике и тактической подготовке для занимающихся в тренировочном процессе на протяжении многих лет обеспечивают своевременное освоение специальных знаний, необходимых для подготовки к соревновательной практике. Вместе с тем дефицит тактических знаний создает информационные проблемы, связанные с неточными оценками у спортсменов намерений и действий противников, которые вызывают неадекватные решения в поединках.

Для того, чтобы «высвободить» заключенный в знаниях потенциал для занимающихся, тренерам необходимо тщательно планировать и учитывать на каждом этапе подготовки, как используются уже имеющиеся знания, какие новые знания востребованы, создавая и обеспечивая возможности для обучения, приобретения и получения этих новых знаний. Важно при этом, что усвоение их может быть оценено, прежде всего, на основе использования и эффективной реализации действий в создаваемых тренировочных моделях и ситуациях соревновательных боев.

Ведение фехтовального боя, и в частности точный выбор тактических намерений на применение действий основан на проявлениях психических и двигательных качеств спортсменов. Специализирование проявлений двигательных реакций вырабатывает у фехтовальщиков специфические качества, проявляющиеся как «чувство оружия», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности формируют «чувство боя». Использование в тренировочном процессе фехтовальщиков специальных средств позволяет ускорить овладение техникой и тактикой фехтования, повысить эффективность специализированной деятельности в условиях повышенной психической напряженности соревнований.

Тренировка занимающихся строится путем подбора упражнений, моделирующих ситуации, в которых при совершенствовании действий наступления и обороны специализируются двигательные реакции, внимание и память, что способствует формированию тактических знаний и умений фехтовальщиков.

Практическая деятельность тренера направлена на то, чтобы сформировать эти тактические умения и научить фехтовальщиков:

- действовать обусловлено, на основе простой реакции (атаковать, контратаковать, применять ремиз, защищаться, применять ответ);
- действовать с выбором, на основе дизъюнктивной реакции (определять сектор для нападения; различать направление нападения противника; различать простое нападение от нападения с финтами или значительной глубины; различать подготовку от нападения);
- действовать с переключением, на основе дифференцировочной реакции (от подготовки нападения к обороне; от одного нападения к другому; от нападения в один сектор к нападению в другой сектор; от нападения к защите; от защиты к нападению; от защиты к повторной защите);
- действовать, предвосхищая (длину атак и отступлений/сближений) при противодействии атаке, дистанцию в схватках; момент начала действия; дистанционные и моментные изменения в движениях оружием и передвижениях).

Основой действий фехтовальщиков в неожиданно возникающих ситуациях боя являются специальные тактические умения, сформированные на проявлениях зрительных и тактильных реакций, а также пространственно-временных предвосхищений. При этом, для успешного результативного завершения схваток в фехтовальном поединке особенно важны умения сохранять устойчивость к рефлексорным помехам в атаках и при противодействии атакам. Ведь помехоустойчивость спортсменов в стрессовых ситуациях противоборства с соперником является одной из предпосылок их надежности. Устойчивость к помехам совершенствуется у спортсменов в упражнениях, требующих

предвосхищения дистанции и момента при выполнении действий в неожиданных ситуациях.

Вывод. Применение методик повышения уровня тактических знаний, направленных на формирование специализированных тактических умений, основанных на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных предвосхищений, проявлениях внимания и памяти, направлены на формирование тактического мышления фехтовальщиков, совершенствование их технико-тактической подготовленности. В тренировочном процессе происходит трансформирование знаний в специальные умения, позволяющие безошибочно оценивать намерения противников, адекватно противодействовать их намерениям, точно реагировать, выбирать момент и дистанцию для реализации собственных тактических намерений при подготовке и применении избранных действий.

Литература:

1. Рыжкова, Л. Г. Освоение тактических знаний в обучении и технико-тактическом совершенствовании / Л. Г. Рыжкова // Фехтование XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общий редактор Д. А. Тышлер. – М., 2013. – С. 193–197.

2. Рыжкова, Л.Г. Программирование тактических знаний в системе многолетней подготовки фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 28–31.

3. Рыжкова, Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. – М. : Академический Проект, 2010. – 183 с.

4. Турецкий, Б. В. Основы тактики фехтования / Б. В. Турецкий. – Берлин: Sportwerlag, 2012. – 274 с.

Рыжкова Л.Г., доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, Москва

*TACTICAL KNOWLEDGE AND THEIR REALIZATION
THROUGH THE ABILITIES PROVIDING EFFICIENCY
CONFRONTATIONS OF THE COMPETING FENCERS*

***RYZHKOVA L.G.,** the doctor of pedagogical sciences, professor,
RUSSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT,
YOUTH AND TOURISM (SCOLIPE), Russia, Moscow*

***Annotation.** The work is devoted to the study of tactical information analyzed in the preparation and application of attacks and counter-attacks, which is the primary and fundamental in assessing the situation to start a fight in a fencing confrontation. The analysis of operational tactical information about the possible actions of the athlete and the actions of the enemy before and during the battles, including the assessment of motor, spatial, torque*

and mental components of the selected actions of the athlete, as well as actions expected from the enemy.

Key words: special information, tactical knowledge and skills, preparation and application of military operations, degree of readiness, the stage of implementation of the initiative, features of responses.

Literatura:

1. Ryzhkova, L. G. *Osvoenie takticheskikh znaniy v obuchenii i tekhniko-takticheskom sovershenstvovanii* / L. G. Ryzhkova // *Fekhtovanie XXI vek. Tekhnika. Taktika. Psihologiya. Upravlenie trenirovkoj* / Sostavitel' i obshchij redaktor D. A. Tyshler. – M., 2013. – S. 193–197.

2. Ryzhkova, L. G. *Kriterii ocenki teoreticheskoy (intellektual'-noj) podgotovlennosti* / D. A. Tyshler, L. G. Ryzhkova // *Fekhtovanie XXI vek. Tekhnika. Taktika. Psihologiya. Upravlenie trenirovkoj* / Sostavitel' i obshchij redaktor D. A. Tyshler. – M., 2013. – S. 197–198.

3. Ryzhkova, L.G. *Programmirovaniye takticheskikh znaniy v sisteme mnogoletnej podgotovki fekhtoval'shchikov* / D. A. Tyshler, L. G. Ryzhkova // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2006. – № 4. – S. 28–31.

4. Ryzhkova, L.G. *Fekhtovanie. Tekhniko-takticheskaya i funktsional'-naya trenirovka* / D. A. Tyshler, L. G. Ryzhkova. – M. : Akademicheskij pro-ekt, 2010. – 183 s.

5. Tureckij, B. V. *Osnovy taktiki fekhtovaniya* / B. V. Tureckij. – Berlin: Sportwerlag, 2012. – 274 s.

УДК/UDK 796.011.3

СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Спирин В.К.

Аннотация. Развертывание во времени педагогического процесса должно обеспечивать максимально возможную кумуляцию эффектов от выполняемых заданий как внутри отдельного занятия, так между уроками и циклами. А это возможно в случае, если планируемый процесс осуществляется в трех временных масштабах. Совокупность перспективного, этапного и оперативного планирования позволяет организовать физкультурную активность обучающихся с учетом текущего состояния занимающихся, при условии постоянного нахождения ее в русле перспективы получения заданного целевого результата, что делает этот процесс целостным.

Ключевые слова: урок физической культуры, кумулятивный эффект, перспективное, этапное и оперативно текущее планирование.

Введение. Деятельность учителя физической культуры постоянно связана с планированием учебного материала и от того как он умеет это делать в определяющей степени зависит успешность достижения целевого результата школьного образования по физической культуре. В планировании необходимо так строить систему занятий, чтобы развертывающийся во времени процесс обеспечил кумулятивный эффект

системы упражнений, приводящий к существенным адаптационным изменениям состояния организма, повышающим его функциональные возможности. Обучающимся должна быть предложена система занятий двигательной (физкультурной) деятельностью в соответствии с общими методическими принципами и принципами, выражающими специфические закономерности построения физического воспитания, направленная на развитие двигательных способностей, формирования специальных физкультурных знаний и осознанной потребности к физкультурным занятиям. Указанная система наиболее разработана в методике спортивной тренировки. Поэтому адаптированное, научно осмысленное конверсионное проникновение элементов планирования спортивной подготовки в многолетних циклах в процесс физического воспитания, является одним из направлений совершенствования организации физкультурной деятельности учащихся [1].

Цель - обосновать логику спортивно ориентированного подхода к планированию учебного процесса по предмету «Физическая культура», целенаправленно обеспечивающей реализацию специфических результатов обучения на основе кумулятивного эффекта системы упражнений.

Методика планирования учебного материала. Планирование необходимо начинать с предвидения целевого результата, соотношенного с требованиями Федерального государственного стандарта. Эффективность планировочной деятельности по предмету «Физическая культура» определяется обоснованием и наличием в планировании учебного процесса механизмов кумулятивных эффектов системы упражнений. Необходимым условием достижения кумулятивного обучающего эффекта является оптимизация объема учебного материала до уровня, обеспечивающая процесс обучения двигательному действию на уроках физической культуры в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Указанная оптимизация осуществляется на основе определения приемлемого количества образовательных задач, имеющих близкую смысловую и координационную основу разучиваемых двигательных действий, и осуществляется так, чтобы исключить конкуренцию между ними при которой формирование одних умений и навыков, препятствует или искажает формирование других. Подобная ситуация достигается, когда основа процесса учебного содержания уроков физической культуры строится на базе спортизации физического воспитания путем углубленного изучения вида спорта [2]. Упражнения выбранного вида спорта относятся к категории «целевого упражнения» на базе которых главным образом осуществляется обучение двигательным действиям в рамках предмета «Физическая культура». Содержательное

наполнения уроков физической культуры двигательными действиями и физическими упражнениями из других видов спорта применяется в качестве дополнительных средств. Они помогают создать, расширить и улучшить предпосылки качественного освоения техники выполнения целевых упражнений.

Очевидно, что чем крупнее намеченный масштаб времени, тем труднее предвидеть в конкретном временном интервале, какими будут черты планируемого процесса значимые для обеспечения требуемой кумуляции воспитательных, обучающих и тренирующих эффектов от занятий физическими упражнениями. Указанное противоречие нашло свое разрешение при планировании многолетней физической подготовки спортсмена, в котором практикуется разработка планов в трех временных масштабах: 1) больших, охватывающих долговременные стадии планируемого процесса; 2) средних, намечающих менее продолжительные его этапы; 3) относительно малых, краткосрочных. Соответственно различают: *перспективное или долгосрочно перспективное, этапное и оперативно текущее* планирование, что в совокупности позволяет, находясь в русле перспективы получения заданного целевого результата, вести планирование педагогического процесса в расчете на ближайшее время.

Таблица 1. Примерное распределение учебного материала по предмету «Физическая культура» в часах по годам обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			
		Класс			
		I	II	III	IV
А	Основы знаний о физической культуре	5	6	6	6
1.	Формировать правила поведения и знания техники безопасности на занятиях физической культурой.	1	1	1	1
2.	Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и развития человека.	1	1	1	1
3.	Вооружать обучающихся знаниями правил выполнения домашних заданий, физкультурминуток.	3	4	4	4
Б	Виды и способы двигательной (физкультурной) деятельности	80	79	79	79
1.	<u>Категория «целевого упражнения»</u> Упражнения, направленные на систематическое формирование основ техники избранного вида спорта с включением элементов физической, технико-тактической, теоретической и психической подготовки.	29	34	42	45
2.	<u>Упражнения, применяемые в качестве дополнительных средств.</u>	10	10	8	7
3.	Строевые упражнения, организующие команды. ОРУ с предметами и без предметов для развития двигательных	28	22	18	18

4.	качеств, формирования осанки. Жизненно важные локомоции и упражнения из базовых видов спорта.	10	10	8	6
5.	Простейшие упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, элементы ритмической гимнастики и танцев. Оценка эффективности занятий физической культурой.	3	3	3	3
В	Формирование потребности в использовании приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.	9	9	9	9
1	Формирование умения организации и проведения оздоровительных процедур, личной гигиены, потребности к здоровому образу жизни	3	3	4	4
2.	Формирование умения самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.	4	4	4	4
3.	Формирование умения измерения индивидуальных показателей физического развития	2	2	1	1
IV	Резервное время учителя	8	8	8	8
V	Всего	10 2	10 2	10 2	10 2
VI	Оценка эффективности освоения учебного материала осуществляется по четырем базовым положениям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».				

Перспективное планирование для начального общего образования по физической культуре представлено в таблице 1. Распределение учебного материала в рамках разделов: «Основы знания о физической культуре»; «Виды и способы двигательной (физкультурной) деятельности»; «Формирование потребности в использовании приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни» позволяет структурировать и содержательно наполнить документы планирования по физическому воспитанию в соответствии с требованиями ФГОС.

Годовое распределение программного материала по предмету «Физическая культура» осуществляется на основе перспективного планирования, в котором в более конкретизированном виде представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям по годам обучения. Детализация заданий технологически оформляется следующим образом. Если в перспективном плане в разделе Б задание имело порядковый номер 1, в годовом плане оно конкретизируется в форме постановки задач с порядковыми номерами 1.1; 1.2; 1.3 и т.д. в зависимости от количества задач, которые являются средствами решения основного задания. Вместе с тем, в годовом (четвертном) плане учитель не может запланировать в рамках уроков физической культуры параметры

физических нагрузок в соответствии с текущим состоянием занимающихся, слишком много переменных приходится учитывать, и которые к тому же невозможно предвидеть какими они будут в действительности в конкретный временной интервал планируемого процесса (20, 45, 56 урок и т.д.). Разрешением данной проблемной ситуации является разработка в рамках перспективы получения целевого результата годового плана завершенного малого цикла занятий, в котором учебный процесс физкультурной активности школьников планируется адекватно конкретным условиям проведения занятий в относительно небольшом временном масштабе (*оперативно текущее планирование, микроцикл*).

Таблица 2. Фрагмент оперативно текущего планирования учебного материала в рамках микроцикла (I четверть).

	Номера уроков первого микроцикла					
	1	2	3	4	5	6
1	А,1.1	А,1.1	А,1.3	А,1.3	А,2.2	А,2.1
2	А,1.2	А,1.2	Б,1.2	А,2.1	А,3.1	А,3.1
3	Б,1.1	Б,1.1	Б,1.3	Б,1.2	Б,1.3	Б,1.4
4	Б,1.2	Б,1.2	Б,2.3	Б,1.3	Б,1.4	Б,1.5
5	Б,2.1	Б,2.1	Б,3.1	Б,2.3	Б,2.3	Б,2.3
6	Б,2.2	Б,2.2	Б,3.2	Б,3.1	Б,3.1	Б,3.2
7	Б,2.3	Б,2.3	В,1.1	Б,3.2	Б,3.2	Б,3.3
8	В,1.1	В,1.1	В,2.1	В,2.1	В,2.1	В,2.1

Фрагмент распределения урочного материала в рамках микроцикла в конкретном случае охватывающий временной период две недели (6 уроков) представлен в таблице 2. Если в графу таблицы 2, относящуюся к конкретному уроку, вносится А,1.1, это означает что планируется задание из раздела А (Основы знаний о физической культуре) по заданию, имеющий порядковый номер 1.1 годового плана. Б, 2.1 означает раздел «Виды и способы двигательной (физкультурной) деятельности» и физическое упражнение с порядковым номером 2.1 годового плана. В, 2.1 – раздел «Формирование потребности в использовании приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни», задача с порядковым номером 2,1 годового плана (табл.2).

Определяя целесообразность последовательности задач в рамках следующего микроцикла, а также количества уроков в нем, необходимо учитывать степень овладения двигательным действием в предыдущем микроцикле. При условии незавершенности процесса освоении техники выполнения двигательного действия в пределах одного микроцикла, достижение необходимой степени его овладения осуществляется в рамках следующего или последующих микроциклов. Характер взаимодействия между микроциклами, следующими друг за другом, учитывает их

совместное положительное влияние на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.

Заключение. Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» должно осуществляться в расчете на ближайшее время с учетом перспективы. А это возможно при наличии планов в трех временных масштабах: 1) больших (долгосрочно перспективное, целевое); 2) средних (ограниченно целевых, намечающих менее продолжительные этапы); 3) относительно малых, оперативно-текущее планирование, что в совокупности составляет некоторую относительно завершённую серию, адаптированную к конкретной (текущей) ситуации.

Литература

1. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография /Л.И. Лубышева, А.И. Загребская, А.А. Передельский и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

2. Спири́н В.К. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи /В.К. Спири́н, Д.Н. Болдышев, И.А. Риссамакина, Е.А. Мавренкова //Теория и практика физической культуры и спорта. - 2013. - № 5. – С. 19-22.

Спири́н Валенти́н Константи́нович, доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физической культуры и педагогики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» г. Великие Луки, Россия, e-mail: spirin_vk@mail.ru.

SPORTS-CENTERED APPROACH TO PLANNING LEARNING MATERIAL ON 'PHYSIKAL CULTURE' DISCIPLINE

Spirin Valentin Konstantinovich, doctor of pedagogical Sciences, candidate of biological Sciences, Velikie Luki State Academy of Physical Culture and Sports, Velikie Luki, e-mail: spirin_vk@mail.ru.

Keywords: lesson of physical education, cumulative effect, perspective, gradual and operative planning.

Summary. Expansion in time of pedagogical process must provide the greatest possible kumulyation of effects from the performed tasks both in separate occupation and between lessons and cycles. And it is possible in case if the process being planned is carried out in three temporary scales. The set of perspective, gradual and operative planning allows to organize sports activity of pupils taking into account their current state, on condition of continuous staying it within the prospect of receiving the planned result, that does this process complete and managed.

References

1. Lubysheva L.I., Zagrevskaya A.I., Peredelskii A.A. Sportizatsiya v sisteme phizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoi idei k innovatsionnoi praktike [Sportization in the

system of physical education: from a scientific idea to innovative practice]. Moscow, Research Center «Teoriya i praktika fizicheskoi kultury i sporta», 2017, 200 p. (In Russian).

2. Spirin V.K., Rissamakina I.A., Mavrenkova E.A. *Phizicheskoe vospitanie na osnove vida sporta – novii vector organizatsii fizkulturnoi aktivnosti detei, podrostkov, molodezhi [Physical education on the basis of the sport, a new vector of the organization of physical activity of children, adolescents, youth]. Teoriya i praktika fizicheskoi kultury [Theory and practice of physical culture], 2013, no. 5, pp. 19-22. (In Russian).*

УДК 796.015.1

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Е.В. Старкова, А.С. Любимова

Аннотация: в работе представлены некоторые аспекты исследования по обучению студентов, занимающихся пауэрлифтингом, выполнению соревновательных упражнений на основе целенаправленного развития способности к произвольному расслаблению мышц.

Ключевые слова: обучение двигательным действиям, способность к произвольному расслаблению мышц, межмышечная координация, пауэрлифтинг, техническая подготовленность.

Возникновение новых профессий, изменение условий труда, рост объемов и количества производственных услуг приводит к увеличению объемов профессиональной деятельности студентов и выпускников вуза, которая часто осуществляется в нестандартных, неожиданно возникающих ситуациях, зависящих от возможности проявления быстроты реакции, скорости переключения внимания, динамической точности и биомеханической сообразности движений.

Процессы координации двигательных действий являются важным качественным элементом движения, непосредственно влияя на физическую работоспособность, здоровье, морфофункциональное развитие человека, содействуя физическому долголетию и увеличению продолжительности жизни. В основе координации двигательного действия, межмышечной координации лежат процессы возбуждения и расслабления мышечного аппарата в их временной и пространственной организации, обеспечивающие выполнение той или иной двигательной задачи [1]. Освоение физических упражнений зависит от качественного взаимодействия мышц и мышечных групп. Чем сложнее техника выполнения упражнения, тем большее значение приобретает межмышечное взаимодействие - переключение напряжения с одних мышечных групп на другие, расслабление мышц, не несущих смысловую нагрузку при выполнении двигательного действия.

Целенаправленное развитие межмышечной координации позволяет эффективно решать задачи не только физического совершенствования студенческой молодежи, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития [1,5].

При выполнении непривычных в координационном плане двигательных действий, или осуществляемых впервые, непроизвольно повышается напряжение мышц, которые непосредственно не участвуют в данных движениях [6]. Излишнее мышечное напряжение и недостаточное расслабление может приводить к скованности движений или в целом к закрепощенности, что способствует быстрой утомляемости, сопровождающейся нарушением двигательных актов, опасности получения травм и заболеваний.

Одним из популярных видов спорта у студенческой молодежи на сегодняшний день является пауэрлифтинг. Это силовой вид спорта, который включает себя три соревновательных упражнения: приседание со штангой на спине, жим на скамье и тягу становую. Востребованность пауэрлифтинга обусловлена отсутствием возрастных ограничений для начала занятий, возможностью выполнения упражнений в условиях аэробного режима, относительной простотой соревновательных упражнений. Систематические занятия пауэрлифтингом способствуют повышению функциональной работоспособности организма, коррекции дефектов физического развития, обладают общим оздоровительным эффектом.

Сохранение и оздоровление организма человека в современном понимании сводится к индивидуальному восприятию и оцениванию себя, личной ответственности за свое здоровье и продолжительность жизни [8], самоконтролю при выполнении физических упражнений, т.е. формированию самосохранительного поведения, направленного на «сознательное изменение себя благодаря самопознанию и познанию окружающего мира» [11].

В соответствии с вышесказанным особую значимость для спортсменов, пришедших в пауэрлифтинг в студенческом возрасте, приобретает процесс овладения техникой выполнения соревновательных упражнений. Как правило, на этапе начального разучивания сложного двигательного действия возникает координационная напряженность, которой свойственно отсутствие полного расслабления мышц после их сокращения вследствие несовершенства двигательной координации [6].

Желание скорого роста результатов, быстрого набора мышечной массы, или наоборот стремление к скорому снижению массы тела, коррекции фигуры зачастую приводит к недооценке со стороны тренера важности педагогического процесса обучения выполнению силовых упражнений, которые являются по мышечно-двигательным ощущениям новыми для молодого человека. В дальнейшем это может иметь

следующие последствия: ухудшение работы функциональных систем организма, появление иммунных заболеваний, травм опорно-двигательного аппарата, в итоге - долгий период реабилитации.

Ученые отмечают, что одним из показателей, от которого зависят спортивные достижения, гарантия спортивного долголетия, физического здоровья студента в пауэрлифтинге, является техника выполнения упражнений [4].

Исследователи уделяют особое внимание биомеханическим характеристикам координации движений, непосредственно влияющим на точность, быстроту, эффективность и рациональность двигательного действия, связывая их с техникой выполнения упражнений [3]. Однако, в большинстве работ, посвященных методическим особенностям тренировочного процесса по пауэрлифтингу в вузах, акцентируется внимание, как правило, на силовой, скоростно-силовой подготовке, развитие общей выносливости.

Цель исследования: научное обоснование методики обучения выполнению упражнений пауэрлифтинга студентов, в основе которой лежит целенаправленное развитие способности к произвольному расслаблению мышц (способности к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент).

При целесообразном и экономичном выполнении спортивных двигательных действий в возбужденном, напряженном состоянии находятся только те мышечные группы, которые непосредственно заняты в выполнении этих действий, другие - расслаблены. Соответственно в оптимальном согласовании расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент и заключается межмышечная координация, которая связана с согласованностью и соразмерностью напряжения и расслабления отдельных мышц в целостном двигательном акте [6].

Для контроля (самоконтроля) техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге нами была разработана шкала оценки правильности выполнения двигательного действия на основе выделения и описания в каждом упражнении основных элементов (контрольных точек (КТ)), в последовательности, соответствующей логике выполнения упражнения; были описаны критерии контроля правильности выполнения упражнения (визуальный, слуховой и чувственный), предложены специальные упражнения для овладения действиями каждой контрольной точки (таблица 1).

Таблица 1

Параметры оценки техники выполнения упражнений пауэрлифтинга

Количество контрольных точек (КТ)	Критерии контроля правильности выполнения	Шкала оценки правильности выполнения двигательного
-----------------------------------	---	--

	упражнения.	действия
Приседание со штангой на плечах		
10 КТ	Визуальный, слуховой, чувственный контроль	КТ от 1 – до 2 баллов $\Sigma = 13$ баллов
Жим штанги лежа на скамье		
10 КТ	Визуальный, слуховой, чувственный контроль	КТ от 1 – до 2 баллов $\Sigma = 13$ баллов
Становая тяга		
7 КТ	Визуальный, чувственный контроль	КТ от 1 – до 3 баллов $\Sigma = 13$ баллов

По мере улучшения техники выполнения упражнений происходит уточнение характеристик контрольных точек, уменьшается вариативность их выполнения в контрольных фазах движения, таким образом, увеличивается эффективность и рациональность двигательного действия [2].

Обучение соревновательным упражнениям осуществлялось в следующей последовательности:

- выполнение упражнения (с отягощением, величина варьируется в зависимости от подготовленности или в соответствии с поставленными задачами) на основе визуального восприятия - анализ или оценки личных мышечных ощущений - сравнения с ощущениями других занимающихся;

- выполнение упражнения после прочтения инструкции (описание последовательности выполнения упражнения на основе выделенных контрольных точек);

- определение мышц, участвующих в каждой контрольной точке, последовательности в напряжении и расслаблении мышц при переходе к следующей КТ (самостоятельно, в группе, совместно с тренером);

- выполнение специальных упражнений, схожих по межмышечной координации с движениями (действиями) в КТ;

- выполнение специальных упражнений, схожих по структуре с основным, но существенно отличающимся по межмышечному взаимодействию в процессе выполнения;

- выполнение упражнения с тактильным сопровождением (самостоятельно, студент-студент, тренер-студент) – наличие либо отсутствие напряжения в мышечных группах, не задействованных при выполнении двигательного действия в КТ, проверка отсутствия напряжения в «ненужных» мышечных группах [7];

- выполнение специальных упражнений, имитирующих КТ основного упражнения, в которых напряжение действительно задействованных мышц сочетается с целенаправленным одновременным расслаблением других (например, при выполнении жима целенаправленно расслабить голень правой, левой ноги, и др.);

- выполнение упражнений на гибкость - растягивание мышц, задействованных в соревновательном упражнении: использовались комбинированные методы, в основе которых - сочетание пассивного растягивания мышц и произвольного напряжения мышц антагонистов, или агонистов (антагонистический/агонистический стретчинг);

- мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на переходах напряжения и расслабления тех или иных мышечных групп;

- мысленное воспроизведение финальной точки упражнения (завершение двигательного действия) - концентрация внимания на задействованных мышечных группах.

В педагогическом эксперименте участвовали студенты 1 курса Пермской государственной фармацевтической академии (ЭГ -13 чел., КГ- 13 чел.), занимающиеся по программе элективного курса "Пауэрлифтинг". Исследование включало три контрольных среза и длилось 9 месяцев. Тренировочные занятия в КГ и ЭГ отличались методикой обучения соревновательным упражнениям.

До начала эксперимента был определен уровень технической подготовленности занимающихся, оценивалась техника выполнения соревновательных упражнений. Исходные показатели в группах не имели существенных различий (уровень «ниже среднего»), что свидетельствует о примерно одинаковом уровне технической подготовленности студентов ($p>0,05$).

В результате применения экспериментальной методики выявлено увеличение исходных результатов ($p<0,05$), уровень технической подготовленности в ЭГ был оценен как «высокий», в КГ – «средний». На рисунке 1 представлена динамика в освоении техники выполнения упражнений у студентов КГ и ЭГ.

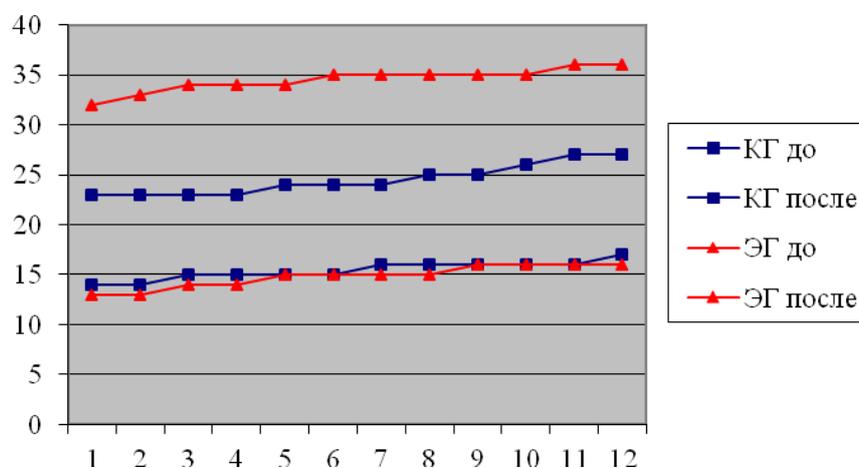


Рис. 1. Динамика техники выполнения соревновательных упражнений в КГ и ЭК

На рисунке отражены изменения результатов каждого участника контрольной (синий цвет) и экспериментальной (красный цвет) групп. По шкале ординат (Y) представлены значения максимальной суммарной оценки, набранной студентами за технику выполнения трех упражнений (низкий уровень – 8 баллов и менее, ниже среднего – 9 – 16 баллов, средний – 17 – 25 баллов, выше среднего – 26 – 32 балла, 33-39баллов– высокий уровень освоения техники выполнения упражнений).

Таким образом, исследование показало, что обучение двигательным действиям, в основе которого заложено целенаправленное развитие способности к произвольному мышечному расслаблению, позволяет студентам, которые начали заниматься пауэрлифтингом в вузе более эффективно освоить технику выполнения соревновательных упражнений.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 278 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб. : Питер, 2003. 384 с.
3. Карпеев А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий // Вестник Томского государственного университета. 2008. № 312. С. 169-173.
4. Коровин С.С. Структура и содержание профессиональной физической культуры личности // Самарский научный вестник. 2016. № 1. С. 171-174.
5. Лубышева Л. И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорта. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 151 с.
6. Лях В. И. Координационные способности в спорте: теории, модели, направления настоящих и будущих исследований // Моделирование управления движением человека: Сб. науч. тр. 2003. С. 158-202.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
8. Малоземов О.Ю. Актуализация физкультурно-оздоровительной деятельности учащейся молодежи: монография. Екатеринбург: УГЛТУ, 2016. 246 с.
9. Назаренко Л. Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 8. С. 19-21.
10. Немцев О.Б. Биомеханические основы точности движений: монография. Майкоп : Изд-во АГУ, 2004. с. 187.

11. Шклярук В.Я. Самоохранительное поведение в молодежной среде // Социологические исследования. 2008. № 10. С. 139-142.

Дополнительная информация об авторах:

Старкова Елена Викторовна., канд.пед.наук, доцент, декан факультета физической культуры ПГГПУ, e-mail: starkova@pspu.ru, Россия, г. Пермь, ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Любимова Анастасия Сергеевна, аспирант, e-mail: anastasiy73@yandex.ru, Россия, г. Пермь, ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

THE EFFECT OF INTERMUSCULAR COORDINATION LEVEL OF THE LEARNING EXERCISE TECHNIQUE, THE STUDENTS ENGAGED IN THE POWERLIFTING

Starkova Elena Viktorovna., Cand.PED.Sciences, associate Professor, Dean of faculty of physical culture of PERM, e-mail: starkova@pspu.ru Russia, city of Perm, of the "Perm state humanitarian-pedagogical University»

Lyubimova Anastasia Sergeevna, postgraduate student, e-mail: anastasiy73@yandex.ru Russia, city of Perm, of the "Perm state humanitarian-pedagogical University»

References

1. Bal'sevich V. K. *Ontokineziologijacheloveka. Moscow :Teorijaiipraktikafizicheskoku'kultury, 2000. 278 p.*
2. Il'in E.P. *Psihomotornajaorganizacijacheloveka. Saint-Petersburg:Piter, 2003.384 s.*
3. Karpeev A.G. *Kriteriiocenkidvigatel'nojkoordinacii sportivnyhdeystvij // VestnikTomskogogosudarstvennogouniversiteta. 2008. № 312. P. 169-173.*
4. Korovin S.S. *Strukturaisoderzhanieprofessional'nojfizicheskoku'kulturylichnosti // Samarskijnauchnyjvestnik. 2016. № 1. P. 171-174.*
5. Lubysheva L. I. *Desjat' lekcijposociologiiifizicheskoku'kulturyisporta. Moscow. : Teorijaiipraktikafizicheskoku'kultury, 2000. 151 p.*
6. Ljah V. I. *Koordinacionnyesposobnosti v sporte: teorii, modeli, napravlenijanastojashhih budushhih issledovanij // Modelirovanie upravlenijadvizheniemcheloveka: Saint-Petersburg. nauch. tr. 2003.P. 158-202.*
7. Ljah V.I. *Koordinacionnyesposobnosti:diagnostikairazvitie. Moscow. : TVT Divizion, 2006. 290 p.*
8. Ljah V.I., Vitkovski Z., Zhmuda V. *Aktualizacijafizkul'turno-ozdorovitel'nojdejatel'nostiuchashhejsjamolodezhi: monografija. Ekaterinburg: UGLTU, 2016.246 p.*
9. Nazarenko L. D. *Primernajaklassifikacijabazovyhdvigatel'nyhkoordinacijporjaduobshhihspecificihskihpriznakovistrukturnyhelementov // Teorijaiipraktikafiz. kul'tury.2003. № 8.P. 19-21.*
10. Nemcev O.B. *Biomehanicheskieosnovytochnostidvizhenij: monografija. Majkop :Publ.AGU, 2004. p. 187.*
11. Shklyaruk V.YA. *Samosohranitel'noepovedeniemolodezhnojsrede // Sociologicheskieissledovaniya. 2008. № 10. P. 139-142.*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

Тоот Е.С., Голубева Г.Н

***Аннотация.** Выявлено, что в настоящее время в России регулярно практикуются методики занятий плаванием с детьми до года, среди которых: методика Фирсова З.Ю., методика Гутермана В.А.; методика Франсуазы Фридман «Birthlight» ;методика Watsu; ЛФК. Большая часть методик являются профилактическими или оздоровительными, предназначены для работы со здоровыми детьми, методика Ф. Фридман «Birthlight» и Watsu являются, развивающими занятиями, имеющими больше психологическую направленность, только методика З.Ю. Фирсова «Плавать раньше, чем ходить» предлагает обучение и работу с родителями ребенка, как с основными тренерами своих детей..*

***Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, методика обучения плаванию, дети грудного возраста.*

Введение. В современной литературе среди физкультурно-оздоровительных технологий [1], применяемых для детей грудного возраста [2,3] выделяются три основные отечественные методики обучения плаванию, принципиально отличающиеся друг от друга [4,6,8] и имеются отдельные зарубежные методики [7].

Основная часть. Обобщив отечественный и зарубежный опыт, председатель Всесоюзной Федерации плавания в те годы, президент Медицинского комитета Международной федерации плавания Фирсов З.П. [6] предложил и обосновал в 1975 году свою методику обучения плаванию грудных младенцев. Эта методика была одобрена специальной комиссией Министерства здравоохранения СССР и повсеместно стала внедряться детскими поликлиниками страны. По этой методике предполагается в течение 9-12 месяцев научить ребенка:

- во-первых, самостоятельно держаться на поверхности воды в течение 20-30 минут;

во-вторых, нырять на небольшую глубину, доставать со дна предметы, плавать под водой в течение 7-8 секунд;

в-третьих, находясь в легкой одежде, спрыгнуть с бортика бассейна в воду и в этой одежде продержаться на поверхности воды 2-3 минуты.

Вторая методика обучения плаванию грудных детей проводится по методическим рекомендациям "Плавание грудных детей", утвержденным Министерством здравоохранения РСФСР, автором которой является Гутерман В.А. [4]. Данный комплекс занятий в домашних условиях рассчитан на 12 месяцев, в зависимости от возрастных особенностей развития каждого ребенка занятия необходимо начинать в диапазоне 2

недели - 3 месяца и обязательно со здоровыми детьми. Не рекомендуется начинать обучение по данной методике после указанных сроков.

Третья методика Чарковского И.Б. [8] основана на ритмичных погружениях ребенка под воду и предусматривает полную адаптацию ребенка к водной среде. Целью регулярных занятий к двум годам является освоение самостоятельного плавания без плавательных средств, в позиции "активного исследователя среды" - на животе, лицом вперед.

Сравнительный анализ особенностей основных отечественных и зарубежных методик обучения плаванию по отдельным показателям приведен в таблице 1.

Таблица 1. Сравнительный анализ особенностей методик обучения плаванию

Показатель	Фирсов	Чарковский	Гутерман	ЛФК	Birth-light	Watsu	Halliwick
Оздоровительная направленность	+	+	+	+	+	+	+
Применение в РФ в настоящее время	+		+	+	+	+	
Регулярность больше 2 раз в неделю	+	+	+	+			
Продолжительность тренировки	8-20 мин	30-40 мин	10-60 мин	20 мин	10-30 мин	30 мин	30 мин
Занятия в домашней ванне	+	+	+			+	
Занятия в бассейне	+	+	+	+	+	+	+
Обязательное использование доп. Инвентаря				+	+	+	
Дополнительное использование инвентаря	+	+	+	+	+		+
Возраст начала обучения	1 мес	1 день	5-7 дней	1 мес	2-4 мес	1-3 мес	3 мес
Возможность занятия в домашней ванне	+	+	+			+	
Возможность проведения занятий индивидуально	+	+	+	+		+	+
Возможность проведения занятий в группах	+	+	+		+		+
Психологический аспект на занятиях					+	+	
Температура воды	33-37°	30°	33-37°	33°	32°	37°	35°

Зарядка и доп. разминка на суше		+	+	+			
------------------------------------	--	---	---	---	--	--	--

Кроме этих методик доцентом А.Д. Котляровым [5] разработана методика проведения оздоровительных занятий по плаванию с детьми грудного возраста на основе становления условных рефлексов на базе безусловных и сочетания пассивных, активных и рефлекторных движений.

В итоге методики, указанные в таблице 1, предполагают следующие результаты:

а) методика Фирсова:

- самостоятельное удерживание на воде;
- ныряние на глубину 1,5м;
- доставание игрушек со дна;
- плавание под водой 6-8сек;

б) методика Чарковского:

- активная адаптация в водной среде;
- дальнейшее плавание;
- длительная задержка дыхания;

в) методика Гутермана:

- самостоятельное плавание кролем и брассом;
- ныряние за игрушками;

г) ЛФК:

- стимулирование двигательных навыков;
- нормализация мышечного тонуса;

д) методика «Birthlight»:

- Развитие плавательных навыков;
- игры в воде;
- эмоциональный контакт с родителем в воде;
- уверенность в себе;

е) методика «Watsu»:

- расслабление, оздоровление, релаксация;
- снятие физического и эмоционального напряжения;

ж) Методика «Halliwick»:

- самостоятельное свободное движение в воде.

Литература.

1. Голубева, Г.Н. Содержание физкультурно-оздоровительных технологий формирования активного двигательного режима ребенка до 6 лет/Г.Н. Голубева.- М.: Теория и практика физической культуры. 2009. №11. С. 52-54.

2. Голубева, Г.Н Физкультурно-оздоровительные технологии в семье для формирования активного двигательного режима ребенка/Г.Н. Голубева, А.А Сафиуллина//ФК: ВОТ, 2017. - №6. - С. 23-24.

3. Голубева, Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребенка до 6 лет/Г.Н. Голубева//Теория и практика физической культуры. 2008. № 2. С. 83-86.

4. Гутерман, В.А. Плавание грудных детей: методические рекомендации / В.А.Гутерман. – Минздрав РСФСР, 1978. – 30 с.

5. Котляров, А.Д. Применение активно-пассивных и рефлекторных упражнений на занятиях по плаванию с детьми первого года жизни / А.Д.Котляров // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 8. – С. 49-50.

6. Фирсов, З.П. Плавать раньше, чем ходить. Обоснование методики обучения детей грудного возраста в домашней ванне / З.П.Фирсов. - М.: Знание, 1982. – 65 с.

7. Фридман, Франсуаза Б. Плавание для малышей. М., Этерна, 2009 – 96с.

8. Чарковский, И. Человек – амфибия / И.Чарковский // Будь здоров!- 1994.- № - 10.- С. 8-10.

Информация об авторах:

Toot Elizaveta Sergeevna, аспирант, e.toot@mail.ru Россия, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

Голубева Галина Николаевна, д.п.н., профессор, зав. кафедрой, e-mail: golubevagn@mail.ru, Россия, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

Fitness and health methods for teaching melting children of breast age.

Information about the authors:

Toot Elizaveta Sergeevna, graduate student, e.toot@mail.ru Russia, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Golubeva Galina, doctor of pedagogical sciences, professor, the head of Department, e-mail: golubevagn@mail.ru, Russia, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism.

Literature.

Golubeva, G.N. The maintenance of health and fitness technologies for the formation of an active motor mode of a child under 6 years old / G.N. Golubeva.- М .: Theory and practice of physical culture. 2009. №11. Pp. 52-54.

2. Golubeva, G.N. Physical well-being technologies in the family for the formation of an active motor mode of the child / G.N. Golubeva, A.A. Safiullina // FC: HERE, 2017. - №6. - pp. 23-24.

3. Golubeva, G.N. Formation of the active motor mode of a child under 6 years old / G.N. Golubeva // Theory and practice of physical culture. 2008. № 2. S. 83-86.

4. Guterman, V.A. Swimming of babies: methodical recommendations / V.A. Guterman. - Ministry of Health of the RSFSR, 1978. - 30 p.

5. Kotlyarov, A.D. The use of active-passive and reflex exercises in swimming lessons with children of the first year of life / A.D. Kotlyarov // Theory and practice of physical culture. - 2006. - № 8. - p. 49-50.

6. Firsov, Z.P. Swim before walking. Justification of the method of teaching infants in a home bath / Z.P.Firsov. - М .: Knowledge, 1982. - 65 p.

7. Friedman, Françoise B. Swimming for kids. М., Eterna, 2009 - 96s.

АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЛЕНОВ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Чернов С.В., Андриющенко О.Н., Мостовая Н.В.

***Аннотация.** В статье представлены аналитические данные о системе соревнований в баскетболе, рейтинги женских и мужских сборных команд в мире, результаты готовности кандидатов в сборную команду России к участию в международных соревнованиях, в том числе к ЧЕ2017.*

***Ключевые слова:** баскетбол, готовность к соревновательной деятельности.*

Введение. На фоне высокой популярности мирового баскетбола, в условиях постоянно обостряющейся конкуренции среди национальных сборных команд остро стоит вопрос о качестве подготовке членов национальной сборной команды, который осуществляется в соревновательном периоде клубных команд. В клубных командах не стоит в приоритете формирование высокой спортивной формы у российских баскетболистов, о чем свидетельствует фактическое игровое время легионеров и наших спортсменов, при этом в условиях высокой напряженности матча на площадке, преимущественно, играют легионеры. В связи с этим, большое, особое внимание заслуживает персонифицированное научное сопровождение баскетболистов – создание для каждого спортсмена индивидуальной программы оптимизации психологической и функциональной подготовленности.

Цель данного исследования – проанализировать особенности спортивной подготовки высокорослых баскетболистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, статистических данных выступлений и подготовки спортсменов, участников мужских сборных России, Европы и Мира.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из важнейших разделов программ развития видов спорта является формирование и подготовка сборных команд Российской Федерации для участия в международных соревнованиях. На этом основании анализировались результаты прошедшего и настоящего олимпийского цикла. Приводим перечень международных соревнований по баскетболу, которые проводят Международная (ФИБА) и европейская (ФИБА-Европа) Федерации по баскетболу (таблица 1).

Таблица 1- Соревнования, проводимые ФИБА и ФИБА-Европа на международном уровне

Соревнования ФИБА		Соревнования ФИБА-Европа
1.	Для национальных команд: – Олимпийские игры для мужских и женских команд – Чемпионаты мира для мужских и женских команд – Отборочные к Чемпионату мира для мужских и женских команд.	Для сборных национальных команд: – Чемпионаты Европы для мужских и женских команд
2,	Для резервных женских и мужских сборных команд: – Первенство мира (U-17 и U-19)	Для резервных женских и мужских сборных команд: – Первенство Европы (U-16 ; U-18 ; U-19)
4.	Для клубных команд: – Кубок Чемпионов Европейских клубов	Для клубных команд: – Евролига для мужских команд – Евролига для женских команд – Кубок Европы

Главными соревнованиями для всего мира являются Олимпийские игры. В таблице 2 представлены спортивные результаты мужских и женских команд на трех последних Олимпийских играх 2008г (в Пекине), в 2012г. (в Лондоне) и в 2016г. (в Рио-де-Жанейро).

Таблица 2- Спортивные результаты женских и мужских национальных сборных команд на Олимпийских играх

Место	Женские команды			Мужские команды		
	2008г.	2012г.	2016г*	2008г.	2012г.	2016г*
1	США	США	США	США	США	США
2	Австралия	Франция	Испания	Испания	Испания	Сербия
3	РОССИЯ	Австралия	Сербия	Аргентина	РОССИЯ	Испания
4	Китай	РОССИЯ	Франция	Литва	Аргентина	Австралия
5	Испания	Турция	Австралия	Греция	Бразилия	Хорватия
6	Беларусь	Китай	Турция	Хорватия	Франция	Франция
				РОССИЯ-9 МЕСТО		

*Мужская и женская сборные команды России в ОИ 2016г. не участвовали

Как видно и мужская и женская команды США – лидеры указанных Олимпийских игр. После Олимпийских игр 2012 и 2016 гг. в соответствии со спортивными результатами сборных команд разных стран ФИБА определяла Международный рейтинг национальных сборных команд и сводный рейтинг, который определяется из суммы рейтинга мужских,

женских сборных и резервных сборных команд разных страны (таблица 3). Сборные команды России резко снизили свое положение в рейтинге ФИБА. Женская сборная с 3 места (2012г.) опустилась на 11-ое (2016 г.) Мужская сборная России после 6-го места в 2012 г. оказалась в рейтинге после 2016 г. на 12 месте.

Таблица 3- Международный рейтинг сборных команд разных стран по данным ФИБА

Рейтинг ФИБА	Женские команды	Женские команды	Мужские команды	Мужские команды
	2012г.	2016г.	2012г.	2016г
1	США	США	США	США
2	Австралия	Испания	Испания	Испания
3	РОССИЯ	Франция	Аргентина	Сербия
6	Испания	РОССИЯ- 11 место	РОССИЯ – 6 место	РОССИЯ – 12 место

Общеизвестно, что в спорте высших достижений крупные победы на международной арене зависят от системности и эффективности работы со сборными командами страны, в том числе, и со сборными резервными России. Однако, спортивные результаты резервных сборных в Первенствах Европы, особенно мужских, низкие. По данным ФИБА резервные мужские команды России в суммарном рейтинге 2015 г. занимали 14-ое место, в 2016 г. – опустились на 20-е. Лидерами этого рейтинга являлись сборные США, Сербии и Канады (2015г.) и США, Литвы и Канады (2016 г.).

Показатели международного суммарного рейтинга женских сборных резервных команд России намного выше, чем мужских, которые в 2015 г. занимали 6 место и в 2016 г. улучшили рейтинг, перейдя на 5 место. Лидерами команд девушек как в 2015 г., так и в 2016 г. были команды США, Испании, Франции и Канады.

В 2017 г. национальные сборные команды России участвовали в Чемпионатах Европы, а резервные сборные в Первенствах Европы и сборная девушек 19 лет – в Первенстве мира. Национальная женская сборная России заняла 9 место и вновь, как и на двух предыдущих Чемпионатах Европы 2013г. и 2015г. не обеспечила себе участие в Чемпионате мира 2018г. Мужская сборная России выступила более успешно (4 место).

Мужские резервные сборные команды выступили в Первенстве Европы 2017 г. очень слабо, заняв 16 место (U-16), 9 место – (U-18) и 20 место – (U-20). Таким образом, спортивные результаты резервов мужского баскетбола свидетельствуют о явной недостаточности в подготовленности молодых игроков, которые могли бы в перспективе достичь высоких спортивных результатов международного уровня и войти в ближайшее время в состав национальной сборной команды.

С учетом полученных результатов на новый Олимпийский цикл 2017-2020 гг., в январе 2016 года Исполком Российской Федерации Баскетбола назначил главным тренером мужской сборной России Сергея Базаревича. Сборная команда России успешно начала свою деятельность - 10 сентября 2016 года, обыграв в гостях команду Боснии и Герцеговины, мужская сборная России досрочно завоевала право выступить в финальном турнире Евробаскета-2017.

Тренерский штаб принял решение включить в состав кандидатов в сборную команду 27 человек (таблица 4).

Таблица 4- Динамика состава сборной команды России по баскетболу в ЧЕ 2017

Амплуа	ЧЕ 2017г
Защитники	Дмитрий Кулагин, Михаил Кулагин, Виталий Фридзон, Евгений Бабурин, Дмитрий Хвостов, Сергей Быков, Максим Колюшкин, Вячеслав Зайцев, Алексей Швед, Иван Стребков
Нападающие	Семен Антонов, Андрей Воронцевич, Никита Курбанов, Евгений Валиев, Сергей Карасев, Андрей Зубков, Владимир Ивлев, Павел Антипов, Александр Захаров, Станислав Ильницкий, Владислав Трушкин
Центровые	Тимофей Мозгов, Петр Губанов, Артем Клименко, Алан Макиев, Дмитрий Соколов

Результаты показали, что кандидаты в сборную России на отбор на Евробаскет 2017 отыграли 28 матчей в Лиге ВТБ.

Дифференцированный анализ объема соревновательной нагрузки показал, что:

1. Защитники выполнили:

100% - Дмитрий Хвостов, при этом выходил в стартовом составе в 20 играх; соответственно, в 96,0% - Виталий Фридзон, - 9 играх и Евгений Бабурин -11 играх; 85,0% – Дмитрий Кулагин, -7 играх; Алексей Швед - 20 играх; 70,0% – Максим Колюшкин, - 1 игре; Иван Стребков-17 играх; менее 50,0% – Михаил Кулагин - 7 играх; Сергей Быков- 3 играх. Следовательно, только 70,0% игроков-защитников выполнили объем соревновательной нагрузки. При этом психологическая устойчивость и ответственность за результат сформировалась только у Дмитрия Хвостова, Алексея Шведа, Ивана Стребкова.

2. Форварды выполнили:

100% - Владимир Ивлев, выходил в стартовом составе в 8 играх; Павел Антипов, соответственно в 10 играх; 96,0% – Андрей Зубков -10 играх; Андрей Воронцевич - 8 играх; 85,0% - Евгений Валиев - 7 играх; Семен Антонов - 6 играх; Александр Захаров - 7 играх; 70,0% – Сергей Карасев - 14 играх; Станислав Ильницкий - 4 играх; Владислав Трушкин - 18 играх. Следовательно 100% форвардов выполнили объем соревновательной нагрузки более 70,0%. При этом психологическая устойчивость и

ответственность за результат сформировалась только у Александра Захарова, Владислава Трушкина, Сергея Карасева, Павла Антипова.

3. Центровые выполнили:

Более 70,0% центровых выполнили объем соревновательной нагрузки за соревновательный сезон. Только Алан Макиев и Артем Клименко на 60,0%. При этом психологическая устойчивость и ответственность за результат сформировалась в большей степени у Петра Губанова.

Заключение. Таким образом, представленный экспресс-анализ проведенных исследований позволяет сделать вывод, что на этапе высшего спортивного мастерства подготовка членов национальной и резервных мужских сборных команд осуществляется недостаточно эффективно. Целесообразно объем соревновательной нагрузки необходимо держать на уровне 85,0% для всех игровых амплуа. А также усилить психологическое сопровождение баскетболистов в соревновательном периоде.

Список используемой литературы:

1. Аверясова Ю.О. Готовность баскетболистов к соревновательной деятельности. теория и практика физической культуры. 2018. № 3. с. 73.

2. Седаева К., Аверясова Ю.О., Андриющенко О.Н. Психологическое обеспечение сборной команды в баскетболе. в сборнике: психология спорта: актуальные вызовы и путь развития материалы научно-практической конференции с международным участием. 2018. с. 155-159.

3. Лосева И.В., Аверясова Ю.О., Андриющенко О.Н., Мостовая Н.В. Специальная подготовка к соревновательной деятельности в баскетболе. в сборнике: научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания материалы I всероссийской научно-практической конференции с международным участием. российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. 2016. с. 126-129.

дополнительная информация об авторах:

Чернов Сергей Викторович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики баскетбола, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, Москва;

Андриющенко Олег Николаевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Россия, Москва.

Мостовая Наталия Валерьевна, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный университет путей сообщения, Россия, Самара

ANALYSIS OF THE QUALIFICATION OF THE MEMBERS OF THE MEN'S BASKETBALL TEAM TO INTERNATIONAL COMPETITIONS

Chernov S.V., Andryushchenko O.N., Mostovaya N.V.

Chernov Sergey Viktorovich, the doctor of pedagogical sciences, professor, head of the theory and methods of basketball, Russian State University of physical culture, sport, youth and tourism (GCOLIFK), Moscow, Russia;

Andryushchenko Oleg Nikolayevich, senior lecturer in physical education, Finance University under the Government of the Russian Federation, Russia, Moscow.

Mostovaya Natalia Valerevna, associate professor of physical education and sport, Samara State University, Russia, Samara.

The list of used literature:

1. Averyasova Yulia. *The WILLINGNESS Of PLAYERS To COMPETITIVE ACTIVITY. Theory and practice of physical culture.* 2018. # 3. S. 73.

2. Sedaeva K., Averyasova Yulia, Andryushenko O.N. *PSYCHOLOGICAL ENSURING Of The National Team In Basketball. In this Edition: SPORT PSYCHOLOGY: current challenges and WAY of DEVELOPMENT of materials of scientific-practical Conference with international participation.* 2018.155-159.

3. Loseva I.V., Averyasova Yulia, Andryushenko O.N, Bridge N.V. *SPECIAL PREPARATION To COMPETITIVE ACTIVITY In Basketball. In this Edition: scientific-pedagogical schools in the FIELD of sport and physical education materials (I) all-Russia scientific - practical Conference with international participation. Russian State University of physical culture, sports, youth and tourism.* 2016.126-129.

УДК 37.373.3

**ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ
СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А.

Аннотация. В работе представлена программа организации физкультурной деятельности в среднем профессиональном учебном заведении, соответствующая современным запросам общества по обеспечению профессиональной успешности студентов рабочих профессий.

Ключевые слова: физкультурная деятельность, инновационный подход, студенты среднего профессионального образования, здоровый образ жизни, профессиональная успешность.

Введение. Переход общества к цифровым технологиям требует инноваций в системе образования, которая ответственна за подготовку молодого человека к жизни, за формирование его профессионального потенциала и физически здорового поколения. Поэтому необходимо переоценить значимость в современном образовательном пространстве оздоровительной и воспитательной роли физкультурной деятельности [1].

В рамках становления новой парадигмы среднего профессионального образования (СПО) существенное значение приобретают вопросы обеспечения адаптации обучающегося к изменяющимся жизненным условиям, формирования физически здорового и успешного специалиста в рабочих профессиях [3].

Модернизация физкультурной деятельности студентов СПО, должна основываться на формировании позитивного отношения к здоровому образу жизни, способствовать повышению эффективности их профессиональной подготовки. Разработка содержания физкультурной деятельности в среднем профессиональном учебном заведении на основе инновационных подходов соответствует современным запросам и потребностям подрастающего поколения [2].

Создавшиеся противоречия между пониманием необходимости формирования физической культуры личности и недостаточно разработанной педагогической системой реализации этого процесса предопределило выбор темы настоящего исследования.

Цель работы: обосновать роль физкультурной деятельности в формировании установки на профессиональную успешность студентов среднего профессионального образования.

База исследования – отделение СПО в филиале «КубГУ» в г. Славянск-на-Кубани.

Результаты исследования и их обсуждение. Приоритетным направлением модернизации СПО в филиале является решение важной государственной задачи – подготовки высококвалифицированных специалистов среднего звена.

Собственные исследования, затрагивающие изучение состояния здоровья обучающихся, выявили, что в процессе обучения снижается потенциал их здоровья. Это проявляется в отклонениях от нормативных показателей физического развития, в снижении работоспособности и повышении утомляемости. На наш взгляд это явление – результат противоречия между необходимостью интенсификации образовательного процесса с целью повышению качества профессиональной готовности специалиста и обеспечением условий обучения.

Целью физического воспитания студентов отделения СПО в филиале «КубГУ» в г. Славянск-на-Кубани формирование физической культуры личности обеспечивающей профессиональную успешность. Для достижения поставленной цели предусматривали решение следующих задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на физическое самосовершенствование;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение опыта использования физкультурной и спортивной деятельности для достижения профессиональной успешности.

Проведенное анкетирование позволило получить информацию об отношении студентов к физической активности (всего 73 анкеты). Установили, что регулярно занимаются различными видами физической деятельности только 15 % от числа опрошенных студентов. При этом 80 % респондентов отметили в ответах, что не занимаются физическими упражнениями самостоятельно, а 16 % – занимаются только на занятиях по физической культуре. Среди основных причин такого положения чаще всего указываются: отсутствие пользы от самостоятельных занятий – 28 %, отсутствие необходимой информации – 34 % и свободного времени – 28 %, личная неорганизованность – 16 % опрошенных студентов. В целом, физическая активность студентов рассматривается нами как «низкая». Следует отметить, что в отделения СПО в филиале «КубГУ» в г. Славянск-на-Кубани имеются специализированные залы, оборудование, квалифицированные преподаватели, что позволяет реализовать потребности студентов в физкультурной и спортивной деятельности.

В соответствии с логикой модернизации физкультурной деятельности студентов мы разделили на два этапа нашу исследовательскую работу по данному направлению.

Первый этап – этап раннего профессионального развития будущего специалиста рабочей профессии. Обучение на этом этапе должно способствовать ликвидации пробелов в знаниях основ здорового образа жизни и формированию осознанной мотивации к физической активности.

Второй этап – этап реализации поставленных задач, на котором предполагается формирование первичных знаний теории и методики физической культуры, физиологических особенностей организма человека, инновационных оздоровительных программ и методов самоконтроля за собственным состоянием организма.

Считали, формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и спортом связано, со следующими социальными и педагогическими условиями:

- повышения значимости физкультурной деятельности в жизни студентов, через пропаганду физической культуры и спорта;
- улучшения материально-технической базы;
- расширения знаний о роли физкультурной деятельности в их профессиональной успешности;
- разработки эффективных методов повышения их физической подготовленности и работоспособности;
- учёта индивидуальных интересов.

Рабочие профессии обучение, которым проходит в отделения СПО в филиале «КубГУ» в г. Славянск-на-Кубани, связаны со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной нагрузкой и малой двигательной активностью. Поэтому формировали у студентов соответствующие потребности, используя как общие положения о

физкультурно-оздоровительной деятельности, так и транслировали четкое понимание влияния их будущей профессиональной деятельности на здоровье.

В процессе исследования позитивно изменилось отношение студентов к физкультурной деятельности. В экспериментальной группе за период исследования произошли существенные изменения: преобладало укрепившееся положительное отношение – у 69% студентов повысились заинтересованность и желание серьезно заниматься её в целях повышения профессиональной работоспособности и, следовательно, успешности. В контрольной группе у 77% студентов наблюдали потребительское отношение – желание получить зачет по предмету «Физическая культура».

Заключение. Действенность предложенной модели физкультурно-оздоровительной работы в отделения СПО в филиале «КубГУ» в г. Славянск-на-Кубани, подтверждается статистически достоверным улучшением также показателей, характеризующих уровень функционального состояния и физической подготовленности у студентов экспериментальной группы. Апробированная программа с учетом будущей их профессиональной деятельности, показало свою эффективность, которая выразилась в повышении в процессе педагогического эксперимента уровня общей физической подготовленности в экспериментальной группе на 36 %, в то же время в контрольной группе на 14 % ($p < 0,05$).

Список литературы:

1. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособ. для студентов вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2010. – 272с.

2. Шклярченко, А.П., Ульянов, Д.А., Коваленко, Т.Г Теоретические и оздоровительные основы в физической подготовке студентов [Текст] : учеб. пособие / А. П. Шклярченко, Д.А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2017. – 408 с.

3. Шклярченко, А.П., Ульянов, Д.А., Коваленко, Т.Г. Педагогические основы физкультурной деятельности студентов [Текст] : учеб. пособие / А. П. Шклярченко, Д.А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2015. – 198 с.

*Доктор биологических наук, профессор А.П. Шклярченко
Кубанский Государственный Университет, филиал в г. Славянск-на-Кубани,
Ktg15@mail.ru*

*Доктор педагогических наук, профессор Т.Г. Коваленко
Волгоградский Государственный Университет, г. Волгоград
Кандидат педагогических наук Д.А. Ульянов
Волгоградский Государственный Университет, г. Волгоград*

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN ENSURING THE PROFESSIONAL SUCCESS OF STUDENTS OF SECONDARY PROFESSIONAL EDUCATION

*Doctor of biological Sciences, Professor A. Shklyarenko
Kuban State University, branch in Slavyansk-on-Kuban,
ktg15@mail.ru*

*Doctor of pedagogical Sciences, Professor T. Kovalenko
Volgograd State University, Volgograd*

*Candidate of pedagogical Sciences D. Ulyanov
Volgograd State University, Volgograd*

Annotation. *The paper presents a program of organization of physical activity in secondary vocational school, corresponding to the modern demands of society to ensure the professional success of students of working professions.*

Key words: *physical activity, innovative approach, students of secondary vocational education, healthy lifestyle, professional success.*

List of references:

1. *Lubysheva, L. Sociology of physical culture and sport [Text] : studies. benefit. for University students, training. special. Physical culture / L. I. Lubysheva. – 3rd ed., pererab. I DOP. – M. : Academy, 2010. – 272c.*

2. *Shklyarenko, A., Ulyanov, D., Kovalenko, T. Theoretical and health bases in physical preparation of students [Text] : studies. manual / Shklyarenko, A., Ulyanov, D., Kovalenko, Volgograd : Izd-vo volgu, 2017. – 408 p.*

3. *Shklyarenko, A., Ulyanov, D., Kovalenko, T. Pedagogical bases of physical activity of students [Text] : studies. manual / Shklyarenko, A., Ulyanov, D., Kovalenko, Volgograd : Izd-vo volgu, 2015. – 198 p.*

УДК 37.373.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕВОЧЕК 8–11 ЛЕТ

Шклярёно А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А.

Аннотация. *В связи с повышением учебной нагрузки у школьников отмечается утомляемость, которая может способствовать формированию негативных процессов в опорно-двигательном аппарате. Проблему снижения риска нарушений осанки у девочек 8–11 лет связывали с коррекцией средствами физической культуры функциональных отклонений в статике и мышечных функциях.*

Ключевые слова: *нарушение осанка, физическая культура, двигательная активность, корригирующие упражнения, статическая нагрузка на опорно-двигательный аппарат.*

Введение. *Системное развитие и преобразование сферы образования по физической культуре в России определяют значимость постоянного поиска инновационных методик обучения, которые характеризуются*

значительным расширением задач, важным фактором которых является здоровье подрастающего поколения [1].

Состояние осанки является одним из индикаторов общего состояния здоровья детей и подростков, поскольку оказывает воздействие на органы и системы всего организма. Наиболее перспективным путем улучшения состояния здоровья детей и подростков является профилактика их нарушений непосредственно на базе общеобразовательных учреждений [3].

С поступлением в современную школу свободно проявляющаяся физическая активность объективно ограничивается, формируется неадекватный возрасту образ жизни. Поэтому выработка положительного отношения их к занятиям физическими упражнениями у детей младшего школьного возраста являлось приоритетным [2].

Цель исследования – обоснование методики использования корригирующих упражнений для профилактики функциональных нарушений осанки у девочек 8–11 лет в условиях образовательного процесса.

Представленные в работе данные получены на основании наблюдений, на протяжении 5 лет, за группой девочек 8–11 лет проходивших обучение в школе №3 г. Славянска-на-Кубани.

Результаты исследования и их обсуждение.

Вялая осанка характеризуется слабыми мышцами, смещением ОЦТ, уменьшением статики и координации. Из-за расслабленности мышц спины и живота у девочек 8–11 лет с повышенной подвижностью позвоночника диагностировали вялую осанку. У 79% из них наблюдали усиленный поясничный лордоз в положении стоя и поясничный кифоз в положении сидя.

В связи с увеличением в последние годы учебных нагрузок в начальной школе, в связи с реформированием общего образования, значительно возросли статические нагрузки на растущий позвоночник и опорно-двигательный аппарат в целом. Собственные исследования показали, что школьники разного возраста вынуждены находиться в положении сидя, занимаясь в школе и дома, в среднем от 4,5 до 7,5 часов в сутки. Повышенная утомляемость и, как следствие, расслабление мышц спины и живота приводят к патологическим изменениям в осанке. Девочки 8–11 лет имеют низкие показатели силовой выносливости мышц спины и живота.

Проблему профилактики и коррекции функциональных нарушений в статике и мышечной функции рассматривали в плане активизации движений, повторяющихся в повседневной жизни (походка, осанка), а не отдельных мышечных групп.

Закрепление навыков правильной осанки посредством гимнастических упражнений было необходимым условием во время занятий различными формами физической культуры и спорта.

Для обогащения двигательной культуры детей и формирования умения управлять своим телом за счет чёткой ориентации в пространстве применяли упражнения в равновесии, а также упражнения с элементами акробатики (стойка на лопатках, перекаты, кувырки вперед и назад и др.). Упражнения в равновесии применяли для тренировки вестибулярного аппарата. Из современного спортивно оборудования использовали многофункциональные мячи большого диаметра соответственно от 0,8 до 1,2 м. Упражнения на мяче большого диаметра применяли в основной или заключительной части занятия. Такой подход повышал функциональный эффект занятий направленных на закрепление навыков правильной осанки, а яркая окраска и необычный размер мяча положительно влияли на настроение занимающихся. Упражнения на мячах способствовали расслаблению мышечной системы и правильному формированию физиологических изгибов растущего позвоночника.

Содержание апробированных занятий было направлено на обогащение двигательного опыта девочек 8–11 лет за счет специальных коррекционных упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата; стимулирование процесса развития физических качеств; побуждение девочек 8–11 лет сознательно относиться к профилактическим мероприятиям; формирование правильной осанки через повышение функциональных возможностей растущего организма.

Корректирующее воздействие осуществляли за счёт симметричных упражнений, включенных в комплексы индивидуальных и групповых занятий. Большую часть упражнений выполняли в положениях разгрузки (лежа на спине или животе) с сохранением симметричности частей тела относительно оси позвоночника. При этом, увеличивая силовую выносливость мышц спины и живота в наиболее выгодных условиях для формирования естественного мышечного корсета, фиксировали максимальную коррекцию, достигнутую в горизонтальном положении. Дозирование нагрузки осуществляли путем изменения темпа, амплитуды, количества движений, а также за счет отягощения и сопротивления. Использование асимметричных корректирующих упражнений, во избежание риска ошибочного их применения, при различных формах занятий, было ограничено.

Исходя, из законов биомеханики двигательных функций, коррекция осанки в различные возрастные периоды невозможна без повышения подвижности в суставах позвоночника (в пределах физиологической нормы) и во всем опорно-двигательном аппарате. Активное вытяжение позвоночника осуществляли путем растяжения напряженных и укрепления растянутых мышц. При этом считали нецелесообразным использовать

длительные висы на кольцах или перекладине. При висах, на фоне незначительного вытяжения верхней части позвоночника, наблюдали нерациональные статические нагрузки на мышцы плечевого пояса в условиях их растяжения. Следует отметить, что до 68% опрошенных выполняют в домашних условиях это упражнение, полагая, что в этом положении, вследствие действия тяжести тела, происходит вытяжение позвоночника по продольной оси, ведущее к улучшению осанки у выполняющих это действие в течении длительного времени.

Закрепление навыков правильной осанки посредством гимнастических упражнений было необходимым условием во время занятий различными формами физической культуры и спорта. Воспитание правильной осанки осуществляли через мысленное и зрительное представление о ней. Мысленное представление формировали как идеальную схему расположения тела в пространстве (положение головы, надплечий, грудной клетки, живота, таза, ног) и как зрительный образ (рисунки, фотографии). Контроль над осанкой требовал значительных волевых усилий, к реализации которых девочки младшего школьного возраста не готовы.

Занятия по предложенной коррекционной программе позволили устранить основные признаки нарушений осанки у 59% детей экспериментальной группы. В контрольной группе, в которой применяли традиционный подход, для профилактики нарушений осанки, наблюдали положительные изменения лишь у 19% девочек 8–11 лет, что подтверждает эффективность экспериментальной программы. Разработанная нами методика выполнения специальных упражнений способствует повышению общей физической активности и укреплению мышц туловища.

Эффективность занятий физическими упражнениями связывали с соответствием уровня суточной двигательной активности девочек 8–11 лет со стандартными нормами биологических потребностей растущего организма в моторных отправлениях. Рекомендованный для детей уровень двигательной активности рассчитывали в пределах 15–18 тысяч локомоций в сутки. Подобный объем достигался при образе жизни, в котором ведущее место занимали различные формы занятий физическими упражнениями в школе и дома.

Заключение. Разработанная нами методика выполнения специальных упражнений способствует повышению общей физической активности и укреплению мышц туловища. При этом полноценное физическое развитие детей на различных этапах онтогенеза, направленное формирование правильной осанки, у современных школьников обеспечивается всесторонним физическим воспитанием. По нашему мнению, для профилактики нарушений осанки целесообразно использование средств физической культуры, обеспечивающих движения

большой группы мышц и оказывающих воздействие на двигательные функции организма в целом.

Список литературы:

1. Стёпкина, М.А., Федотов, В.К., Шкляренко, А. П. Система диагностических и консервативных лечебных мероприятий при нарушениях осанки и деформациях позвоночника у детей и подростков [Текст]. – Омск: ООО «Издательский дом " ЛЕО"» – 2009.–240 с.

2. Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А., Дегтяренко Ю.Г. Оценка функционального состояния осанки при сколиотической болезни у детей и подростков [Текст] // Теория и практика физической культуры (Москва). – 2015. – №10. – С. 65–66.

3. Шкляренко, А.П., Ульянов, Д.А., Коваленко, Т.Г. Комплексный подход в использовании физических упражнений при нарушениях осанки у детей 8–11 лет [Текст] // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. 2016. – № 2 (16). – С. 22–27.

*Доктор биологических наук, профессор А.П. Шкляренко
Кубанский Государственный Университет, филиал в г. Славянск-на-Кубани,
ktg15@mail.ru*

*Доктор педагогических наук, профессор Т.Г. Коваленко
Волгоградский Государственный Университет, г. Волгоград
Кандидат педагогических наук Д.А. Ульянов
Волгоградский Государственный Университет, г. Волгоград*

THE USE OF CORRECTIVE EXERCISES IN THE PREVENTION OF POSTURE IN GIRLS AGED 8-11 YEARS

*Doctor of biological Sciences, Professor A. Shklyarenko
Kuban State University, branch in Slavyansk-on-Kuban,
ktg15@mail.ru*

*Doctor of pedagogical Sciences, Professor T. Kovalenko
Volgograd State University, Volgograd
Candidate of pedagogical Sciences D. Ulyanov
Volgograd State University, Volgograd*

Annotation. In connection with the increase in the educational load of schoolchildren, fatigue is noted, which can contribute to the formation of negative processes in the musculoskeletal system. The problem of reducing the risk of posture disorders in girls aged 8-11 years was associated with the correction by means of physical culture of functional deviations in statics and muscle functions.

Keywords: posture disorders, physical culture, motor activity, corrective exercises, static load on the musculoskeletal system.

List of references:

1. Stepkina, M., Fedotov, V., Shklyarenko, A. The system of diagnostic and conservative therapeutic measures for violations of posture and spinal deformities in children and adolescents [Text]. – Омск: LLC "Publishing house "LEO" – 2009.-240 PP.

2. Shklyarenko A., Kovalenko T., Ulyanov D., Degtyarenko Yu. *Assessment of the functional state of posture in scoliotic disease in children and adolescents [Text] // Theory and practice of physical culture (Moscow). – 2015. – №10. – Pages 65-66.*

3. Shklyarenko, A., Ulyanov, D., Kovalenko, T. *An integrated approach to the use of physical exercise in posture disorders in children aged 8-11 years [Text] // Bulletin of the Volgograd state University. Series 11: Natural Sciences. 2016. – № 2 (16). – P. 22-27.*

УДК 15.0.796.0.

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

А.В. Шукаева

***Аннотация.** В статье ставится задача рассмотреть проблемы организации процесса воспитания в физкультурном вузе, через изучение мотивационно-потребностной сферы студентов и их социально-психологических установок.*

***Ключевые слова:** высшее образование, воспитание, студенты вузов физической культуры.*

Сегодня своевременно утверждение о том, что образование в целом, а педагогическое в особенности, является сферой окультуривания социума, сферой воспроизводства и обогащения жизненных ценностей и идеалов, сферой, обеспечивающей связь времен и преемственность поколений. Именно в образовательном процессе формируется личность, отражающая социальные идеалы своего времени и культуру человечества в целом, которая, в свою очередь, является средством образования человека. Следовательно, задача образования состоит не только в том, чтобы получить эрудированного человека: он, главным образом, должен быть культурным, духовно-нравственным и активно деятельным. Все перечисленное касается, прежде всего молодежи, в том числе, конечно же, и студентов высшей профессиональной школы [2].

Студенческий возраст, характеризуется стремлением самостоятельно и активно выбирать тот или иной жизненный стиль и идеал. И здесь, нет, пожалуй, более спорной проблемы в педагогике высшей школы, чем проблема воспитания студентов. «Надо ли воспитывать взрослых людей?». Ответ на этот вопрос зависит от того, как понимать воспитание. Традиционный подход к воспитанию базируется на том, что воспитание студентов - это воздействие на их психику и деятельность с целью формирования личностных свойств и качеств - направленности, способностей, сознательности, чувства долга, дисциплинированности, умения работать с людьми, самокритичности и др.

Зная природу и психологическую структуру того или иного качества, можно более успешно использовать воспитательные возможности различных учебных предметов и условий вуза в целом [1].

Исходя из актуальности данной научной проблемы в педагогике высшей школы, нами были определены объект, предмет, цель и задачи исследования.

Цель исследования – анализ особенностей содержания социально-психологических установок личности студентов.

Объект исследования – мотивационно-потребностная сфера личности.

Предмет исследования – мотивационный компонент личности студентов.

Задачи исследования: выявление содержания социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере студентов; определение уровня развития выявленных ориентаций личности студентов.

Практическая значимость исследования состоит в возможности реализации полученных результатов в организации и проведении процесса воспитания и обучения в вузе, разработки методического сопровождения профессиональной подготовки студентов, повышения их интереса к получаемой профессии.

Для решения поставленных задач нами было проведено исследование по типу «поперечного среза» с применением методов педагогического наблюдения, беседы и тестирования.

В тестировании нами была использована методика О.Ф.Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере», направленная на выявление степени выраженности социально-психологических установок на «альтруизм–эгоизм», «процесс–результат», «свободу–власть», «труд–деньги». В исследовании приняли участие студенты 2-го курса факультета физической культуры и спорта Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ), в количестве 50 человек.

Получились следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере студентов СГАФКСТ

Социально-психологические установки	\bar{X} (баллы)
Свобода	6,9

Процесс	6,2
Результат	5,7
Труд	5,6
Альтруизм	5,1
Эгоизм	3,8
Власть	3,5
Деньги	2,8

Значительные результаты получило направленность студентов на процесс. Что означает, в учебе или другой деятельности им важно, чтобы само занятие было интересным. Над достижением цели они относительно мало задумываются. А уж если процесс стал им неинтересен, они могут и вовсе забросить данное занятие, не задумываясь о последствиях. Также значительное количество баллов набрала ориентация на свободу, что определяет понятие свободы как основной ценности. Они не терпят никаких ограничений и готовы идти на многое ради отстаивания своей независимости. Ориентация на результат определяет желание студентов достигать результата в своей деятельности вопреки всему - помехам, неудачам. Но студенты за стремлением к достижению результата забывают обо всем остальном, например, просто сделать дело быстро, но некачественно. Ориентация на труд говорит о том, что студенты используют все время для того, чтобы что-то сделать. При этом то, насколько это труд на самом деле результативен, имеет мало значения, но важно насколько он одобряем руководством или обществом.

Также были выделены три группы студентов: высокомотивированных, низкомотивированных и дисгармоничных. Количество высокомотивированных (студенты с гармоничными ориентациями, все ориентации выражены сильно и в равной степени) – 20%, низкомотивированных- (студенты, у которых все ориентации выражены чрезвычайно слабо) - 23%, дисгармоничный тип мотивации (у которых некоторые ориентации выражены сильно, а другие могут даже отсутствовать) - 57 % студентов.

Таким образом, исследование содержания социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере у студентов в процессе обучения в вузе показало следующее: в большей степени испытуемые ориентированы на свободу самовыражения, самостоятельность; студенты ставят высокие цели, но стремятся лишь к той работе, которая интересна и приносит видимый результат; они больше стремятся к развитию своих личностных возможностей, направленных на творческую самореализацию в будущей профессиональной деятельности, нежели к стремлению и увеличению своего благосостояния.

Условием успешной воспитательной работы является создание благоприятных педагогических условий для самовоспитания человека

путем раскрытия перед ним поля возможных выборов и их последствий, при том, что окончательное решение всегда должен принимать сам студент. Важнейшим условием внимания студента к тому, что раскрывает перед ним преподаватель, выступает безусловное принятие студента преподавателем и признания за ним права на любой выбор.

Литература:

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания/ Б.Г. Ананьев .- СПб:Питер,2001.- 272с.

2. Ревякина В.И. Аксиологические проблемы культуры и образования современной молодежи / В.И. Ревякина // Образование и наука.- 2015.-№ 5(24).- С. 15-25.

Шукаева Алла Викторовна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск

Электронный адрес – viktorova-ala@mail.ru

Shukaeva Alla Viktorovna, Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk

PECULIARITIES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ATTITUDES OF PHYSICAL CULTURE HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT STUDENTS

A.V. Shukaeva

Annotation. *The article aims to consider the problems of organizing the process of education in a physical culture higher educational establishment through the studying of students`motivational and need sphere and their socio-psychological attitudes.*

Key words: *higher education, education, students of physical culture higher educational establishments.*

Literature:

1. Ananiev B.G. On the problems of modern human studies / B.G. Ananiev .- SPb: Peter, 2001.- 272p.

2. Revyakina V.I. Axiological problems of culture and education of modern youth / V.I. Revyakina // Education and Science .- 2015.-№ 5 (24) .- p. 15-25.

УДК 796:001.89(094):339.13:322

ОТБОР ТАЛАНТЛИВЫХ СПОРТСМЕНОВ, КАК ОДИН ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

Юсупов З.З.

Аннотация: В данном тезисе рассмотрены основные приоритетные направления по системную организацию работ по отбору талантливых спортсменов из числа молодежи, а также дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта

в Республике Узбекистан. В статье отмечается роль компетенций тренера по системной организации работ по отбору талантливых спортсменов из числа молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, тренер, компетенции по отбору, талантливый спортсмен.

В Республике Узбекистан осуществляется широкомасштабная работа, направленная на формирование здорового образа жизни, создание для населения, особенно молодого поколения, соответствующих современным требованиям условий для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом, укрепление у молодежи посредством спортивных соревнований воли, веры в собственные силы и возможности, системную организацию работ по отбору талантливых спортсменов из числа молодежи, а также дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта.

Вместе с тем, широкая пропаганда и разъяснение во всех регионах нашей страны значимости массового спорта в жизни человека и семьи, как основы физического и духовного здоровья, защита от вредных привычек молодежи, с большими надеждами вступающей в жизненный путь, создание для молодых людей необходимых условий для реализации своих способностей и талантов, совершенствование системы отбора и целевой подготовки одаренных спортсменов из их числа остаются важными и актуальными задачами. [1]

В целях решения накопившихся проблем в данной сфере Постановлением утверждена Программа по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан, предусматривающая реализацию широкомасштабных мер, одной из основных пунктов является отбору талантливых спортсменов среди молодежи и их целевой подготовке, а так же научно-методической поддержке учреждений подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в сфере физической культуры и спорта, обеспечению спортивных школ высококвалифицированными тренерами и медицинскими работниками.

Согласно Закону Республики Узбекистан “ О физической культуре и спорте” тренер - физическое лицо, имеющее разрешение на занятие тренерской деятельностью и осуществляющее проведение учебно-тренировочных, физкультурно-массовых мероприятий, а также руководство состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Специалистами в области физической культуры и спорта являются спортсмены, тренеры, спортивные судьи и другие специалисты, классификационный перечень профессий и должностей которых определяется Министерством занятости и трудовых отношений Республики Узбекистан совместно со специально уполномоченным

государственным органом. Квалификационные требования к профессиям и должностям спортсмена, тренера и спортивного судьи по видам спорта определяются специально уполномоченным государственным органом, а к другим профессиям и должностям специалистов в области физической культуры и спорта устанавливаются законодательством. К педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе лечебной физической культуры, допускаются лица, имеющие соответствующее образование и профессиональную подготовку, в порядке, установленном законодательством.[2]

В современных условиях повышенного внимания общества и государства к результативности и конкурентности в сфере физической культуры и спорта проблема формирования профессиональной компетентности тренеров приобретает приоритетное значение. Реформирование системы высшего спортивного образования направлено на подготовку новой генерации профессионалов-тренеров, обладающих большим потенциалом и высоким уровнем компетенций, способных осуществлять задачи поставленные перед ним обществом и государством в целом в сфере физической культуры и спорта.

Поскольку для каждого развитого государства в современном открытом мировом сообществе постоянно возрастает роль подготовки такой генерации профессионалов-тренеров, готовых к креативной реализации спортивного потенциала своей страны, то именно поэтому актуальность проблемы формирования и развития профессиональной компетентности тренеров постоянно возрастает. В частности возрастает роль компетенций по системной организации работ по отбору талантливых спортсменов из числа молодежи.

Список литературы

1. Закон Республики Узбекистан “О физической культуре и спорте” (новая редакция). 04.09.2015 г.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёева “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта”, № ПП-3031 от 3 июня 2017 г.

Spisok literatury

1. *Zakon Respubliki Uzbekistan “O fizicheskoy kul`ture i sporte” (novaya redakciya). 04.09.2015 g.*
2. *Postanovlenie Prezidenta Respubliki Uzbekisten Sh. Mirziyoeva “O merah po dal`nejshemu razvitiyu fizicheskoy kul`tury i massovogo sporta”, № PP-3031 ot 3 iyunya 2017 g.*

Yusupov Zafarzhon Zoyirovich

УДК 159.9.075

НЕЛИНЕЙНЫЙ СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Яковлев Б.П., Илюшкин И.А., Костромкина А.О.

***Аннотация.** Актуальность исследования основывается на идеях внедрения синергетического подхода в систему управления тренировкой квалифицированных спортсменов. Нами выделено две формы подготовки: линейное — последовательное, строго определенное — и альтернативное, творческое — нелинейное. Данные формы базируются на двух подходах техноцентрическом и психоцентрическом.*

***Ключевые слова:** спортивная подготовка, психоцентрический подход, психическая нагрузка, тренировочная нагрузка, квалифицированные спортсмены*

Введение. Основываясь на идеях системного подхода управления тренировкой квалифицированных спортсменов, выделяют две формы подготовки: линейное — последовательное, строго определенное — и альтернативное, творческое — нелинейное. Организация нелинейной подготовки учебно-тренировочного процесса позволяет спортсменам построить индивидуальный алгоритм соревновательной деятельности на основе творчески-рефлексивного осмысления вариантов решения двигательных задач в условиях напряжённой экстремальной деятельности.

В современных условиях спортивной подготовки квалифицированных спортсменов специалисты, учёные всё больше внедряют качественно новый, нелинейный синергетический подход.

Главная особенность этого подхода в том, что он требует от людей иного мировоззрения; иного стиля управления тренировочными и соревновательными нагрузками; иного понимания роли специальной психологической подготовки спортсмена, непосредственного взаимодействия основных субъектов деятельности; иной дифференциации физических и психических нагрузок в условиях спортивной деятельности.

Цель исследования: теоретически проанализировать значимость и важность научных исследований на базе нелинейного синергетического подхода в системе управления спортивной подготовкой квалифицированных спортсменов.

Методы исследования: теоретический анализ, обобщение, сравнение, абстракция

Результаты и их обсуждение. Педагоги, тренеры, и специалисты всё больше принимают и внедряют качественно новый, нелинейный психоцентрический подход в систему подготовки высококлассных спортсменов. Главная особенность этого подхода в том, что он требует от людей иного мировоззрения; иного стиля управления тренировочными и соревновательными нагрузками; иного понимания психологии спортсмена, непосредственного взаимодействия основных субъектов деятельности; иной дифференциации физических и психических нагрузок в условиях спортивной деятельности.

Проблемы повышения ресурсов и резервов в процессе управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов в самом обобщенном виде можно рассматривать с позиций техноцентрического и психоцентрического подходов. В техноцентрическом подходе человеческие ресурсы рассматриваются как рядоположенные с другими видами ресурсов системы подготовки. Спортсмен в этом подходе рассматривается с позиций его ограничений, как и другие виды ресурсов.

Суть психоцентрического подхода в том, что человек признается самым ценным ресурсом системы подготовки. Это связано с тем, что человеческие ресурсы — самый адаптивный вид ресурсов. Благодаря этому качеству, система подготовки способна быстро изменяться в ответ на неожиданные требования внешней среды, сохранять управляемость в условиях нестабильности параметров, временных ограничений и при недостатке других видов ресурсов. Законы управления основными компонентами физической нагрузки по влиянию на уровень психической подготовленности квалифицированных спортсменов, созданные для линейной системы подготовки, оказываются недостаточными.

Чтобы яснее увидеть особенности нелинейности нагрузки, посмотрим, что же такое линейный технократический подход к тренировочной нагрузке. Линейность тренировочной нагрузки мы наблюдаем там, где, во-первых, результат прямо пропорционален воздействию, (т. е. большее воздействие нагрузки влечет больший ответ; чем больше нагрузка, тем больше и реакция на неё), во-вторых, целое равно сумме его составляющих (компонентов), и в-третьих, причина и следствие легко наблюдаемы.

Следствиями из этого будет то, что точность предсказания определяется тщательностью планирования; успешный результат достигается благодаря постоянному контролю, а анализ системы основывается на возможности разложения целого на составные компоненты. Хорошо всем знакомое «строительное» описание построения системы, где нетрудно проследить ту или иную блочную структуру. В нелинейных системах наблюдается обратное. Воздействие и результат не связаны прямой зависимостью.

Целое — это не сумма компонентов (частей). Причинно-следственные отношения не очевидны. Динамика развития в силу множества связей непрозрачна. В нелинейной системе описание в виде блоков уступает место сетевым структурам, во вторых ни одна из частей не является преобладающей над другой. Нелинейная система — это иное течение времени и ощущения пространства. Нелинейный мир — это мир сложности. Ситуация расставания с простотой требует иного стиля мышления, новой психологии управления соревновательным и тренировочным процессом, особенно, связанным с психологическим стрессом. Так как спортивная подготовка квалифицированных спортсменов всегда детерминируется экстремальными, стрессовыми условиями в пространстве и времени управления и регуляции двигательными действиями и операциями.

Спортивная деятельность в целом характеризуется двумя качественными уровнями: имитационно-репродуктивным (связанным с запрограммированной активностью) и конструктивно-творческим (в рамках которого создается что-то новое). Момент создания нового в спортивном действии обнаруживает парадокс развития, который заключается в том, что если новое возникло из старого, то оно уже содержится в этом старом в некоем скрытом виде и не является принципиально новым [1,2].

Потому новое должно возникать из нечего такого, чего никогда еще не было, не существовало. Отсюда творческий акт может метафорически пониматься как эмерджентность, процесс появления принципиально нового качества, которое является предметом анализа синергетики.

Синергетика, новая междисциплинарная отрасль знания, своеобразная междисциплинарная рефлексия, наука, об открытых нелинейных системах, которые обнаруживают состояния динамического хаоса, неопределенности в момент перехода из старого состояния в новое, возвела, а хаос в ранг научной реальности. Отмеченное выше предполагает, что спортивная деятельность спортсмена синергично реализуется в плоскости всех сфер его психической активности, поскольку предполагается, что в акте творчества принимает участие целостный организм человека, все аспекты его психической личности, а творчество продуцируется тогда, когда эти аспекты обнаруживают высокий уровень самоактуализации и самоорганизации.

Главной особенностью спортивной подготовки при этом можно считать ее инновационный характер, ориентацию на новизну как выход за пределы актуальной данности. В этом, на наш взгляд, и проявляется нелинейный характер творческой деятельности, которая предстает здесь как нелинейный диссипативный, открытый внешней среде процесс [3].

Заключение. Современная спортивная подготовка спортсмена должна реализоваться, прежде всего, как инновационная психофизическая

подготовка, которая проявляется в оригинальном решении специфических психомоторных задач, в импровизации и экспромте двигательных действий и операций, эффективности конкурировать и противостоять соперникам и взаимодействовать с товарищами по команде. Организация нелинейной подготовки учебно-тренировочного процесса позволит спортсменам проектировать индивидуальный алгоритм соревновательной деятельности на основе творчески-рефлексивного осмысления вариантов решения двигательных задач в условиях напряжённой экстремальной деятельности.

Список литературы

1. Николис Г., Пригожин И. Самоорганизация в неравновесных системах. М.: Мир, 1979. - 204 с.
2. Хакен Г. Синергетика: Иерархии неустойчивостей в самоорганизующихся системах и устройствах. М.: Мир, 1985. – 212 с.
3. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте: теоретические и практические аспекты. Великие Луки: ВЛГИФК, 2002 . - 194 с.

УДК 796.015.865

УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКОЙ ПОДДЕРЖКИ "ВФСК ГТО"

Якушев Д.С.

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы разработки и создания управленческой модели информационно-пропагандистской поддержки Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Представленная модель способствует эффективному выполнению нормативов комплекса ГТО*

***Ключевые слова:** ГТО, информационно-пропагандистская поддержка, управленческая модель.*

Введение. Эффективность применения «ВФСК ГТО» определяется его целью, задачами, структурой, содержанием, организацией работы, внедрением и дальнейшей реализацией описанных в Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 в редакции Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508 [2, 4].

Практика применения «ВФСК ГТО» показала, что данный комплекс с момента его реанимации, является мощным фактором привлечения населения Российской Федерации к систематическим занятиям физической

культурой и спортом, а также обеспечивает повышения уровня физической подготовленности и здоровья. Однако, в настоящий момент неизвестно, отвечает ли существующий комплекс «ВФСК ГТО» потребностям пользователя, учтены ли при его разработке сложившиеся традиции, наблюдаются ли противоречия и недостатки при реализации его на практике [1, 3].

Для ответа на поставленные вопросы необходимо обобщить и систематизировать результаты анализа средств массовой информации (СМИ) по объекту «ВФСК ГТО».

Организация исследования. Анализ результатов проведенных мероприятий по информационно-пропагандистской поддержке ВФСК ГТО в субъектах Российской Федерации проходил в 2017 году в два этапа:

Первый этап – сбор и обобщение первичной информации в форме анализа сайтов органов управления в области физической культуры и спорта субъекта, отражающий вопросы информационно-пропагандистской поддержки ВФСК ГТО, создание управленческой модели в регионе по вопросам информационно-пропагандистской поддержки.

Второй этап – сбор и обобщение, таких данных как общее число сообщений, динамика сообщений по месяцам, статистика объектов с которыми упоминается комплекс, рейтинг по географии распространения сообщений на тему ВФСК ГТО – в источниках различного уровня, согласно статистическим данным аналитической системы мониторинга СМИ «Медиалогия» сайт <http://www.mlg.ru>.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ сайтов посвященных объекту «ВФСК ГТО» показал, что лидерами информационно-пропагандистской поддержке в 2014-2017 гг. явились Тюменская и Белгородская области, которые занимают 1 и 2 место, соответственно (таблица 1). Следует обратить внимание на то, что по количеству публикаций, посвященных объекту «ВФСК ГТО» в региональных средствах массовой информации представленные области занимают 14 и 40 место, соответственно.

Результаты анализа рисунка 1 свидетельствуют, что за 2017 год в Тюменской области на сайтах органов исполнительной власти по физической культуре и спорта вопросам по объекту «ВФСК ГТО» было посвящено 55 сообщений, а в Белгородской области было всего 23 сообщения по рассматриваемой проблематике.

Таблица 1 – Рейтинг регионов-лидеров по информационно-пропагандистской поддержке «ВФСК ГТО»

Регионы	Рейтинг 2014/17 гг.	Количество публикаций по объекту «ВФСК ГТО» в региональных СМИ
Тюменская область	1 место	14 место

Белгородская область	2 место	40 место
----------------------	---------	----------

Проводимые исследования показали, что из всех сообщений в Тюменской области на сайте органов управления физической культурой и спортом больше всего (43 сообщения) посвящено объявлениям о различных мероприятиях по объекту «ВФСК ГТО», а в Белгородской области основная масса (7 сообщений) посвящена различным приказам по рассматриваемому вопросу.

Установлено, что в Тюменской области достаточно большое количество сообщений (12 сообщений) на сайтах органов управления физической культурой и спортом посвящено проведению фестивалей по объекту «ВФСК ГТО», а в Белгородской области 6 сообщений посвященных планам-графикам тестирования.

Исследования показали, что в Белгородской области весьма незначительно, а в Тюменской области она вообще отсутствует информация посвященная смотрам-конкурсам, статистическим данным, а также координационному совету по объекту «ВФСК ГТО».

Полученные данные свидетельствуют, что в Тюменской и Белгородской областях на сайтах органов управления по физической культуре и спорту размещено достаточно большое количество информации посвященной объекту «ВФСК ГТО», однако она в основном сводится к сообщениям о мероприятиях. Данные обстоятельства в полной мере способствуют эффективной информатизации пользователей, однако требуется их более подробная детализация.

Анализ сайтов органов управления физической культурой и спорта показал, что Омская и Орловская области по итогам мониторинга 2014-2017 годов являются регионами-аутсайдерами – 84 и 85 места, соответственно в рейтинге информационно-пропагандистской поддержке «ВФСК ГТО» (таблица 2).

Таблица 2 – Рейтинг регионов-аутсайдеров по информационно-пропагандистской поддержке «ВФСК ГТО»

Регионы	Рейтинг 2014/17 гг.	Количество публикаций по объекту «ВФСК ГТО» в региональных СМИ
Омская область	84 место	49 место
Орловская область	85 место	72 место

Результаты анализа таблицы 2 свидетельствуют, что Омская и Орловская области занимают 49 и 72 места, соответственно по количеству

публикаций, посвященных объекту «ВФСК ГТО» в региональных средствах массовой информации.

Сравнивая с регионами-лидерами и некоторыми регионами-середняками, следует отметить, что Омская и Орловская области являются регионами-аутсайдерами, так как на сайтах органов управления физической культурой и спортом за 2017 год размещено всего 22 сообщения, посвященных информационно-пропагандистской поддержке «ВФСК ГТО» (рисунок 1).

Исследование позволило установить, что в Омской области большая часть сообщений (15 сообщений) посвящена мероприятиям по объекту «ВФСК ГТО», а в Орловской области расписаниям и проведению фестивалей – 9 и 7 сообщений, соответственно.

Весьма характерно, что на сайтах органов управления физической культурой и спортом в регионах-аутсайдерах по вопросам информационно-пропагандистской поддержки «ВФСК ГТО» практически не размещена информация, затрагивающая статистические данные и проведение различных конференций и семинаров (рисунок 1).

Анализ результатов исследования показал, что в регионах-аутсайдерах органами управления физической культурой и спорта вопросам информационно-пропагандистской поддержки «ВФСК ГТО» уделяется незначительное внимание. Данная информация свидетельствует о том, что низкая заинтересованность органов управления физической культурой и спорта ведет к качественной информационно-пропагандистской поддержке, не давая объемной информации жителям региона по объекту «ВФСК ГТО».

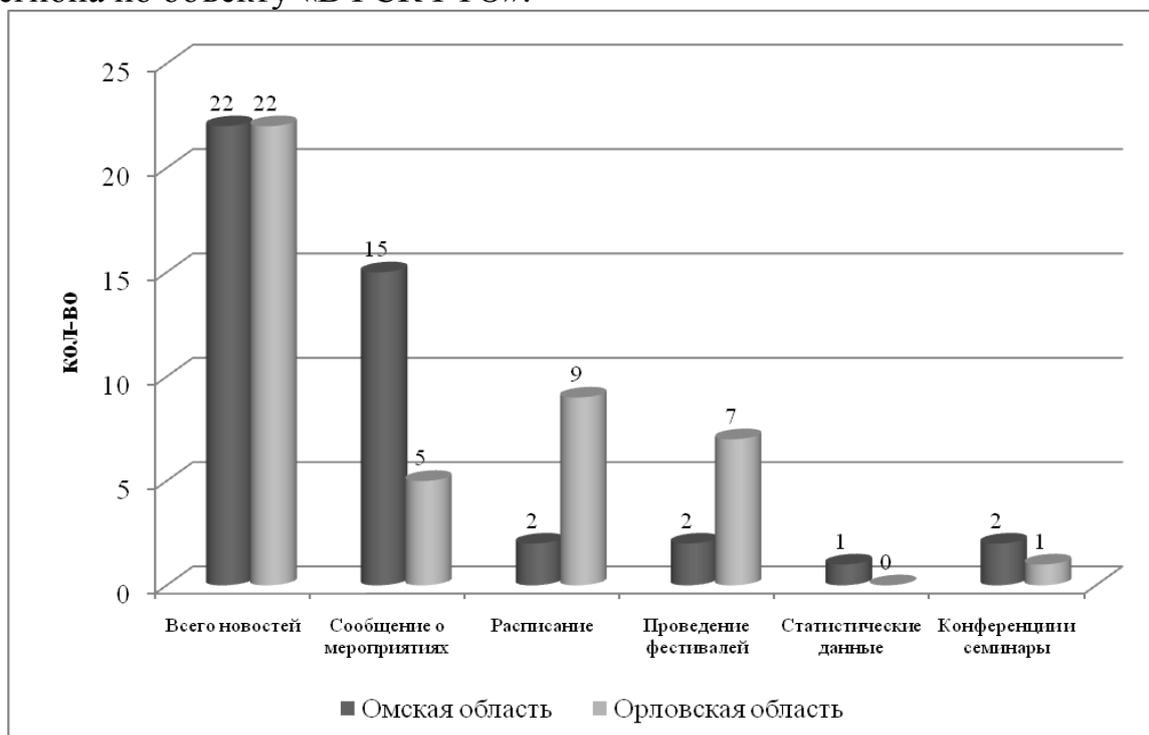


Рисунок 1. Количество новостей выложенных на сайт органов исполнительной власти регионов-аутсайдеров по информационно-пропагандистской поддержке «ВФСК ГТО» в 2017 году

Исследования показали, что во всех регионах, кроме регионов-лидеров в органах исполнительной власти, занимающихся вопросами физической культуры и спорта, отсутствуют ответственные лица по информационно-пропагандистской поддержке и освещению в региональных СМИ по объекту «ВФСК ГТО». Существующая проблема не позволяет в полной мере информировать население региона о комплексе «ВФСК ГТО». В связи с этим весьма целесообразным считаем необходимым, разработать управленческую модель информационно-пропагандистской поддержки "ВФСК ГТО".

Анализ сайтов органов управления физической культуры и спорта регионов-лидеров, середняков и аутсайдеров показал, что для эффективной информационно-пропагандистской поддержке «ВФСК ГТО» необходимо значительно больше размещать сообщений о проводимых мероприятиях, фестивалях, тестированиях, статистических данных, а также конференциях и семинарах.

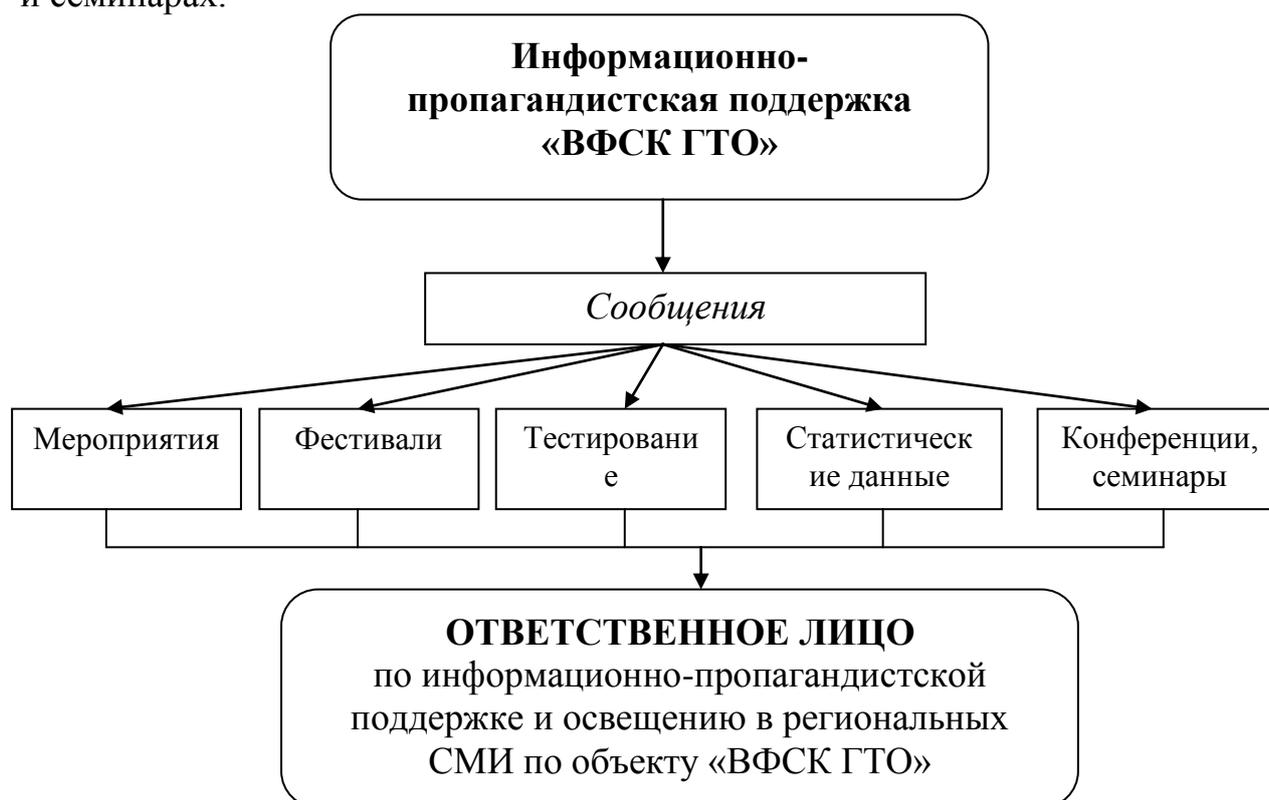


Рисунок 2. Управленческая модель информационно-пропагандистской поддержки "ВФСК ГТО" органами управления физической культурой и спорта в регионах

В связи с этим, для эффективного функционирования и управления информационно-пропагандистской поддержке и освещению в региональных СМИ по объекту «ВФСК ГТО» необходимо вести штатную единицу в органах исполнительной власти, занимающихся вопросами физической культуры и спорта, которая бы была ответственным лицом, обеспечивающим контроль и исполнение поставленных задач.

Литература

1. Бариев, М.М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России / М. М. Бариев, Р. А. Юсупов, В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 94-96.

2. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Электронный ресурс. Режим доступа: www.minsport.gov.ru/2018/MetodRekGTO_010418.pdf

3. Перова, Е.И. Опыт апробации и внедрения комплекса ГТО в различных регионах Российской Федерации / Е. И. Перова // Физическая культура в школе. - 2015. - №7. - С. 47-55.

4. Указ президента российской федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. № 172. Электронный ресурс. Режим доступа: www.minsport.gov.ru/documents/orders/29073/

Якушев Дмитрий Сергеевич, к.п.н., доцент, testcentrgto67@yandex.ru, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия, г. Смоленск

ADMINISTRATIVE MODEL OF INFORMATION AND PROPAGANDA SUPPORT "VFSK GTO"

Yakushev Dmitry Sergeevich, candidate of pedagogic sciences, associate professor, testcentrgto67@yandex.ru, Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism, Russia, Smolensk

Summary. In article questions of development and creation of administrative model of information and propaganda support of the All-Russian sports complex "It Is Ready to Work and Defense" are considered. The presented model promotes effective implementation of standards of the GTO complex

Keywords: GTO, information and propaganda support, administrative model.

References

1. Bariev, M.M. Stanovlenie i razvitie kompleksa GTO v SSSR i sovremennoj Rossii / M. M. Bariev, R. A. YUsupov, V. M. Ermolaev // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. - 2016. - №1. - S. 94-96.

2. Metodicheskie rekomendacii po organizacii i vypolneniyu normativov ispytaniy (testov) Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone" (GTO). Elektronnyj resurs. Rezhim dostupa: www.minsport.gov.ru/2018/MetodRekGTO_010418.pdf

3. Perova, E.I. Opyt aprobacii i vnedreniya kompleksa GTO v razlichnyh regionah Rossijskoj Federacii / E. I. Perova // Fizicheskaya kul'tura v shkole. - 2015. - №7. - S. 47-55.

4. Ukaz prezidenta rossijskoj federacii o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO) ot 24 marta 2014 g. № 172. Elektronnyj resurs. Rezhim dostupa: www.minsport.gov.ru/documents/orders/29073/