

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

**СБОРНИК**  
**материалов 74-й научно-практической**  
**и научно-методической конференции**  
**профессорско-преподавательского состава**  
**ФГБОУ ВО «СГУС»**

**Смоленск**  
**2024**

УДК 75я431  
ББК 796.01  
С 23

**Организационный комитет:**

Обвинцев А.А. – ректор, д.п.н., профессор;  
Бобкова Е.Н. – проректор по научной работе и международной деятельности, к.п.н., доцент;  
Дьячук И.А. – проректор по учебной работе, к.с.н, доцент.

С 23 Сборник материалов 74-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» / Под общ. ред. А.А. Обвинцева. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 339 с.

В сборник включает статьи и тезисы докладов профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС», посвященные актуальным вопросам теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, актуальным проблемам подготовки современного специалиста по физической культуре и спорту.

В сборнике конференции представлены два раздела материалы научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС».

Материалы сборника предназначены для профессорско-преподавательского состава, научных работников, аспирантов и студентов высших и средних специальных учебных заведений физкультуры и спорта, для специалистов отрасли физической культуры и спорта.

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>РАЗДЕЛ I. МАТЕРИАЛЫ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ.....</b>	<b>8</b>
<i>Багновская П.Е., Бышевская А.В.</i> Актуальные тренды научного сотрудничества в сфере спорта между Россией и Китаем.....	8
<i>Бескостова А.А., Высоцкая Л.В.</i> Методика повышения уровня умственной работоспособности школьников средствами спортивного ориентирования.....	11
<i>Бескостова А.А., Курчакова Ю.М., Высоцкая Л.В.</i> Специфика организации авторских туров.....	15
<i>Брайцева В.А., Федоренкова А.А.</i> Проектирование маршрута рекреационного тура в Монастырщинском районе Смоленской области.....	19
<i>Бубненко О.М., Чернова В.Н., Диаконидзе Ю.А.</i> Видеоанализ технико-тактического мастерства дзюдоистов (юниоров).....	23
<i>Буслаева Ю.А.</i> Развитие выносливости у женщин среднего возраста средствами скандинавской ходьбы.....	30
<i>Васильева З.В., Васильев Е.И.</i> Принципы конструирования дистанции в кроссовых видах спортивного ориентирования (дисциплина кросс-лонг, в группе «Элита»).....	32
<i>Воскресенский М.В.</i> Изменение кинематических параметров техники бега по повороту в шорт-треке на дистанции 500 метров.....	39
<i>Высоцкая Л.В., Бескостова А.А.</i> Мотивация для занятий спортивно-оздоровительным туризмом среди студентов.....	43
<i>Генералова Е.В.</i> Совершенствование техники педалирования у высококвалифицированных велосипедистов на основе варьирования тренировочной и соревновательной деятельности .....	48
<i>Гордеев Ю.А., Васильев И.В.</i> Анализ внеучебной спортивной активности студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГУС» в 2023 году.....	51
<i>Гордеев Ю.А., Тимофеев И.С.</i> Событийный календарь Смоленской области как фактор формирования и развития событийного туристского пространства.....	54
<i>Гордеев Ю.А., Шменьков Д.Е.</i> Анализ достопримечательностей г. Смоленска на предмет доступности маломобильной категорией граждан.....	57
<i>Горелова О.Ю.</i> Особенности адаптации первокурсников к обучению в вузе по направлению «Физическая культура» профиль подготовки «ФОТ».....	61
<i>Грец И.А., Булкова Т.М.</i> Изучение отношения юношей 10-11 классов к физической культуре, спорту и здоровому стилю жизни.....	64
<i>Грец И.А., Булкова Т.М.</i> Направленность и содержание методики физкультурно-оздоровительных занятий женщин в послеродовом	

периоде на основе гипопрессивной гимнастики.....	68
<b>Губина Ю.В., Козлов Ю.В.</b> Выявление акцентуации характера у студентов спортивного вуза.....	72
<b>Гурский А.В.</b> Теоретическое обоснование необходимости тренировок скоростно-силовой направленности в подготовке лыжников-гонщиков.....	76
<b>Данков С.В., Конашков И.С.</b> Практические рекомендации для совершенствования техники игры в теннисе с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.....	82
<b>Дарданова Н.А., Вегерова А.Н.</b> Моторная асимметрия в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки.....	85
<b>Дарданова Н.А., Ярославцева Е.И.</b> Обучение упражнениям на бревне студенток 1-го курса факультета ФКиС в рамках дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».....	89
<b>Дубинин Г.В., Бурцев С.Ю.</b> Динамика скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции в условиях учебно-тренировочного сбора.....	92
<b>Дубинин Г.В., Зайцев С.В., Мамонов И.А.</b> Динамика средств скоростно-силовой подготовки прыгунов в длину с разбега в макроцикле.....	94
<b>Жебрунова Л.А.</b> Русский язык как объект особого внимания при обучении студентов вуза.....	99
<b>Жуков С.В.</b> Инновационные образовательные технологии, используемые на кафедре теории и методики биатлона и стрельбы при обучении студентов университета.....	105
<b>Захаров П.С., Зыков К.А., Луганская М.В.</b> Техническая подготовленность студентов, занимающихся баскетболом 3х3 в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла.....	109
<b>Зрыбнев Н.А.</b> Особенности использования «Тренажера холостой тренировки» для повышения результативности стрельбы из пистолета....	112
<b>Ефременков К.Н., Махинова М.В., Ефременков Т.К.</b> Технологии искусственного интеллекта и трансформация современных ценностей в сфере физической культуры и спорта.....	119
<b>Изместьева С.А., Живуцкая И.А.</b> Анализ применения инновационных методов обучения в педагогической практике вузов.....	122
<b>Каткова Т.В.</b> Обзор актуальных нормативно-правовых актов в области применения образовательными организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.....	126
<b>Киреева А.В., Антипенкова И.В., Мазурина А.В.</b> Подготовка квалифицированных специалистов как залог успешного развития корпоративного спорта .....	128
<b>Кирсанова О.Г.</b> Проблемы мотивации преподавателей высших учебных заведений в рамках риск-ориентированной модели обеспечения и оценки качества образования.....	131
<b>Кондрашенкова А.В.</b> Динамика показателей физической и технической	

подготовленности баскетболисток студенческой команды «СГУС» в игровом сезоне 2022-2023.....	136
<b>Коржакова А.С.</b> Использование нестабильных опор для развития равновесия у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.....	141
<b>Кот Е.Ю.</b> Специальная подготовка спортсменов 12-15 лет, специализирующихся в шорт-треке.....	144
<b>Куделин А.Б., Киселев Д.С.</b> Развитие и совершенствование скоростных способностей у пловцов учебно-тренировочных групп на основе гипоксической тренировки.....	147
<b>Куделин А.Б., Петроченкова А.Н.</b> Оптимизация тренировочного процесса пловцов с нарушением слуха: роль различных объемов специальной физической подготовки.....	150
<b>Малышев Р.Г.</b> Влияние скоростно-силовых тренировок на развитие волевых качеств у лыжников-гонщиков .....	154
<b>Писаренкова Е.П., Комарова А.А.</b> Скоростно-силовая подготовка бегуний на 100 и 200 метров на этапе спортивной специализации.....	158
<b>Потапенко С.К., Королева Л.В.</b> Динамика физической подготовленности учащихся 8-9 лет на уроках физической культуры с применением подвижных игр.....	162
<b>Потапов С.А.</b> Физическое развитие и физическая подготовленность лыжников-гонщиков старших разрядов.....	167
<b>Родин А.В., Мазурина А.В., Прохорова К.В.</b> Подготовка спортивного резерва в игровых видах спорта: проблемы и пути решения .....	170
<b>Сафоненкова Е.В.</b> Особенности роста и развития обследуемых детско-юношеского возраста в XXI веке (обзор).....	174
<b>Свирич А.Н.</b> Особенности организации тренировочного процесса у метательниц молота различной квалификации.....	179
<b>Свирич А.Н., Красина А.А.</b> Индивидуализация средств скоростно-силовой направленности у девушек, специализирующихся в тройном прыжке на этапе спортивного совершенствования.....	183
<b>Семенов В.Г., Усачева С.Ю.</b> Развитие выносливости у легкоатлетов-многоборцев 18-20 лет в годичном цикле тренировки.....	185
<b>Ситкина М.Г.</b> Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с плоскостопием.....	189
<b>Смолякова Н.И.</b> Половой диморфизм в условиях соревновательной деятельности спортсменов.....	196
<b>Строева И.В., Жигайло Е.В.</b> Влияние занятий оздоровительным бегом на функциональное состояние женщин первого зрелого возраста.....	198
<b>Тарасова Э.П.</b> Экспресс-методика измерения состава тела в процессе фитнес-тренировок.....	202
<b>Усачева С.Ю., Коровина Д.Д.</b> Уровень физической подготовленности бегуний на 400 метров на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	206

<i>Чернецов М.М., Ефременков К.Н.</i> Тактическое моделирование в контексте топологического подхода.....	209
<i>Чернышева М.Д.</i> Показатели устойчивости тела у спортсменов игровых видов спорта.....	214
<i>Шукаева А.В., Хармонова А.А.</i> Оценка мотивации учебной деятельности студентов вузов физической культуры.....	220
<i>Шукаев В.П.</i> Контроль состояния тренированности велосипедистов-шоссейников по показателям периферического кровообращения.....	223

## **РАЗДЕЛ II. МАТЕРИАЛЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ.....**

<i>Антипенкова И.В., Киреева А.В., Тарасова Э.П., Буслаева Ю.А.</i> Методика применения веб-портала «Атлет-гид» в учебно-тренировочном процессе студентов.....	227
<i>Артюгин С.В., Власов А.В.</i> Методические рекомендации для обучения основам игры в баскетбол на уроках физической культуры в начальных классах общеобразовательной школы.....	231
<i>Багновская П.Е.</i> Повышение мотивации студентов вузов физической культуры посредством использования интерактивных элементов обучения при изучении иностранных языков на примере студентов СГУС.....	236
<i>Высоцкая Л.В., Кот Е.Ю.</i> Оценка практического состояния самостоятельной работы студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования.....	240
<i>Грец И.А., Булкова Т.М.</i> Современные проблемы и требования при написании выпускной квалификационной работы.....	245
<i>Грец И.А., Булкова Т.М.</i> Удовлетворенность студентов выпускного курса качеством образования как ориентир оптимизации учебно-воспитательного процесса СГУС.....	247
<i>Гурский А.В.</i> Совершенствование учебного плана в цикле магистратуры	250
<i>Дарданова Н.А., Ярославцева Е.И.</i> Проблемы и пути их решения в реализации дистанционных форм контроля при изучении студентами дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».....	252
<i>Даидамирова И.В.</i> Воспитание духовно-нравственных качеств студентов вузов физической культуры на занятиях иностранного языка.....	257
<i>Ефременкова И.А., Ефременков К.Н.</i> Применение активных методов обучения как фактор оптимизации познавательной деятельности студентов при изучении дисциплины «Экономика ФКиС».....	260



<b>Жуков С.В.</b> Организация и проведение регулярных соревнований по стрельбе в университете, как средство сплоченности коллектива для повышения эффективности образовательного процесса.....	265
<b>Зрыбнев Н.А.</b> Место и значение методико-практического занятия в обучении студентов по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый спорт)».....	271
<b>Коновалова Г.Н.</b> Спортивное воспитание в системе институциональных связей спорта.....	276
<b>Косорыгина К.Ю., Осипенкова В.В.</b> Актуальные проблемы организации соревнований по современному пятиборью.....	280
<b>Косорыгина К.Ю., Петрова В.Ю.</b> Оптимизация работы судейской коллегии по выездке с помощью формул и анализа данных программы Microsoft Excel.....	285
<b>Лобанова И.В.</b> Межпредметные связи на занятиях иностранного языка в неязыковом вузе.....	290
<b>Мазурина А.В., Осипова Н.В.</b> Высшее образование в области физической культуры и спорта: проблемы и перспективы.....	293
<b>Матвеева А.В., Бескостова А.А., Пегов В.А.</b> Методика оценки телесно-двигательного и цифрового опыта школьников и студентов.....	295
<b>Мелихов В.В.</b> Преподаватель и аудитория.....	298
<b>Мелихов В.В.</b> Формирование универсальной компетенции при обучении и воспитании по дисциплине основы военной подготовки в вузе .....	306
<b>Новикова М.А., Давыдова О.В.</b> Факторы, определяющие развитие физической культуры как элемента образа жизни.....	311
<b>Палецкий Д.Ф.</b> Особенности преподавания дисциплины «Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта» в ФГБОУ ВО «СГУС».....	313
<b>Родин А.В.</b> Особенности реализации дополнительных программ спортивной подготовки по игровым видам спорта в образовательном процессе бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт»....	319
<b>Семенов В.Г., Усачева С.Ю., Свиринов А.Н.</b> Активные методы обучения в профессионально-педагогической подготовке студентов-легкоатлетов...	323
<b>Силованова И.М., Осипова Н.В.</b> Особенности проведения занятий по учебным дисциплинам с учетом направлений подготовки в ФГБОУ ВО «СГУС» .....	327
<b>Шукаева Е.М.</b> Развитие спортивно-патриотического воспитания молодежи в сфере физической культуры и спорта.....	332
<b>Шляхтина А.А., Федорова Н.И.</b> Реализация практико-ориентированного подхода в обучении с помощью современных интерактивных технологий.....	335

## АКТУАЛЬНЫЕ ТРЕНДЫ НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА В СФЕРЕ СПОРТА МЕЖДУ РОССИЕЙ И КИТАЕМ

*П.Е. Багновская<sup>1</sup>, А.В. Бышевская<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Кафедра иностранных языков;*

*<sup>2</sup>кафедра безопасности жизнедеятельности*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу направлений сотрудничества в сфере спортивной науки между Российской Федерацией и Китайской Народной Республикой. Дан обзор проведенных мероприятий и опубликованных научных трудов по теме.

**Ключевые слова:** научное сотрудничество, спорт, наука, РФ, КНР.

**Актуальность** обусловлена необходимостью понимания тех направлений исследований, которые являются приоритетными для обеих сотрудничающих сторон. Важно было выяснить запрос китайской стороны с целью возможного формирования в будущем объединенных научных групп.

**Введение.** Китай является ключевым игроком в азиатско-тихоокеанском регионе и продолжает расширять свое влияние в нем. Важным стратегическим партнером КНР видит Россию, страну, с которой Китай имеет прочные политические и экономические связи. Помимо общих интересов, страны имеют общие цели и проблемы, например, в сфере образования и науки. Именно поэтому и Россия, и КНР стремятся укреплять сотрудничество в данной сфере путем перенимания опыта друг у друга, студенческих обменов, академической мобильности научных кадров и разработки исследовательских программ.

Проведение годов российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта согласно распоряжению Президента Российской Федерации от 17.10.2022 № 345-рп "О проведении Годов российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта" позволило нам выявить актуальные тренды совместной научной работы. Научная коллаборация активно осуществлялась и осуществляется между спортивными вузами. Ведущие российские вузы спортивного профиля, такие как Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Смоленский государственный университет спорта и другие, в настоящий момент сотрудничают со спортивными вузами Пекина, Шаньдуня, Шеньяна и других городов и провинций КНР.

В КНР на данный момент функционирует 11 спортивных высших учебных заведений. В Российской Федерации 13 высших учебных заведений, подведомственных Министерству спорта (1 институт, 7 университетов, 6 академий) (\*). Смоленский государственный университет спорта поддерживает контакт и налаживает сотрудничество с двумя вузами Китая в области физической культуры и спорта: с Шаньдунским институтом спорта,



с которым готовится к подписанию договор, и Даляньским технологическим университетом (факультет физического воспитания). 21 сентября 2023 года был проведен телемост, в котором принимали участие сотрудники отдела международных отношений СГУС, а также ведущие специалисты Даляня, с целью обсуждения совместного проведения возможных мероприятий, например, обмена студентами и тренерами по разным видам спорта.

Согласно плану проведения Годов российско-китайского сотрудничества в сфере физической культуры и спорта за 2022-2023 годы было проведено 87 мероприятий, связанных со спортивной наукой. С российской стороны организаторами выступили Московская государственная академия физической культуры (8 мероприятий), Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (6 мероприятий), Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Российский университет спорта ГЦОЛИФК, Смоленский государственный университет спорта, Российский государственный университет физической культуры и другие спортивные вузы России. Конференции, круглые столы и семинары охватывали широкий круг вопросов спортивной науки, например, актуальные проблемы развития физической культуры и спорта, современные инновационные технологии и методики, высшее образование в сфере спорта, проблемы и тенденции олимпизма, здоровый образ жизни населения, методики и технологии спортивной подготовки в различных видах спорта.

В Китае наличествуют самобытные, сложившиеся в процессе исторического развития общества, национальные формы физической культуры [1]. Соответственно, осуществляемые в стране реформы имеют собственную специфику и находят отражение в государственной политике Китайской Народной Республики в области физической культуры и спорта, включая физическое воспитание в дошкольных учебных заведениях, школах и вузах страны [4]. Представляется важным выяснить те направления сотрудничества в области спорта и спортивной науки, которые были бы интересными и перспективными для обеих сторон. Анализ совместных российско-китайских исследований в спортивной науке на материалах публикаций РИНЦ показывает, что исследования ведутся по следующим направлениям:

- Адаптивная физическая культура, здоровье населения, активное долголетие [6, 9];
- Спорт высших достижений [11];
- Теория и методика подготовки спортсменов в зимних видах спорта [7, 10];
- Актуальные проблемы подготовки кадров в сфере спорта [2, 3];
- Состояние и перспективы развития спорта в КНР [5, 8] и др.

### **Выводы:**

1. Проведенный анализ позволяет констатировать возрастающий интерес к научной коллаборации в области физической культуры и спорта, между сотрудниками образовательных организаций РФ и КНР.

2. Результаты исследования показали, что в КНР и РФ на современном этапе складывается схожая трехуровневая система физкультурного образования: дошкольные учебные учреждения, школы, вузы. Каждый уровень системы физкультурного образования готовит воспитанников к следующему уровню получения практических и теоретических знаний по физической культуре.

3. Исследованием выявлено, что в КНР активно используются современные достижения науки в области педагогики, медицины, физического воспитания детей и молодежи для внедрения в практику учебных заведений.

\*<https://www.minsport.gov.ru/ministry/sub-organizations/>

### **Список литературы**

1. Ван Кай. Российско-китайское спортивное сотрудничество: анализ достижений, проблем и перспектив развития / Ван Кай // Теории и проблемы политических исследований. – 2022. – Том 11. – № 3А. – С. 113-121.
2. Т.В. Долматова. Анализ кадрового состава руководящих органов спортивных ассоциаций в КНР/ Т.В. Долматова, Ли Хунсинь, С.В. Алтухов. – Вестник спортивной науки. – 2022. – № 5.
3. Т.В. Долматова. Научное обеспечение спорта за рубежом: анализ деятельности организаций в области спортивной науки: монография / Т.В. Долматова, А.В. Зубкова, Е.В. Кузнецова и др.; под общ. ред. Т.В. Долматовой; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – М., 2021. – 296 с.
4. В.В. Никуленков. Сотрудничество России и Китая в направлении спортивной политики в 1992-2021 годах / В.В. Никуленков, А.В. Суржко. – Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные и общественные науки. – 2023. – № 1.
5. Ляо Сю. Мягкая сила Китая: культура и спорт / Ляо Сю, Лю Чжаои // Социально-политические науки. – 2022. – Т. 12. – № 2. – С. 127–133.
6. Сяоянь, У. Китайская философия тела: традиция и основа современного физического воспитания в КНР / У. Сяоянь, Т.Н. Буйко // Ценности, традиции и новации современного спорта. – 2022. – Ч. 3. – С. 238-242.
7. Тан Х. Методика подготовки высококвалифицированных кадров для проведения занятий по горному туризму с подростками 11-14 лет в системе дополнительного образования КНР: дис. – ГЦОЛИФК, 2021.
8. Цзоу Цзихэн. Спорт и физическая культура КНР: становление на современном этапе и тенденции // Педагогический журнал. – 2022. – Т. 12. – № 5А. – С. 194-201.
9. Юй Ицун. Взгляд на роль китайского спорта как средство укрепления здоровья и воспитания молодежи (по материалам китайских ученых) / Юй Ицун, Л.Н. Рогалева, Ван Елун // Инновационный потенциал молодежи:

спорт, культура, образование. – Екатеринбург: изд-во Урал. ун-та, 2022. – С. 231-235.

10. Ян Юэ. Значимость формирования спортивного мастерства: на примере Китая и олимпийских видов спорта / Ян Юэ // Спорт, человек, здоровье. Материалы XI Международного Конгресса. Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 81-84.

11. Ян Юэ. Ценность спортивного мастерства с точки зрения китайского спорта и олимпийских видов спорта / Ян Юэ // Спорт, человек, здоровье. Материалы XI Международного Конгресса. Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 84-87.

УДК 796.56

## МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

*А.А. Бескостова, Л.В. Высоцкая*

*Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В статье рассматриваются результаты исследования по применению методики повышения уровня умственной работоспособности школьников средствами спортивного ориентирования.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, школьники, умственная работоспособность.

**Введение.** Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта. В нем сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, которые направлены на самостоятельное решение ряда практических задач. Во время тяжелой физической работы следует все время вести наблюдения из окружающей местностью и картой, быть в состоянии отделять существенное от несущественного, а также приспосабливаться часто к неожиданным ситуациям и условиям. Для достижения хорошего окончательного результата спортсмену-ориентировщику необходимо уметь сосредотачиваться, расслабляться, создавать мысленные образы из окружающей его местности [2, 3].

Спортивное ориентирование предъявляет высокие требования ко всем сторонам психической деятельности человека, в частности к вниманию, наблюдательности, творческому мышлению, наглядно-образной памяти, эмоциям. Внезапные и частые изменения ситуации на дистанции заставляют спортсмена в состоянии большого эмоционального напряжения мыслить интенсивно. Именно поэтому исключительно большое значение имеют гибкость, быстрота и оперативность мышления [1].

На память спортсмена на дистанциях постоянно идет большая нагрузка. При повышении сложности дистанций в лыжном ориентировании эта нагрузка почти непрерывна. Наряду с другими качествами, развитие и совершенствование профессиональной памяти ориентировщика может существенно ускорить решение задач ориентирования и повысить ее надежность.

Спортсменам с высокой физической подготовленностью необходимо поддерживать высокий уровень умственной работоспособности для успешного преодоления дистанции.

Однако в научной литературе проблема методики повышения умственной работоспособности средствами спортивного ориентирования в образовательных учреждениях еще не получила достаточного теоретического обоснования, поэтому разработка рациональной методики представляется актуальным научным направлением.

**Цель исследования** – изучить уровень влияния занятий спортивным ориентированием на умственную работоспособность школьников 10-12 лет.

**Объект исследования** – процесс занятий спортивным ориентированием школьников 10-12 лет.

**Предмет исследования** – влияние занятий спортивным ориентированием на умственную работоспособность школьников 10-12 лет.

**Организация исследования.** Вся исследовательская работа проводилась на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования Смоленского государственного университета спорта и муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа № 33» города Смоленска в 3 этапа.

В исследовании приняли участие 16 школьников в возрасте 10-12 лет. Эксперимент проводился в течение 2022-2023 учебного года. Было сформировано две группы: экспериментальная и контрольная по 8 человек в каждой.

На первом этапе исследования в сентябре 2022 года была обоснована тема и методы исследования, проанализирована научно-методическая литература, сформулированы цель, разработаны задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе исследования с сентября 2022 года по июнь 2023 года для определения отдельных показателей умственной работоспособности школьников 10-12 лет, занимающихся спортивным ориентированием, было проведено тестирование. Тестирование проводилось в учебном классе.

На третьем этапе с июня по сентябрь 2023 года были подведены итоги исследования, сформулированы выводы, практические рекомендации, оформлена рукопись статьи.

**Методы исследования:** изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция); педагогические контрольные испытания (тесты); методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Проведенные нами исследования позволили определить уровень умственной работоспособности школьников 10-12 лет. В таблице 1 представлены показатели интенсивности внимания, переключения внимания, распределения внимания, устойчивости внимания и наглядно-образная память у школьников до и после педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Показатели работоспособности школьников 10-12 лет до и после занятия спортивным ориентированием на разных этапах исследования

	Этап эксперимента		Группы		Различие, %	Достоверность различий	
			КГ	ЭГ		t	P
Интенсивность внимания	Сентябрь 2022 год	До занятия	192,8±68,3	239,5±51,8	19,4	1,4	P>0,05
		После занятия	269,3±56,8	307,3±446,7	12,4	1,1	P>0,05
	Май 2023 год	До занятия	283,5±74,8	301,4±46,7	4,8	0,5	P>0,05
		После занятия	345,8±556,8	373,9±76,8	5,9	0,6	P>0,05
Распределение внимания	Сентябрь 2022 год	До занятия	207,4±72,0	219,3±101,4	5,4	0,2	P>0,05
		После занятия	353,5±109,2	496,9±123,1	28,8	1,7	P>0,05
	Май 2023 год	До занятия	298,4±93,5	395,0±118,6	24,4	1,4	P>0,05
		После занятия	365,2±78,5	551,0±79	34,2	2,3	P<0,05
Переключение внимания	Сентябрь 2022 год	До занятия	431,5±114,8	469,8±48,7	8,1	0,7	P>0,05
		После занятия	526,4±125,6	578,6±79,8	9,1	0,8	P>0,05
	Май 2023 год	До занятия	453,3±96,2	563,1±75,8	19,4	2,0	P>0,05
		После занятия	479,9±85,2	709,4±80,1	32,4	2,9	P<0,05
Устойчивость внимания	Сентябрь 2022 год	До занятия	806,3±243,6	919,1±198,1	12,3	0,8	P>0,05
		После занятия	1224,1±310,5	1583,9±308,9	22,7	1,8	P>0,05
	Май 2023 год	До занятия	1090,8±268,9	1270,5±227,3	14,1	1,1	P>0,05
		После занятия	1309,7±256,3	1990,9±215,1	33,3	2,4	P<0,05

Продолжение таблицы 1 – Показатели работоспособности школьников  
10-12 лет до и после занятия спортивным ориентированием  
на разных этапах исследования

Наглядно-образная память	Сентябрь 2022 год	До занятия	7,9±2,6	7,8±3,1	1,3	0,1	P>0,05
		После занятия	7,9±2,1	11,6±1,3	31,8	3,7	P<0,05
	Май 2023 год	До занятия	8,9±2,2	9,4±2,7	5,3	0,5	P>0,05
		После занятия	9,0±1,4	13,0±1,6	30,8	2,6	P<0,05

Анализ результатов показал, что в конце педагогического исследования между контрольной и экспериментальной группами выявлены достоверные различия в показателях распределения, переключения и устойчивости внимания ( $P<0,05$ ). Однако в таком тесте как интенсивность внимания достоверных изменений не выявлено ( $P>0,05$ ). Различия в показателях наглядно-образной памяти между контрольной и экспериментальной группами в начале и конце педагогического исследования после применения комплекса упражнений являются достоверными ( $P<0,05$ ).

**Заключение.** В результате применения разработанной нами методики, которая направлена на развитие умственной деятельности и проводимой на фоне физического утомления, умственная работоспособность школьников повысилась. Из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что данная методика является эффективной, так как различия между экспериментальной и контрольной группами в конце исследования являются достоверными.

#### Список литературы

1. Барташев, А.В. Тестирование: Основной инструмент практического психолога: учеб. пособие / А.В. Барташев. – 2-е изд. – М.: Дело, 2001. – 240 с.
2. Голов, В.А. Основы спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / сост. В.А. Голов. – Сыктывкар: Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2018. – 180 с.
3. Соколова, Т.М. Способности к интеллектуальным операциям с картой / Т.М. Соколова // Азимут. – 2003. – № 2. – С. 12-13.



## СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ АВТОРСКИХ ТУРОВ

*А.А. Бескостова, Ю.М. Курчакова, Л.В. Высоцкая*  
*Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** На рынке экскурсионного туризма сегодня наибольший спрос – на авторские туры, в рамках производства которых недостаточно просто поменять внешние детали, необходимо переформатировать контент самого маршрута, концепцию тура, подачу материала, включить в него новые элементы. Однако есть определенные противоречия в понимании термина «авторский тур» и в специфике его организации.

**Ключевые слова:** авторские туры, туристский продукт, тренды в туризме, индивидуализация спроса, уникальность впечатлений.

Туризм, как активно развивающаяся сфера услуг, включает в себя много значимых элементов, которые изменяются и совершенствуются под влиянием внешних и внутренних факторов среды. Ориентируясь на все более избирательные запросы туристов, помимо массовых классических туров в последнее время активно развиваются «авторские туры». Однако, спорным является вопрос, что можно называть «авторским» туром, как создаются настоящие авторские туры, в чем их отличие от других.

Понятие «авторский тур» существует только на туристском рынке СНГ. В мире похожее направление известно как *small group adventure travel* (приключенческое путешествие малой группой), они стали популярными с конца 90-х годов.

Предпосылками для возникновения авторских туров можно считать, в первую очередь, изменения в спросе на туристские услуги. Часто путешествующие туристы устали от однотипных предложений, но для планирования и формирования собственного варианта тура нужно потратить много времени, разбираться и уметь работать в системах бронирования различных услуг (перевозка, размещение), находить контакты гидов-экскурсоводов и так далее. Появился запрос на комфортный сформированный продукт (признаки готового предложения от туроператора), где в то же время программа составлена нетипично и увлекательно (признаки авторского тура).

Также влияние оказало развитие социальных сетей и открывшаяся возможность ведения личного блога о путешествиях. Любой пользователь получил возможность формировать «тревел контент», делиться опытом путешествий, увеличивать аудиторию подписчиков, зарабатывать на рекламе туристских услуг, организовывать поездки по уже исследованным самим автором необычным маршрутам. Потребителей таких экскурсионных туров мотивирует желание выделиться, навязанное социальными сетями.

Увеличение популярности «авторских туров» возможно связано с пандемией, которая отрезала у многих желание путешествовать большой группой и постоянно находиться «в толпе».

Анализ различных источников информации показал наличие множества определений авторского тура, но отсутствие четких требований к составляющим элементам и безопасности, организации и юридическим формальностям таких туров [2].

На практике, авторский тур – это авторская программа и логистика. Автор показывает все самое интересное на его взгляд по конкретной тематике или в конкретном месте (городе, регионе, стране). В этом есть и проблема, и достоинство. Проблема заключается в том, что потенциальному туристу предлагается программа, которая нравится определенному автору. Соответственно, авторский тур рассчитан на определенный круг потребителей, у которых схожие ценности и интересы с конкретным человеком. Достоинство таких программ в новизне, неординарности и особенной тематике (авторстве), при совпадении интересов.

Часто при организации авторских туров в качестве сопровождающих и «авторов» выступают медийные лица. С одной стороны – это маркетинговый ход, ведь желающих поехать в тур с известным героем всегда больше, а стоимость можно увеличить, учитывая личное общение героя с путешественниками. С другой, это действительно редкая возможность увидеть город или страну инфлюенсера его глазами, прогуляться вместе и узнать о скрытых местах из первых уст.

Классифицировать авторские туры можно по следующим признакам:

- по географическому направлению – авторский тур на Байкал, Кавказ, Дагестан;

- по количеству участников: индивидуальные – это туры для одного-пары или нескольких человек (семьи) организованный по максимально гибкой программе и с учетом всех пожеланий заказчика; для малых групп – обычно устраиваются для одной-двух компаний численностью до 8-15 человек, такие туры также отличаются максимальной гибкостью к пожеланиям участников: для средних и больших групп – это туры для групп больше 15 человек, которые требуют больших усилий по организации, обеспечению безопасности участников, такой тур уже чуть менее гибок к пожеланиям клиентов, потому что не может подстроиться под желания каждого человека или компании;

- по тематике (концепции) путешествия – тур по лучшим винодельням Крыма, кулинарный тур в Грузию, либо по роду занятий – йога-тур в Пржевальское или фототур в Казань.

Выбор концепции авторского тура во многом зависит от личности самого автора. Заядлым велосипедистам и любителям проехать за городом подойдет организация велотуров, а фотографы, например, могут подумать над концепцией фототуров на свои любимые тематики, например, мастер-классы по пейзажной съемке, съемке архитектуры, технике

фотографирования птиц, животных и так далее. Отметим, что авторский тур может иметь любую тематику, включать в себя два или несколько видов туризма, или даже делать акцент на максимальном числе активностей (мультитур).

Организатором тура на практике может выступать как один человек, который берет на себя функцию гида-экскурсовода, так и компания, сотрудничающая с авторами-гидами. По сути, организатор приглашает присоединиться к своему маршруту, который будет проходить как по общеизвестным, так и по новым интересным местам [1].

При создании туров сначала находятся неизвестные для туриста аттракторы или новые свойства уже известных аттракторов. Это могут быть ландшафтные, природные (интересные пещеры, каньоны, горы, закаты и восходы, прочее), культурные и исторические достопримечательности (традиции коренных народов, усадьбы, церкви, археологические объекты, частные и малые музеи, прочее).

Отметим, что в основном, целевая аудитория авторских туров – это люди от 20 до 45 лет. Эта аудитория в первую очередь ищет идеи для отдыха в социальных сетях, которые будут являться чуть ли не главным каналом продаж таких туров.

В некоторых случаях имеется отождествление авторских туров с эксклюзивными, индивидуальными и вип-турами. При этом под индивидуальными чаще всего понимаются не представленные на рынке для массового потребления туры, разработанные с учетом пожеланий потребителя. Вип-тур подразумевает еще и высокий класс обслуживания, экзотичность мест, нестандартность услуг, а также насыщенность и уникальность экскурсионной программы. Эксклюзивные, в отличие от вип, – тщательно продуманные нестандартные маршруты, разрабатываемые туристскими компаниями и предполагающими более высокий комфорт, уникальность впечатлений, возможность самостоятельного посещения интересующих потребителя мест [4].

К тенденциям роста популярности авторских туров можно отнести следующее:

- смена предпочтений в отдыхе, отказ от стандартных турпакетов и массовых туров, и поиск возможностей для получения новых впечатлений, эмоций, которые не могут предоставить «классические» туроператоры;
- смена приоритетов у нового поколения, оно отличается свободолюбивостью и стремлением получить положительные эмоции;
- уникальность и эксклюзивность путешествий;
- индивидуализация;
- сегментация по интересам;
- изменение вектора путешествий с международного на внутренний в условиях пандемии коронавируса Covid-19.

В настоящее время в российском туризме сложилась ситуация, что большинство авторских туров предлагается лицами без образования,

местными жителями, блогерами, которые хотят приобщиться к туризму, но при этом нарушают нормы российского законодательства. Проводить многодневные программы, в том числе авторские туры по России и по миру имеют право только юридические лица – туроператоры. Их права и обязанности прописаны в Федеральном законе № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24 ноября 1996 года [3]. Взаимоотношения туриста и туроператора регулируют нормы гражданского права, «Закон о защите прав потребителя», ГК РФ и проверяет Роспотребнадзор. Любые взаимоотношения с поставщиком туристских услуг должны быть оформлены договором. Приобретение авторского тура у физического лица регулируется только нормами Гражданского права и моральными качествами организатора, и в случае возникновения нестандартных ситуаций турист лишается полноценного отдыха и не может потребовать финансового возмещения.

Таким образом, можно сказать, что главные отличия авторского тура от классического (пакетного) – это способ организации, персональный подход, уникальность маршрута, более тесная эмоциональная связь туриста с гидом и организатором путешествий. Однако, у авторских туров помимо вышеуказанных преимуществ, есть и недостатки. К ним можно отнести:

– «серость» бизнеса. Лишь малый процент компаний по организации авторских туров имеют юридически оформленный способ ведения бизнеса, еще меньше – внесены в единый реестр туроператоров. Закон не разделяет туры на подвиды, а деятельность таких компаний попадает под понятие туристского продукта и под деятельность туристских операторов, что соответствует совершенно другому уровню обязанностей, ответственности и финансовых затрат;

– усиление конкуренции. Популяризация авторских туров привела к появлению новых игроков, готовых предложить свой турпродукт (однако не всегда уникальный, а скорее заимствованный у других игроков и унифицированный) и усилению конкуренции, приводящей к необходимости делать уникальные туры еще более уникальными;

– трудность в масштабировании бизнеса в связи ограничениями по физическим, временным и финансовым возможностям организаторов туров.

Таким образом, в последние годы активно заполняется «ниша» авторского туризма. Есть большая категория людей, которые больше не хотят отправляться в отпуск пакетным туром. Они хотят новый, персональный опыт, впечатления, какие-то свежие эмоции, которые нельзя получить, отправившись в поездку с классическим турагентством. Авторские туры предлагают именно такой опыт.

Современный подход, используемый при организации авторских туров, учитывает сложившиеся тренды на туристском рынке, такие как смена поколений, уникализация и персонализация путешествий, уход от пляжного отдыха к более активному, отказ от массовых направлений, переориентация туристов на внутренний туристский рынок и др.

Кроме того, авторские туры следует рассматривать и как уникальный туристский продукт, отличающийся по своей сущности от классических предложений туроператоров и поэтому требующий необходимости введения его в юридическое поле и создания тревел-комьюнити, которое кардинально изменит российский туристский рынок. Анализ различных источников информации показал отсутствие четкого и ясного подхода к определению авторского тура и требований к составляющим элементам и безопасности, организации и юридически формальностям таких туров. Закрытие границ и карантинные ограничения дали толчок развитию внутреннего туризма. Территория нашего государства очень большая, есть что посмотреть, есть что показать. Актуальность авторских туров по России возрастает с каждым годом и также остро встает необходимость перевода этих туров в законную плоскость.

### Список литературы

1. Авторский тур: как составить, кому предложить, что не упустить [Электронный ресурс]. URL: <https://thinktraveltech.com/news/razbor/avtorskie-tury> (дата обращения: 15.11.2023).
2. Бескостова, А.А. Авторские туры как персонализация туристской деятельности / А.А. Бескостова, В.А. Брайцева, Ю.М. Курчакова // Сборник материалов 73-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год / Под ред. к.п.н., доц. Бобковой Е.Н. – Смоленск: СГУС, 2023. – С. 32-37.
3. Федеральный закон № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_12462/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/) (дата обращения: 25.11.2023).
4. Что такое авторские туры и почему они вам нужны [Электронный ресурс]. URL: <https://story.tutu.ru/chto-takoe-avtorskietyury-i-pochemu-oni-vam-nuzhny/> (дата обращения: 22.11.2023).

УДК 796.5

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ МАРШРУТА РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРА В МОНАСТЫРЩИНСКОМ РАЙОНЕ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

*В.А. Брайцева, А.А. Федоренкова*

*Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В статье представлены разработка и описание пешеходного маршрута познавательного рекреационного тура «По памятным местам Монастырщинского района».



**Ключевые слова:** туристский поход, рекреационный туризм, туристский маршрут.

**Введение.** Туристский поход является одной из составляющих туристских туров. Это групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по туристскому маршруту в рекреационных, спортивных, познавательных целях [1]. Особенно необходим походный режим выходного дня тем, кто занят умственным трудом.

Рекреационный туризм отличается большим разнообразием и может включать зрелищно-развлекательные программы, охоту, рыбалку, музыкальное и художественное творчество, посещения спортивных мероприятий в качестве зрителя и т. д.

Люди, которые занимаются туризмом самостоятельно или профессионально, имеют хорошую физическую подготовку и закалку. Туризм способствует улучшению физической работоспособности и психики человека. Под воздействием нагрузок, которые существуют в туризме, совершенствуется выносливость, повышается эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Туризм позволяет лицам различного возраста привыкнуть к переносу тяжелых рюкзаков, преодолению значительных расстояний пешком, на лыжах, на байдарке, на велосипеде, не чувствуя усталости [4].

Однако, при анализе научно-методической литературы по проблеме исследования было установлено, что на территории Монастырщинского района Смоленской области освещение данного вопроса в источниках методической литературы не представлено. В связи с этим данное исследование будет иметь актуальное значение.

**Цель исследования** – научно обосновать технологию проектирования туристского маршрута рекреационного тура в Смоленской области.

**Объект исследования** – организация рекреационного туризма в Монастырщинском районе Смоленской области.

**Предмет исследования** – разработка туристского пешеходного маршрута на территории Монастырщинского района Смоленской области.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что использование туристского пешеходного маршрута выходного дня среди населения, будет способствовать оздоровлению населения, расширению количества мероприятий в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности в Монастырщинском районе, повышению конкурентоспособности района Смоленской области как региона, благоприятного для развития спортивно-оздоровительного туризма.

**Организация исследования.** Исследование проходило на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГУС», МБУ ДО ДЮСШ п. Монастырщина, МБУ ДО Монастырщинский ЦВР.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- а) изучение и анализ научно-методической литературы;



б) формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция);

в) картографические методы исследования (визуальный описательный анализ карты, картометрия).

**Результаты исследования.** Активный рекреационный туризм связан с походами, сплавами по водоемам, катанием на лошадях, велосипеде, лыжах и т. д.

Туристский маршрут – это путь следования в природной среде, по которому движется туристская группа [2].

В зависимости от перемещения по пути следования на маршруте различаются линейные, кольцевые, радиальные и комбинированные типы маршрутов.

Основными этапами проведения пешеходного маршрута являются: выбор маршрута; подготовка снаряжения; порядок движения группы; выбор пути на маршруте.

Разработка маршрутов – сложная многоступенчатая процедура, требующая достаточно высокой квалификации специалистов-разработчиков и являющаяся основным элементом технологии туристского обслуживания [3].

Нами был разработан маршрут познавательного рекреационного тура: «По памятным местам Монастырщинского района».

Продолжительность: 3 дня (2 ночевки).

Протяженность: 27 км.

Расположение: Смоленская область, Монастырщинский район.

Сезонность: теплое время года для пешеходного перемещения.

Тип маршрута – кольцевой: Монастырщинский ЦВР – д. Крапивна – д. Соболево – д. Манюки – д. Коровино – Лесопарк Дубрава – Стадион Юность – Монастырщинский ЦВР (рисунок 1).

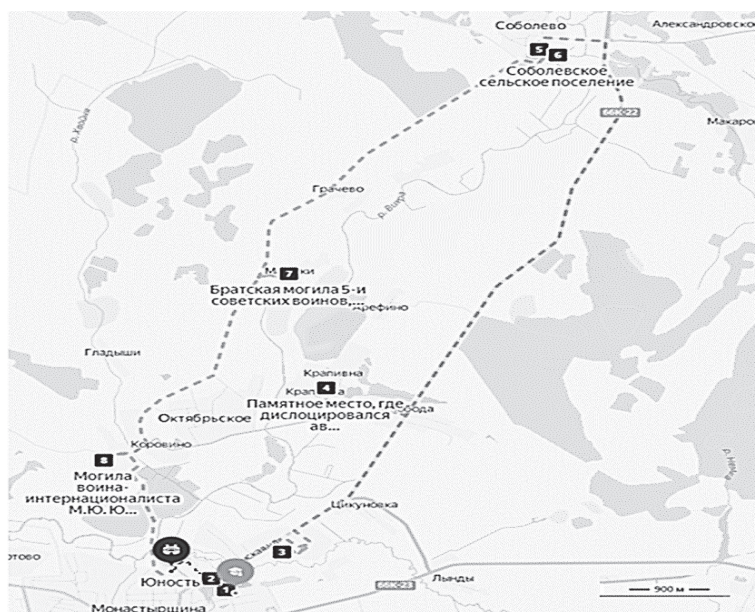


Рисунок 1 – Нитка пешеходного маршрута познавательного рекреационного тура «По памятным местам Монастырщинского района»

В таблице 1 представлен план-график маршрута познавательного рекреационного тура «По памятным местам Монастырщинского района».

Таблица 1 – Календарный план маршрута

Даты	Участки маршрута	Расстояние, км	Итоговый км	Примечание
День 1	Монастырщинский ЦВР – д. Крапивна; д. Крапивна – д. Соболево	6,1	6,1	Привал Ночевка на берегу реки южнее Соболевского парка
		8,4	14,5	
День 2	д. Соболево – д. Грачево; д. Грачево – д. Манюки; д. Манюки – д. Коровино; д. Коровино – Лесопарк Дубрава	3	17,5	Привал  Ночевка на туристской поляне
		2	19,5	
		4	23,5	
		1	24,5	
		1,5	26	
День 3	Лесопарк Дубрава – Стадион Юность; Стадион Юность – Монастырщинский ЦВР	1	27	

Объектами туристского показа на маршруте выступают следующие: руинизированная усадьба ротмистра И.К. Голынского; Памятный знак в честь воинов Красной Армии; могила неизвестного советского танкиста, павшего в бою с немецко-фашистскими захватчиками; обелиск «Стелла», в честь авиаполка французских летчиков «Нормандия-Неман»; обелиск погибшим в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.; дуб Петра Великого в Соболевском парке; братская могила в д. Манюки.

На маршруте запланированы 2 ночевки: первая – южнее Соболевского парка, вторая – при входе в лесопарк «Дубрава». Особенностью маршрута является то, что путь проходит через жилые объекты и есть возможность пополнить пищевые запасы в продуктовых магазинах. Также стоит отметить присутствие безопасных водных источников.

Во время остановки на туристской поляне при входе в лесопарк «Дубрава» есть возможность организации учебного занятия по технике туризма и ориентирования на местности.

**Заключение.** Уникальность разработанного маршрута определяется его широким применением: можно использовать как средство выполнения норм

ВФСК ГТО, а также для изучения основного школьного курса по истории Смоленщины, для оздоровления различных слоев населения.

### Список литературы

1. Махов С.Ю. Организация туристского похода: учебный модуль 5 / С.Ю. Махов. – М.: Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2022. – 20 с.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay\\_2021.pdf](https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf). – 04.12.2023.
3. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 N 132-ФЗ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_12462/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/) – 04.12.2023.
4. Ходасевич Л.С. Медико-биологическая эффективность спортивно-оздоровительного туризма молодежи / Л.С. Ходасевич, С.М. Романов, А.В. Полякова и др. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-biologicheskaya-effektivnost-sportivno-ozdorovitelnogo-turizma-molodyozhi/viewer>. – 04.12.2023.

УДК 796.853.23

## ВИДЕОАНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ДЗЮДОИСТОВ (ЮНИОРОВ)

*О.М. Бубненко<sup>1</sup>, В.Н. Чернова<sup>1</sup>, Ю.А. Диаконидзе<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Кафедра анатомии и биомеханики;*

<sup>2</sup>*кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений*

**Аннотация.** В последнее время современные компьютерные технологии все больше совершенствуются, давая возможность специалистам корректировать тренировочный процесс спортсменов различного уровня подготовленности, к которым относятся дзюдоисты (на примере юниоров).

**Ключевые слова:** дзюдоисты, юниоры, видеоанализ технико-тактических действий.

**Введение.** Для повышения степени технико-тактической образованности квалифицированных спортсменов большую помощь оказывают современные компьютерные технологии, имеющие свои преимущества перед классическими способами подготовленности. Также со спортсменами следует проводить занятия по теории спорта, знакомить их со специальной научно-методической литературой, проводить беседы с использованием компьютерных программ, а, главное, просматривать видеоматериалы поединков соперников. Весомыми аргументами для применения современных информационных технологий в процессе обучения спортсменов являются наглядность материалов, возможность применения комбинированных форматов представления

информации, интерактивность, осуществление процесса самостоятельного обучения, индивидуальный подход (подбор индивидуальных программ и инструментов обучения для каждой группы или спортсмена). Все эти характеристики в итоге положительно сказываются как на качестве усвоения информации, так и на скорости обучения [3, 4, 7].

Видеосъемка помогает моделировать ситуации поединка и выявлять характерные для соперника особенности ведения схватки. С нами соглашается Ю.А. Шахмурадов, который разработал методику обучения базовой технике борьбы для группы начальной подготовки борцов [8].

Для получения результата от спортсменов-дзюдоистов на соревнованиях необходимо разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности и вырабатывать коронные приемы, которые в дальнейшем совершенствуются на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход, по мнению Ю.А. Шахмурадова, обеспечивает органическую взаимосвязь начального обучения и высшего спортивного мастерства [8].

**Цель исследования** – экспериментально обосновать индивидуальный подход к технико-тактическому мастерству дзюдоистов (юниоров) при подготовке к отборочным соревнованиям с помощью видеоанализа двигательных действий.

**Объект исследования** – процесс технико-тактической подготовки дзюдоистов (юниоров).

**Предмет исследования** – организация и содержание видеоанализа технико-тактического мастерства дзюдоистов (юниоров) при подготовке к отборочным соревнованиям.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 36 квалифицированных дзюдоистов 17-19 лет (МС и КМС), переходящие в группу спортивного совершенствования. В экспериментальную группу 1 (ЭГ-1) вошли лица (12 человек), обучающиеся с преобладанием технических элементов нападения, в экспериментальную группу 2 (ЭГ-2), лица с преобладанием техники защиты (12 человек). Схватки спортсменов ЭГ-1 и ЭГ-2 в учебно-тренировочном процессе записывались на видеокамеру, после чего показывались испытуемым для проведения анализа своих действий и действий соперника, кроме этого, у них была возможность просматривать поединки высококвалифицированных спортсменов. В контрольную группу (КГ) вошли спортсмены (12 человек), занимающиеся по утвержденной рабочей программе для дзюдоистов их уровня подготовленности.

**Результаты исследования.** Проведенная нами видеосъемка схваток спортсменов, входивших в группы испытуемых, осуществлялась как на учебно-тренировочных занятиях, так и в ходе контрольных соревнований в начале и конце эксперимента.

После получения видеоматериалов, мы производили раскадровку роликов с поединками и дальнейшую статистическую обработку технико-тактических действий, выполненных спортсменами.

При анализе учитывалось общее количество выполненных попыток на соревновательных и тренировочных поединках, количество удачных из них, производился подсчет самых распространенных бросков в каждой группе испытуемых. В группе совершенствования спортивного мастерства по программе спортивной подготовки в год должно проводиться около 100 тренировочных и 40 контрольных поединков [2]. В таблице 1 представлено распределение тренировочных поединков (схваток), выполненных борцами в течение эксперимента.

Таблица 1 – Распределение тренировочных попыток в поединке дзюдоистов (юниоров) за время эксперимента

Показатели	ЭГ-1		ЭГ-2		КГ	
	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце
Кол-во схваток	100		100		100	
Выполненные попытки	1344	1425	1557	1601	1344	1357
Успешные (результативные) попытки	197	209	290	299	272	274

В первой экспериментальной группе общее количество выполненных попыток составило 2769 за время эксперимента из них 48,5 % было выполнено в первой половине, 51,5 % – во второй. В ЭГ-2 общее количество выполненных попыток составило 3158, 49,3 % приходилось на первую половину эксперимента и 50,7 % – на вторую. У испытуемых КГ всего попыток было 2701, из которых 49,8% были выполнены за первые полгода эксперимента, а 50,2 % – за вторые.

Общее количество результативных попыток в ЭГ-1 составило 406, в ЭГ-2 – 589, у участников КГ – 546, соответственно. Результативность оцененных попыток у дзюдоистов (юниоров) увеличилась незначительно только у участников ЭГ-1 и ЭГ-2 на 0,01 % и 0,05 %, соответственно.

Неоцененными в конце эксперимента остались 1216 попыток у лиц ЭГ-1, 1302 – у ЭГ-2 и 1083 – у КГ, что на 69, 35 и 13 попыток меньше во всех группах, соответственно. Этот результат можно связать с усложнением технико-тактических приемов за время подготовки спортсменов к предстоящим отборочным соревнованиям и увеличением времени на совершенствование «коронных» приемов в учебно-тренировочном процессе.

В таблице 2 представлено распределение соревновательных поединков (схваток), выполненных борцами в течение эксперимента. Количество



соревновательных поединков на 60 % меньше за год обучения, поэтому общие показатели выполненных попыток снижены.

Таблица 2 – Распределение соревновательных попыток в поединке дзюдоистов (юниоров) за время эксперимента

Показатели	ЭГ-1		ЭГ-2		КГ	
	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце
Кол-во схваток	40		40		40	
Выполненные попытки	501	607	594	669	520	560
Успешные (результативные) попытки	83	101	99	111	87	93

Общее количество выполненных попыток в ЭГ-1 составило 1108 за весь эксперимент, из которых 45,2 % было выполнено в первой половине подготовительного этапа и 54,8 % – во втором периоде подготовки к отборочным соревнованиям. У участников ЭГ-2 из 1263 попыток 47 % приходилось на первый этап подготовки, а 53 % – на второй. В КГ распределение было несколько другим: общее количество попыток составило 1080, из которых 48 % и 52 % выполнялись на первом и втором этапе подготовки спортсменов.

Общее количество результативных попыток в ЭГ-1 составило 184, в ЭГ-2 – 210, у участников КГ – 180, соответственно. Результативность оцененных попыток у дзюдоистов (юниоров) увеличилась только у участников ЭГ-1 и составила 0,07 % за исследуемый промежуток времени. В остальных группах испытуемых результативность к концу подготовительного этапа снизилась в ЭГ-2 на 0,08 %, в КГ на 0,12 %, соответственно. Этот результат может быть связан с недостаточным уровнем общей и специальной физической подготовленности, психологической устойчивости спортсменов и неправильным выбором технико-тактических вариантов и комбинаций во время схваток.

Неоцененными в конце эксперимента остались 506 попыток у лиц ЭГ-1, 558 – у ЭГ-2 и 467 – у КГ, что на 88, 63 и 34 попыток меньше во всех группах, соответственно. Этот результат можно связать с наиболее сложными условиями схваток, проводившихся на контрольных соревнованиях, лучшей подготовкой соперников и недостаточным количеством времени на подготовку спортсменов к предстоящим отборочным соревнованиям. А также снижение количества эффективных приемов связано с ростом надежности защиты высококвалифицированных спортсменов.

Подводя итог, можно сказать, что количество эффективных приемов по отношению к общему количеству с уровнем спортивного мастерства



снижается, что связано с усложнением технико-тактических действий и уровнем подготовленности соперников, тяжелее вывести оппонента из равновесия для выполнения «коронного» приема.

Для обоснования индивидуального подхода мы учитывали технико-тактические предпочтения спортсменов («стоечники», партеристы», «слитные») и производили видеорегистрацию движений во время тренировочных поединков.

Арсенал наиболее оцениваемых приемов не соответствует арсеналу наиболее используемых приемов. Чаще дзюдоисты получают оценки за бросок через спину с колен – в 15,75 % всех случаев; на втором месте – зацепы голенью – 13,36 %; на третьем месте – подхват под одну ногу – 8,22 %; на четвертом – подножки и удержание – по 6,51 %; на пятом – бросок через спину – 5,82 %.

Проведено определение ранговой значимости показателей тактики проведения броска дзюдоистами высокой квалификации. В структуре тактической подготовленности к наиболее значимым десяти тактическим действиям в порядке уменьшения значимости следует отнести: навязывание своего захвата (30 %); выведение соперника из равновесия (15 %); применение комбинаций (11 %); загрузить атакуемую ногу (10 %); атака при движении соперника вперед (7,5 %); загрузить, сбить соперника на носки (6,5 %); освобождение от захвата соперника (6,5 %); опережение (5,5 %); применение контратаки (4 %); загрузить соперника на пятки (4 %). В процессе повышения спортивного мастерства при общегрупповом планировании тактической подготовки этим тактическим действиям уделяли наибольшее внимание.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями борцы первой экспериментальной группы отдавали предпочтение наступательной тактике (тактике непрерывных или эпизодических атак), второй экспериментальной группы – контратакующей тактике, а спортсмены, входящие в контрольную группу испытуемых в различной степени были сторонниками тактики нападения и защиты.

Однако современный уровень развития борьбы требует, чтобы каждый борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях [1, 5, 6].

На выбор вариантов приемов и способов их тактической подготовки оказывают влияние особенности защитных действий противника. Зная защитную реакцию соперника, борец может запланировать наиболее подходящие варианты приемов и комбинаций, предусмотреть отдельные изменения в их технической структуре. В то же время знание излюбленных приемов и контрприемов противника поможет в планировании и осуществлении наиболее эффективных контрприемов и защит.

Особенность физической подготовленности соперника, его рост также могут оказать влияние на выбор технических и тактических действий

и их вариантов. Тренерам и специалистам в области физической культуры и спорта следует обратить внимание на то, какие приемы у борца чаще и лучше получаются во время тренировочных и соревновательных схваток, что возможно проанализировать по результатам видеосъемки.

За время эксперимента улучшилась техника выполнения броска: время подготовительной фазы, выведения из равновесия соперника уменьшилось, разворот корпуса, подсед и подведение корпуса выполняются с правильной постановкой стоп, а также скорость броска возросла. Дзюдоисты ЭГ-1 в 35 % случаев во время поединка используют данный прием, а в 10% он заканчивается чистой победой. Для спортсменов ЭГ-2 данный вид броска также достаточно часто используется в 24% случаев, что на 11% реже и победой заканчивается только у 5% испытуемых.

В ходе проведения эксперимента было выявлено, что спортсмены ЭГ-1 на 50 % чаще используют бросок «передняя подножка», чем испытуемые контрольной группы и на 15 % чаще, чем испытуемые ЭГ-2.

Не всегда спортсмену в условиях соревновательной схватки удастся безукоризненно выполнить технико-тактическое действие, многое зависит от соперника и устойчивого положения бросающего, а также не менее важным критерием устойчивости тела борца на татами является величина площади опоры. Неправильное расположение тела приводит к дополнительным тратам ресурсов и в целом снижению эффективности броска. У испытуемых и их тренеров из общего числа проведенных видеосъемок всех учебно-тренировочных и контрольных схваток была возможность проанализировать свои действия и контрдействия соперников, скорректировать сделанные ошибки.

После того как спортсмен овладел несколькими вариантами основной формы действия, необходимо совершенствовать умение выбора в соревновательной ситуации и в минимальный промежуток времени принимать наиболее целесообразное решение. Тренер получает возможность одновременно контролировать правильность восприятия и анализа спортсменом ситуации и решения тактической задачи.

На основе полученного комплекса тренерами выявлялись наиболее слабые этапы и звенья выполнения упражнения, подбирались средства для коррекции техники в различных фазах движений, выдавалась интерпретация результатов и практические рекомендации. Проводимый видеоанализ не нарушал структуры тренировочного процесса и не требовал высокой квалификации тренера в области информационных технологий.

С течением времени, ошибок и несовершенств в технике выполнения бросков и удержаний становилось меньше. В результате комплекса тренировочных занятий спортсмены доводили технику до планируемого уровня.

Итог апробирования и внедрения интегрированной системы видеоанализа в тренировочный процесс дзюдоистов (юниоров) выразился в повышении уровня технико-тактического мастерства спортсменов при подготовке

к отборочным соревнованиям. Результативность выступления дзюдоистов при выполнении броска через спину в результате совершенствования спортивной техники представлена в таблице 3.

О высокой эффективности применения видеоанализа схваток при подготовке дзюдоистов к отборочным соревнованиям свидетельствует также тот факт, что из 22 испытуемых экспериментальных групп 3 спортсмена выполнили в течение года норматив кандидата в мастера спорта (КМС), а выполнение норматива 1-го спортивного разряда увеличилось на 6 в абсолютных единицах.

Таблица 3 – Результативность выступления дзюдоистов при выполнении броска через спину в результате совершенствования спортивной техники

Группа	Спортивный результат, выигранные схватки	Достоверность различий
Контрольная	9 ± 1,45	p < 0,05
Экспериментальная-1	11 ± 2,57	
Экспериментальная-2	10 ± 2,34	

Таким образом, мы предполагали, что применение в учебно-тренировочном процессе юношей дзюдоистов метода видеорегистрации движений при подготовке к отборочным соревнованиям позволит нам задействовать наиболее реальные пути оптимизации учебно-тренировочного процесса с целью повышения эффективности подготовки спортсменов к экстремальным условиям соревновательной деятельности.

### Список литературы

1. Бабушкина, Е.А. Определяющие факторы частоты успешных технико-тактических комбинаций в стойке у высококвалифицированных спортсменок в вольной борьбе / Е.А. Бабушкина, Н.В. Гаркин // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам. – М.: ГЦОЛИФК, 2016. – Часть 1. – С. 34-44.
2. Дебердеев, М.П. Методология овладения техникой и тактикой дзюдо / М.П. Дебердеев, С.С. Воронов // StudNet. – 2020. – № 7. – С. 322-328.
3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимп, лит., 1999. – 320 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп, лит., 2004. – 820 с.
5. Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика: учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Архангельск: СК, 2000. – 154 с.

6. Селуянов, В.Н. Построение микроцикла физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: ФОН, 1998. – С. 14-23.
7. Стазаев Г.П. Функциональная подготовка дзюдоистов в процессе совершенствования технико-тактического мастерства / Г.П. Стазаев, В.А. Абаджян, И.П. Стазаев / Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж, 2016. – С. 480-488.
8. Шахмурадов, Ю.А. Сравнительный анализ соревновательной деятельности спортсменов в вольной женской борьбе на олимпийских играх / Ю.А. Шахмурадов, Е.А. Бабушкина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 526-532.

УДК 796.421+796.055.2

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

*Ю.А. Буслаева*

*Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений*

**Аннотация:** в статье рассматривается влияние занятий скандинавской ходьбой на показатели общей выносливости женщин 30-35 лет.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, женщины среднего возраста, выносливость, оздоровительная физическая культура.

В современном обществе на женщин среднего возраста возлагаются многообразные социально-значимые функции и задачи (производственные, общественные, политические, бытовые, репродуктивные, воспитательные и др.), требующие их полноценного выполнения, что не может не зависеть от крепкого соматического и психического здоровья женщин. В связи с чем назревает необходимость повышения общей выносливости женщин среднего возраста, как одной из приоритетных задач в физической подготовке их.

В связи с этим процесс физического воспитания женщин среднего возраста должен решать первостепенные задачи – сохранение и укрепление здоровья, поддержание оптимальной жизнедеятельности и высокой работоспособности [2].

Для женщин среднего возраста наиболее эффективными и оптимальными считаются продолжительные аэробные нагрузки низкой и средней интенсивности, к которым относятся занятия скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба представляет собой современную оздоровительную фитнес-технология, доступную для людей любого возраста с разным уровнем физической тренированности и функционального состояния.

Это высокоэффективный вид физической активности, в котором используется определенная методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок, с которыми можно заниматься практически везде, в любой местности: в парке, сквере, на городской улице, в любое время года [3].

Тема данного исследования весьма актуальна, так как анализ научно-методической и специальной литературы выявил дефицит исследований, посвященных влиянию оздоровительно-тренировочных занятий скандинавской ходьбой на развитие выносливости женщин среднего возраста.

**Цель исследования** – выявить влияние занятий скандинавской ходьбой на показатели выносливости у женщин среднего возраста.

Исследование проводилось 8 месяцев в парке Реадовка (г. Смоленск) с марта по октябрь 2023 года, в котором приняли участие 15 женщин 30-35 лет, занимающиеся 3 раза в неделю по 60 минут скандинавской ходьбой.

Практические занятия включали в содержание физическую и техническую подготовку:

– физическая подготовка заключалась в применении общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, различных вариантов ходьбы и бега;

– техническая подготовка включала базовые элементы скандинавской ходьбы.

Для определения показателя общей выносливости использовалось тестирование на прохождение испытуемыми 3 км дистанции по пересеченной местности в технике скандинавской ходьбы.

На рисунке 1 представлены результаты проведенного исследования, отражающие положительную динамику в показателях прохождения дистанции 3 км женщинами среднего возраста.

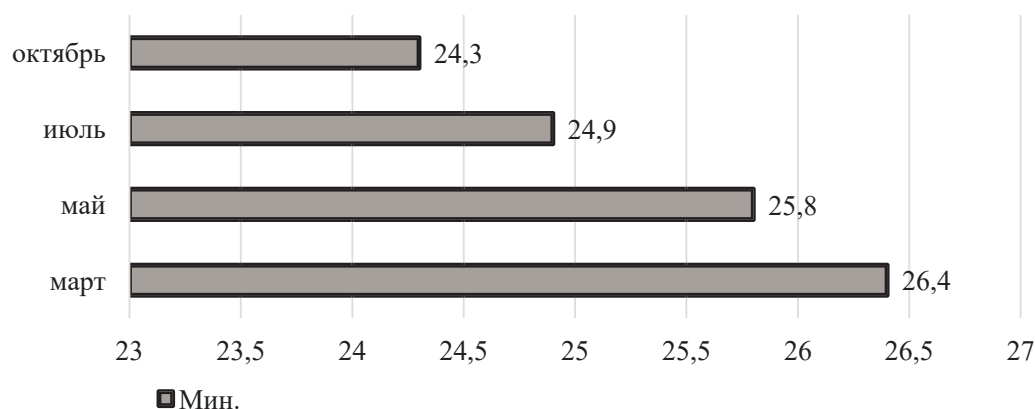


Рисунок 1 – Результаты в скандинавской ходьбе на 3 км у женщин 30-35 лет (мин)

Оценка прироста показателей на основе сравнения по t-критерию Стьюдента показала, что за первый месяц занятий скандинавской ходьбой прирост выносливости у женщин среднего возраста был незначительный, однако в октябре наблюдаются достоверные результаты.

Таким образом, в результате педагогического исследования установлено, что систематические занятия скандинавской ходьбой способствуют повышению выносливости у женщин среднего возраста и являются эффективным средством повышения общей работоспособности их.

### Список литературы

1. Зверева, З. Адаптация к физической нагрузке женщин зрелого возраста: (опыт применения курса оздоровительной гимнастики) / З. Зверева, Е. Морошник, О. Еланская, Н. Исаева // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 152-158.
2. Мартынюк, О.В. Обоснование экспериментальной методики круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста / О.В. Мартынюк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 11. – С. 30-37.
3. Тимофеева Е.Б. Влияние занятий скандинавской ходьбой на вариабельность сердечного ритма у женщин зрелого возраста / Е.Б. Тимофеева, Г.И. Семёнова, В.А. Шемятихин, А.М. Тимофеева // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Том 7. – № 2 (23).

УДК 796. 56

## ПРИНЦИПЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИИ В КРОССОВЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ (дисциплина кросс-лонг, в группе «Элита»)

*З.В. Васильева, Е.И. Васильев*

*Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В настоящее время качественное и умелое планирование соревновательных трасс в спортивном ориентировании является одним из наиболее важных факторов, благодаря которым спортсмены смогут точно реализовать все ранее наработанные тактические и технические приемы.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, длина дистанции, дисциплина кросс-лонг, контрольный пункт, масштаб, спортивная карта, трасса соревнований.

**Введение.** Кросс-лонг – соревновательная дисциплина в кроссовых видах спортивного ориентирования, которая требует от спортсменов высокой физической выносливости, умения производить правильный выбор пути



и его реализации на фоне высоких физических нагрузок и нарастающей усталости.

Согласно правилам соревнований по спортивному ориентированию к соревновательной дисциплине кросс-лонг среди мужчин и женщин применяются следующие требования: спортивная карта для данной дисциплины должна быть по площади не менее 8 квадратных километров. Масштаб спортивной карты 1:15000. При сильно насыщенной местности и тяжелой читаемости карты возможно использование более крупного масштаба. Расчетное время победителей в группе «мужчины» составляет 80-90 минут. Расчетное время победителей в группе «женщины» составляет 65-80 минут. Дисциплина проводится с отдельным стартом в 2 или 3 круга. Возможно применение рассеивания на дистанции.

К трассе в данной спортивной дисциплине применяются следующие требования: предполагается от 1 до 3 контрольных пунктов на каждый километр дистанции. Обязательно необходимо наличие перегонов между контрольными пунктами с обязательным разнообразным выбором пути. Важно то, чтобы спортсмен мог выбрать вариант с разным «характером» ориентирования – линейным, площадным или другим ориентиром. Постановка самих контрольных пунктов должна быть простой, поиск КП не должен являться сложной задачей. Карта должна быть отрисована в спортивных знаках ISOM [4].

**Цель исследования** – выявить основные принципы конструирования соревновательных дистанций в кроссовых видах спортивного ориентирования в дисциплине кросс-лонг.

**Объект исследования** – соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования.

**Предмет исследования** – структура и параметры соревновательной дистанции в дисциплине кросс-лонг, применяемой для спортсменов группы «Элита» при конструировании соревновательных трасс.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что выявление теоретических обоснований и внедрение в практику наиболее эффективных принципов конструирования соревновательных трасс будет способствовать повышению качества планирования дистанций заданного направления в кроссовых видах спортивного ориентирования и, как следствие, росту мастерства участников соревнований.

**Организация исследования.** Всего нами было проанализировано 68 путей движения на 21 соревновательной дистанции в данной спортивной дисциплине.

Процедура нашего исследования заключалась в следующем. Для оценки мы брали спортивные карты с соревновательными дистанциями дисциплины кросс-спринт с соревнований всероссийского уровня (чемпионаты и Кубки России, а также другие всероссийские соревнования), и нанесенными на них путями прохождения победителей и призеров этих стартов.

**Результаты исследования.** В результате общего анализа мужских и женских дистанций спортивной дисциплины кросс-лонг представлены в таблицах 1 и 2.

Длина дистанции, в первую очередь, зависит от характера местности, на которой проводилась дисциплина. Наибольшее значение имеет общий перепад высот на карте – если он существенный, то длина дистанции значительно уменьшалась. Средняя длина трассы в наших исследованиях составила 9560 метров в группе «мужчины» и 8723 метров – в группе «женщины».

Таблица 1 – Характеристика дисциплины кросс-лонг в кроссовых видах спортивного ориентирования в группе «мужчины» ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Показатели	( $\bar{X} \pm \sigma$ )
Длина дистанции, м	9560±264,0
Количество КП	23,4±4,68
Коэффициент удлинения, у. е.	1,17
Фактическая скорость, мин/км	6,02±0,42
Эффективная скорость, мин/км	5,34±0,38
Длинные перегоны, %	20,2
Средние перегоны, %	42,6
Короткие перегоны, %	37,2
Движение по линейным ориентирам, %	21,5
Движение по точному чтению карты, %	44,8
Движение по азимуту с чтением карты, %	23,6
Движение по точному азимуту, %	10,1

Количество контрольных пунктов в дисциплине кросс-лонг в группе «мужчины» в среднем составляет 23,4±4,68 и может изменяться от 16 до 38, в группе «женщины» в среднем составляет 20,7±3,82 и может изменяться от 14 до 32. Высокое количество контрольных пунктов на некоторых из проанализированных нами дистанций обусловлено наличием рассеивания с большим количеством коротких перегонов и постановкой опорного контрольного пункта, который участники проходят 2-3 раза за дистанцию.

Полученные нами показатели средней длины дистанции кросс-лонг среди мужчин и женщин и количество контрольных пунктов на ней, несколько отличаются от полученных данных в исследованиях других авторов [1, 3]. Это характеризуется тем, что требования к планированию и характеристикам данной спортивной дисциплины несколько поменялись за последние 10 лет, и как написано выше – добавилось рассеивание вариантом «бабочка» с множеством коротких перегонов и пунктов.

Таблица 2 – Характеристика дисциплины кросс-лонг в кроссовых видах спортивного ориентирования в группе «женщины» ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Показатели	( $\bar{X} \pm \sigma$ )
Длина дистанции, м	8723±178,2
Количество КП	20,7±3,82
Коэффициент удлинения, у. е.	1,14
Фактическая скорость, мин/км	7,24±0,25
Эффективная скорость, мин/км	6,54±0,42
Длинные перегоны, %	18,6
Средние перегоны, %	45,5
Короткие перегоны, %	35,9
Движение по линейным ориентирам, %	22,8
Движение по точному чтению карты, %	40,9
Движение по азимуту с чтением карты, %	24,5
Движение по точному азимуту, %	11,8

По результатам исследования трасс нами были выделено 7 групп ориентиров, на которых чаще всего ставят контрольные пункты (таблица 3, 4), а также частота их использования.

В результате проведенных исследований было выявлено, что основными объектами при постановке контрольных пунктов на дистанции кросс-лонг являются: камни – 26,2 % в группе «мужчины», 25,1 % – в группе «женщины». В первую очередь, это связано с тем, что данная дисциплина часто проходит по гористой местности и при этом камни являются точечными ориентирами, нахождение которых на местности требует от спортсменов высокого профессионального мастерства.

Таблица 3 – Точки постановки КП в дисциплине кросс-лонг в кроссовых видах спортивного ориентирования в группе «мужчины»

Точки постановки КП	Частота использования, в %
1. Камни	26,2
2. Лощины	22,1
3. Ямы, воронки	21,2
4. Границы растительности	12,8
5. Заболоченные территории	8,9
6. Тропы, дороги	3,2
7. Другие элементы	5,6

Вторым по частоте использования ориентиром являются лощины (22,1 % – в группе «мужчины», 23,2 % – в группе «женщины»). Данный объект в большом количестве присутствует почти на всех проанализированных нами

картах. Лощины имеют постоянную структуру и играют большую роль в процессе ориентирования.

Таблица 4 – Точки постановки КП в дисциплине кросс-лонг в кроссовых видах спортивного ориентирования в группе «женщины»

Точки постановки КП	Частота использования, в %
1. Камни	25,1
2. Лощины	23,2
3. Ямы, воронки	19,8
4. Границы растительности	13,6
5. Заболоченные территории	9,1
6. Тропы, дороги	3,5
7. Другие элементы	5,7

Следующими точками, в равной степени используемыми для постановки пунктов являются ямы и воронки (21,2 % – в группе «мужчины», 19,8 % – в группе «женщины»), а также границы растительности (12,8 % – в группе «мужчины», 13,6 % – в группе «женщины»). В ходе исследования мы сталкивались со случаями, когда использование ям и воронок при постановке пунктов достигало более 50 % от общего числа точек на дистанции. Чаще всего такой выбор точек обуславливался большой насыщенностью данным типом ориентиров на карте и желанием планировщика усложнить процесс ориентирования для спортсменов.

Практически на всех дистанциях были представлены контрольные пункты на заболоченных территориях (граница непроходимого болота, заболоченность) (8,9 % – в группе «мужчины», 9,1 % – в группе «женщины») и на изгибах или развилках троп и дорог (3,2 % – в группе «мужчины», 3,5 % – в группе «женщины»). Такие ориентиры хоть и не были представлены на дистанциях в большом количестве, но постоянно присутствовали почти на каждой из них.

На спортивных соревновательных дистанциях встречаются и другие, довольно редко используемые точки постановки контрольных пунктов, их общее число составляет 5,6 % от всех контрольных пунктов в группе «мужчины», 5,7 % от всех контрольных пунктов в группе «женщины». В это число входят: обрывы, кормушки, ручьи, канавы, ограды и т. д.

Коэффициент удлинения дистанции кросс-лонг в наших исследованиях в группе «мужчины» составил 1,17 условных единиц, в группе «женщины» – 1,14 условных единиц. Было выявлено, что чаще всего это зависит от наличия непреодолимых препятствий (частная территория, скальные обрывы, непреодолимые реки и болота), набора высоты и степени проходимости растительности.

Эффективная скорость участников – призеров соревнований среди мужчин при преодолении соревновательной дистанции составила

5,34±0,38 минут на км, а фактическая скорость – 6,02±0,85 минут на км. Среди женщин эффективная скорость составила 6,54±0,42 минут на км, а фактическая скорость 7,24±0,25 минут на км.

По нашим исследованиям, скорость движения участников заметно менялась в зависимости от характера местности и набора высоты. Также нами было установлено, что скорость прямо зависит от технической сложности местности и дистанций, а также насыщенности объектами карты соревнований.

Перегоны между контрольными пунктами на дистанции мы разбили на 3 группы, в зависимости от их длины.

Первая группа – это длинные перегоны длиной свыше 1000 метров. Их доля в общем объеме дистанции группы «мужчины» составляет 20,2 %, в группе «женщины» составляет 18,6 %. Хотя длинные перегоны не составляет основную часть дистанции в количественном значении, но именно на них спортсмены должны показать правильный выбор пути и его реализации. В среднем, на дистанции бывает 2-3 таких перегона.

Вторая группа – это средние этапы длиной от 400 до 1000 метров. Эта группа составляет основной объем дистанции, около 42,6 % в группе «мужчины» и 45,5 % в группе «женщины». Данная группа перегонов предлагает участникам как работы по выбору варианта, так и тщательную техническую работу по чтению карты, работой с рельефом и т. д.

Третья группа – это короткие этапы, длина которых не превышает 400 метров. Их доля в общем объеме длины дистанции составляет 37,2 % в группе «мужчины» и 35,9 % в группе «женщины», они являются связующими элементами между средними и длинными перегонами. Часто планировщиком дистанции используется комбинация из длинных и коротких перегонов для переключения режима работы спортсмена и вынуждения его к совершению технических ошибок. Также короткие перегоны используются при рассеивании типа «бабочка». На дистанциях с таким рассеиванием доля коротких перегонов увеличивается до 55 % от всех типов перегонов. Наши исследования во многом совпадают с данными других специалистов [2], что говорит об их достоверности.

Основным приемом на дистанции кросс-лонг среди мужчин и женщин стало движение по точному чтению карты. Его использовали в группе «мужчины» в 44,8 % от общего количества всех используемых приемов и в 40,9 % от общего количества всех используемых приемов в группе «женщины».

Движение по линейным ориентирам в группе «мужчины» составляет 21,5 %, в группе «женщины» – 22,8 %. Этот технико-тактический прием является одним из самых распространенных при преодолении длинных перегонов в дисциплине кросс-лонг.

Движение по азимуту с чтением карты – прием грубого ориентирования, применяемый спортсменами в том случае, когда нужно как можно быстрее достичь заранее выбранного ориентира, который находится не в пределах видимости спортсмена. При применении данного приема спортсмен

поверхностно отслеживает ориентиры, которые находятся на его пути и с их помощью контролирует свое местонахождение. При преодолении соревновательной трассы участниками использование этого приема составляет 23,6 % в группе «мужчины» и 24,5% – в группе «женщины». Данный прием чаще всего применялся на местности с хорошей видимостью и проходимостью растительности.

**Заключение.** Таким образом, в результате исследования принципов конструирования дистанции в кроссовых видах спортивного ориентирования дисциплина кросс-лонг, в группе «элита», были определены их особенности.

Длина дистанций среди мужчин должна составлять в среднем 2900-3300 метров по прямой, количество контрольных пунктов от 19 до 23, среди женщин 2600-3000 метров по прямой, количество контрольных пунктов от 17 до 21. Дистанция должна быть насыщена сложными по выбору варианта перегонами. Пункты, по возможности, следует располагать в таких местах, чтобы участник каждый раз внимательно изучал легенду постановки КП.

### Список литературы

1. Воронов Ю.С. Алгоритм разработки шкал оценок технического совершенства соревновательных дистанций в беговых видах спортивного ориентирования / Ю.С. Воронов, Е.Е. Жигун // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – С. 30-41.
2. Воронов, Ю.С. Анализ структуры соревновательных дистанций в беговых видах ориентирования на этапе предварительной подготовки в зависимости от геоморфологических особенностей местности / Ю.С. Воронов, Е.Е. Жигун // Сборник материалов 62-ой науч.-практ. конф. СГАФКСТ по итогам НИР за 2011 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – С. 184-188.
3. Георгиева, М.П. Спортивная дисциплина, как фактор, влияющий на скорость преодоления спортсменами-ориентировщиками соревновательной трассы/ М.П. Георгиева // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – С. 41-44.
4. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» [Электронный ресурс]. URL: <https://kfso.ru/docs/20/pravila-orient/> (дата обращения: 10.01.2023).



## ИЗМЕНЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ БЕГА ПО ПОВОРОТУ В ШОРТ-ТРЕКЕ НА ДИСТАНЦИИ 500 МЕТРОВ

*М.В. Воскресенский*

*Кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта*

**Аннотация.** Целью работы является определение особенностей техники двигательных действий шорт-трековиков высокой квалификации в беге по повороту на дистанции 500 метров. В ходе исследования уставлены количественные значения кинематических параметров технических действий в скользящих шагах, изменяющихся по величине в ходе бега по повороту.

**Ключевые слова:** шорт-трек; бег по повороту; время шага; амплитуда отталкивания.

**Введение.** Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью шорт-трековиков показали, что скорость передвижения на беговой дорожке в шорт-треке характеризуется большой вариативностью не только при сравнении данного параметра на различных дистанциях, но и при беге на различных участках круга. Проведение исследований по определению структуры скользящего шага и изучение отдельно взятого или «усредненного» шага на отдельной дистанции не дают полного представления об особенностях выполнения двигательных действий при передвижении по повороту с максимальной скоростью и причин ее изменения. Поэтому при изучении параметров скользящего шага учитывался участок ледовой дорожки, на котором он выполнялся.

**Цель исследования.** Определение особенностей техники двигательных действий шорт-трековиков высокой квалификации в беге по повороту на дистанции 500 метров.

**Объект исследования.** Структура техники двигательных действий в шорт-треке.

**Предмет исследования.** Кинематические параметры техники бега по повороту в шорт-треке.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что реализация технических действий в беге с максимальной скоростью по повороту в шорт-треке имеет характерные особенности изменения кинематических параметров в скользящих шагах.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимали участие шорт-трековики высокой квалификации. Оно проходило поэтапно, с изучением проблемы проведения исследования, анализа и обобщения полученных данных, в ходе которых применялись следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, видеосъемка с видеоанализом движений, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Принципиальной особенностью соревновательного бега в шорт-треке является то, что бег по дистанции на 74,1 %, а по величине пути это составляет, 82,34 м, из 111,12 – метрового круга, выполняется скрестным шагом и характеризует передвижение конькобежца по повороту. Это послужило основанием для изучения структуры скользящего шага, преимущественно при беге по повороту, где средняя скорость в шаге на различных участках поворота неодинакова и сопровождается изменением кинематических параметров. Поэтому мы исследовали скользящий шаг не на среднедистанционной скорости, а цикл движений шорт-трековика, заключающий в себя бег по прямой и повороту на круге, скорость которого отвечала определенным этапам технико-тактических действий при беге в шорт-треке с максимальной скоростью.

Установлено, что при беге по повороту со средней скоростью около 12,0 м/с на дистанции 500 м величина посадки в скользящем шаге достаточно вариативна.

Характерно, что изменение в высоте посадки происходит и внутри рассматриваемых участков поворота. Относительная величина высоты посадки введена нами для наглядности и простоты сравнения и вычисляется по формуле:  $(\varphi/360^0) \times 100 \%$ , где  $\varphi$  – сумма углов  $\angle 1, \angle 2, \angle 3, 360^0$  – суммарная, максимальная величина углов при одновременном положении в посадке конькобежца.

Так, на первом шаге при входе в поворот она составляет  $56,3 \% \pm 0,95$ , на 2 и 3 шагах происходит уменьшение показателей с  $56,1 \pm 0,21 \%$  до  $52,8 \% \pm 0,17 \%$  на 4 и 5 шагах отмечается увеличение до  $60 \%$  с последующим уменьшением на последнем шаге поворота до  $56,8 \% \pm 0,14 \%$  ( $p < 0,05$ ).

Вариативность показателей, характеризующих угловые и временные величины скользящего шага, имеют характерные особенности на протяжении всего поворота (рисунок 1).

Установлено, что при беге со скоростью 12 м/с время одноопорного и двухопорного периодов составляет  $0,4 \text{ с} \pm 0,05^{-3}$  и  $0,22 \text{ с} \pm 0,091^{-3}$  в первом шаге поворота, на дистанции 500 м. Время всего скользящего шага равно  $0,62 \text{ с} \pm 0,052^{-3}$ . Суммарная амплитуда угловых перемещений значительно выше в двухопорном периоде:  $149^\circ \pm 1,322^\circ$ . При сравнении с аналогичными показателями в одноопорном периоде, где амплитуда движений составляет, соответственно,  $17^\circ \pm 0,12$ . Суммарная амплитуда отталкивания в шаге на рассматриваемой скорости соответственно,  $166^\circ \pm 0,520$  (рисунок 1).

При этом наибольшая подвижность при отталкивании отмечена в тазобедренном суставе ( $87^\circ \pm 0,520$ ).

Во втором скользящем шаге наблюдается незначительное уменьшение времени и увеличение суммарной амплитуды разгибания опорной ноги в одноопорном периоде. Так, в беге на 500 м они составляют  $0,39 \text{ с} \pm 0,02^{-3}$  и  $72^\circ \pm 0,95$ . Отмечается уменьшение показателя суммы углов в двухопорном

периоде до  $100^\circ \pm 0$ , временем выполнения движения до  $0,16 \text{ с} \pm 0,020$  продолжительности скользящего шага  $0,55 \text{ с} \pm 0,043$ .

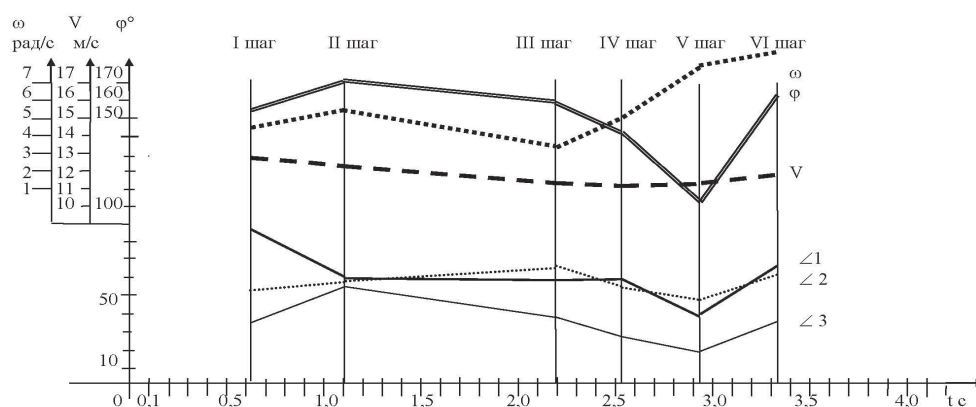


Рисунок 1 – Изменение угловых параметров и скорости в скользящем шаге при беге по повороту на дистанции 500 метров

$\omega$  – угловая скорость разгибания толчковой ноги;

$V$  – линейная скорость;

$t$  – время;

$\varphi$  – амплитуда разгибания толчковой ноги в суставах;

$\sphericalangle 1$  – амплитуда разгибания в тазобедренном суставе;

$\sphericalangle 2$  – амплитуда разгибания в коленном суставе;

$\sphericalangle 3$  – амплитуда разгибания в голеностопном суставе.

Наибольшая величина амплитуды движения зарегистрирована в тазобедренном и коленном суставах  $66^\circ \pm 1,52$  и  $56^\circ \pm 1,31$ . Третий шаг характеризуется увеличением времени до  $1,04 \text{ с} \pm 0,081$ , снижением данного показателя в двухопорном до  $0,14 \text{ с} \pm 0,026$ , и значительным его увеличением в одноопорном периоде до  $0,90 \text{ с} \pm 0,042$  при ( $p < 0,05$ ). Наибольшая величина амплитуды движения зарегистрирована в коленном суставе (рисунок 1).

В четвертом скользящем шаге отмечается сокращение времени шага в диапазоне от  $0,40 \text{ с} \pm 0,042^{-3}$  до  $0,43 \text{ с} \pm 0,048^{-3}$  одноопорного периода отталкивания от  $0,31 \text{ с} \pm 0,021^{-3}$  до  $0,37 \text{ с} \pm 0,024^{-3}$ . Показатели суммарной амплитуды углов незначительно уменьшаются до  $142^\circ \pm 2,312$  (500 м). Такая волнообразность амплитуды движения, по-видимому, имеет те же причины, что и в предыдущем скользящем шаге.

Характерно, что изменение амплитуды движения происходит преимущественно за счет уменьшения амплитуды движения в голеностопном суставе до  $26^\circ \pm 0,017$ ,  $23^\circ \pm 0,08$  ( $p < 0,05$ ).

В пятом скользящем шаге при беге по повороту отмечено повышение темпа бега, что связано с тенденцией уменьшения времени скользящего шага, который достигает на дистанции 500 м  $0,40 \text{ с} \pm 0,014^{-3}$ . На уменьшение времени

влияет, во-первых, уменьшение воздействия центробежной силы, наибольшая величина которой приходится на третий и четвертый шаги, что совпадает с прохождением вершины поворота, и, во-вторых, из-за тактических соображений, так как выход из поворота является участком, на котором наиболее часто происходят обгоны соперников.

Соотношение времени одноопорного и двухопорного периода отталкивания в пятом и шестом шагах составляет, соответственно: 72,5% и 27,5%, 79% и 21%, 81,4% и 18,6%, что свидетельствует об увеличении одноопорной составляющей при отталкивании в скользящем шаге с одновременным сокращением его продолжительности (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение времени одноопорного и двухопорного периодов отталкивания (в %) в беге по повороту в шорт-треке на дистанции 500 метров

Номер шага	1		2		3		4		5		6	
Период отталкивания	I	II	I	II	I	II		I		I		II
Проценты	64,5	35,5	70,9	29,1	86,5	13,5	3,8	4,2	2,5	7,5	1,4	18,6

Показатели суммарной амплитуды движения уменьшаются до  $104^{\circ} \pm 1,251$ . Как показывают исследования, величина амплитуды в пятом шаге зависит от движений в коленном и тазобедренном суставах ( $39^{\circ} \pm 0,711 - 48^{\circ} \pm 0,812$ ). Одновременно с этим происходит снижение амплитуды движения в голеностопном суставе на всех дистанциях (до  $18^{\circ} \pm 0,217$ ) ( $p < 0,05$ ).

В последнем, шестом скользящем шаге при беге по повороту, отмечается повышение амплитуды движения до величин установленных на первых шагах на дистанции ( $163^{\circ} \pm 0,811$ ). Процентное соотношение времени одноопорного и двухопорного периодов осталось неизменным в сравнении с предыдущим шагом 81,5% и 19,5% ( $p < 0,01$ ). Общая амплитуда движения в основном формируется за счет движений в тазобедренном и коленном суставах и составляет соответственно  $51^{\circ} \pm 0,048$  и  $58^{\circ} \pm 0,052$  ( $p < 0,01$ ).

Таким образом, проведенный анализ кинематических параметров шорт-трековиков при беге по повороту на исследуемых скоростях и дистанциях, позволяет сделать следующее заключение:

– высота посадки уменьшается на первых трех шагах бега по повороту с увеличением данного показателя на последующих шагах, на выходе из поворота;

– наибольшая величина амплитуды движения зарегистрирована в тазобедренном и коленном суставах при тенденции к уменьшению суммарной амплитуды движения со входа в поворот (2 шаг) до выхода из поворота (5 шаг);

– отмечается волнообразное увеличение одноопорного периода отталкивания в соотношении с двухопорным периодом и сокращение общей продолжительности отталкивания после прохождения вершины поворота;

– скорость разгибания толчковой ноги и линейная скорость бега имеют общую тенденцию к снижению величины показателей до вершины поворота с последующим увеличением значений на выходе из него.

### Список литературы

1. Воскресенский М.В. Основные положения технологии формирования двигательных действий в беге по повороту в шорт-треке / М.В. Воскресенский // Сборник материалов 62 науч.-практ. конф. проф.-препод. состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2011. – Смоленск, 2012. – С. 84-86.
2. Воскресенский М.В. Особенности техники двигательных действий в беге на коньках в шорт-треке / М.В. Воскресенский // Сборник материалов 63 науч.-практ. конф. проф.-препод. состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2012. – Смоленск, 2013. – С. 102 -103.
3. Багаутдинова Н.В. Специфика подготовки юных конькобежцев при обучении технике бега по повороту/ Н.В. Багаутдинова, В.Ю. Соломенникова // Актуальные проблемы спортивной подготовки в конькобежном спорте, шорт-треке, фигурном катании на коньках: материалы Всероссийской науч.-практ. конф., посв. 50-летию каф. теории и методики конькобежного спорта, 10 ноября 2022 года. – Челябинск, 2022. – С. 33-36.

УДК 796

## МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

*Л.В. Высоцкая, А.А. Бескостова*

*Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с разными видами спортивно-оздоровительного туризма, влиянием туризма на жизнь и здоровье людей в целом и, в особенности, студентов высших учебных заведений. Рассмотрены мотивации для занятий спортивно-оздоровительным туризмом у студентов высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный туризм, студенты высших учебных заведений, мотивация.

**Введение.** Туризм популярен в мире вследствие того, что приносит людям новые эмоции и впечатления, помогает получить удовольствие, перезарядиться и отдохнуть, получить новые знания о другой культуре, а также увидеть новые места. Такая разновидность туризма как спортивный является одной из самых активно развивающихся в мире, становясь все популярнее,



потому как с каждым годом все больше людей хочет попробовать активный отдых, узнать, могут ли они преодолеть препятствия и опасности. Причем это касается не только профессиональных туристов, для которых риск это стиль жизни, но и простых людей [1].

Спортивный туризм – вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Влияние спортивного туризма на жизнь человека является актуальной темой, ведь данный вид деятельности раскрывает человека с новой стороны, повышает его двигательную активность, а, следовательно, улучшает здоровье, помогает совершенствовать физическую форму и поддерживать ее.

По мнению психологов, частые прогулки и нахождение на природе полезны для улучшения ментального здоровья, помогая бороться со стрессом и снижать риск развития депрессии. А как следует из определения здоровья от ВОЗ, без хорошего психологического состояния человек не может быть признан здоровым.

Спортивно-оздоровительный туризм может помочь стать менее зависимыми от гаджетов и социальных сетей. Данная зависимость – проблема большей части населения планеты, особенно молодежи, которая проводит почти все свободное время в интернете, в основном просто листая социальные сети. Во время туристского похода человек может насладиться тишиной, отдохнуть от городской жизни, перезарядиться и настроиться на новые рабочие будни.

Спортивно-оздоровительный туризм делится на спортивный и оздоровительный, при этом оздоровительный еще подразделяется на рекреационный и реабилитационный [3].

Большим достоинством спортивно-оздоровительного туризма является, то что к нему относится множество видов физической активности: пеший, велосипедный, конный, лыжный, горный и другие виды туризма. Каждый может найти ту физическую активность, что ему нравится, а также в зависимости от погодных и рельефных условий местности, где они занимаются спортивно-оздоровительным туризмом. Но одно объединяет все эти виды: преодоление препятствий.

Спортивно-оздоровительный туризм постоянно развивается, что приводит к появлению новых видов. Все больше в наши дни популярностью пользуются экстремальный туризм, который приносит человеку риск и эмоции, которых не хватает в рутине работы и/или учебы.

Все эти причины привлекают все больше людей к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом, особенно молодежь, которая знает о проблеме с ухудшением здоровья населения. Все больше молодых людей сейчас переходит на ЗОЖ, и все больше рассматривает спортивно-оздоровительный туризм как одну из альтернатив для своей физической активности, чтобы иметь ее в достаточном количестве.

**Цель исследования** – определение мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом.

Для реализации поставленной цели необходимо дать определения сущности понятий «мотивация» и «мотив». Психологи определяют мотив как цель, стремление, побуждение, потребность; мотив – это свойство личности, его состояние, а мотивация – это совокупность внутренних и внешних сил, побуждающих человека действовать определенным образом для достижения своих целей.

**Объект исследования** – процесс занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

**Предмет исследования** – влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на мотивацию студентов высших учебных заведений.

**Организация исследования.** Вся исследовательская работа проводилась на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГУС» в два этапа.

На первом этапе исследования, с сентября по октябрь 2023 года, была определена тема исследования, цель исследования и методы, разработаны задачи, проанализирована научно-методическая литература по проблеме исследования.

На втором этапе исследования, с октября по декабрь 2023 года, были подведены итоги исследования, сформулированы выводы, оформлена рукопись статьи.

**Методы исследования:** изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

**Результаты исследования.** Для исследования было проведено анкетирование 178 студентов очного и заочного обучения Смоленского государственного университета спорта кафедры туризма и спортивного ориентирования для анализа количества людей, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом и их мотивации для занятий. Студентам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Ваш возраст, пол.
2. Занимаетесь ли вы спортивно-оздоровительным туризмом?
3. Если да, то для спортивной, рекреационной или реабилитационной цели? (Студентом была объяснена разница).
4. Что является вашей мотивацией для занятий?

В ходе исследования было опрошено 178 респондентов. Из них: 94 (53 %) – женщины; 84 (47 %) – мужчины.

На рисунке представлен возрастной диапазон респондентов. Так, женщин в возрасте от 17 до 22 лет – 27 %; от 22 до 25 лет – 5 %; от 25 до 30 лет – 23 %; от 30 до 40 лет – 36 %; от 40 до 50 лет – 9 %; старше 50 лет женщин в опросе не участвовало. Мужчин в возрасте от 17 до 22 лет – 35 %; от 22 до 25 лет – 11 %; от 25 до 30 лет – 35 %; от 30 до 40 лет – 6 %; от 40 до 50 лет – 6 %; старше 50 лет – 7%.

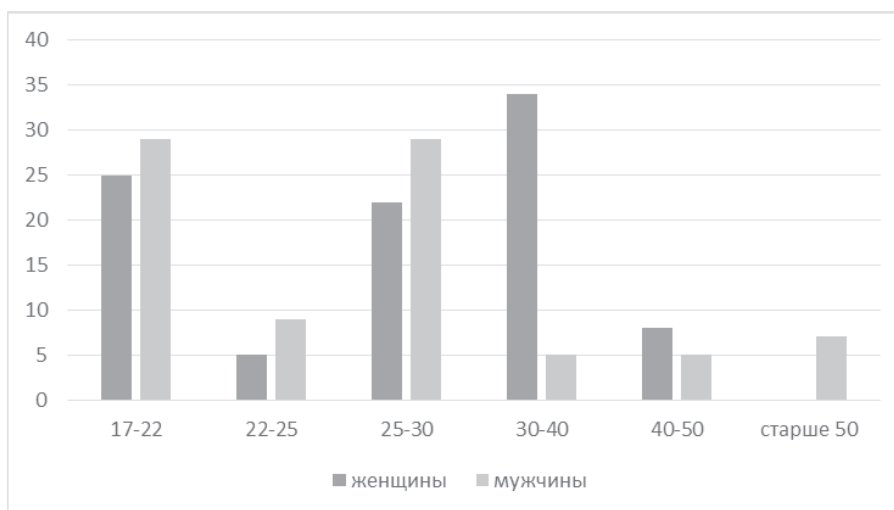


Рисунок 1 – Возрастной диапазон респондентов

В итоге, среди опрошенных респондентов преобладают юноши и девушки в возрасте 17-22 лет, а также мужчины и женщины в возрасте от 25 до 40 лет.

На вопрос «занимаетесь ли вы спортивно-оздоровительным туризмом?» 88 (94 %) женщин ответили утвердительно, 6 (6 %) женщин ответили отрицательно. Среди мужчин положительный ответ дали 45 (54 %) человек, отрицательный ответ – 39 (55 %). Это дало возможность изучить примерное количество занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, их возраст и пол.

На рисунке 2 представлены результаты опроса, где респонденты указали вид спортивно-оздоровительного туризма, которым они занимаются.

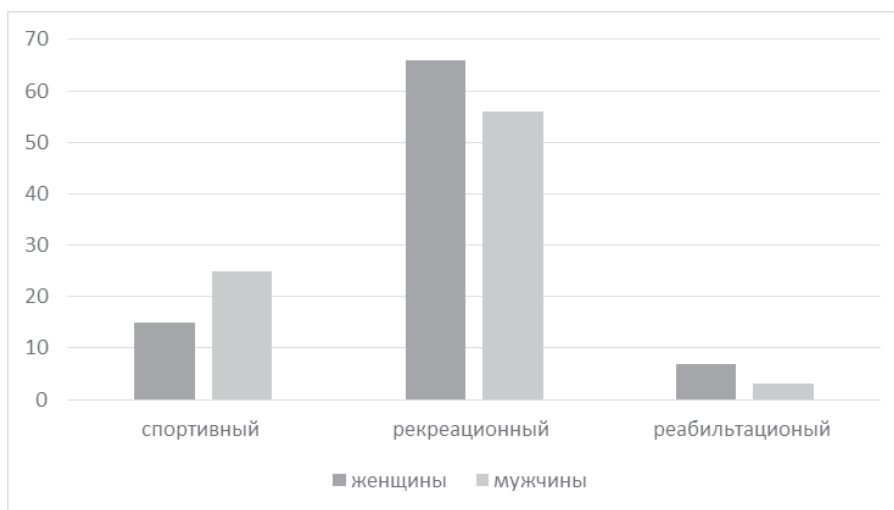


Рисунок 2 – Предпочитаемый вид спортивного туризма

При выявлении мотивации для занятий спортивно-оздоровительным туризмом результаты выглядят следующим образом.

15 (17 %) женщин и 25 (56 %) мужчин занимаются регулярно спортивно-оздоровительным туризмом с целью спортивного совершенствования в преодолении естественных препятствий, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

При этом 100 % занимающихся указали, что главной мотивацией является желание поддерживать хорошую физическую форму, а также получение новых незабываемых впечатлений; 80 % используют туризм как способ сбежать из города и от затягивающего их виртуального мира; 30 % привлекает красота дикой природы, которую они наблюдают во время своих походов; 20 % опрошенных пояснили, что нахождение на природе и преодоление трудностей улучшает их ментальное здоровье, отметив подъем своего настроения после начала занятий; 30 % привлекает риск и чувство опасности при преодолении туристских маршрутов; 20 % отметили, что преодоление препятствий помогло им улучшить самооценку, показав, что они могут добиться большего, чем думали.

**Заключение.** Спортивный туризм оказывает огромное влияние на качество жизни человека, помогая улучшить его физическое и психическое здоровье, помогает отдохнуть и при этом обучиться определенным практическим навыкам, узнать что-то новое о себе. Это отдых, дарящий множество впечатлений, эмоций и приключений.

Спортивно-оздоровительный туризм – это сфера физической активности, где каждый может найти то, что ему по душе. Среди студентов высших учебных заведений в возрасте от 17 лет и старше основной мотивацией для занятий является желание поддерживать хорошую физическую форму и жажда приключений, а также возможность выбраться из города, отдохнуть от гаджетов. Менее выражены такие личностные желания, как любование природой, улучшение психического здоровья, экстремальность и опасность спортивно-оздоровительного туризма, а также желание узнать больше о себе.

### **Список литературы**

1. Андрияков, П.А. Туризм: учебно-методическое пособие / П.А. Андрияков. – Саратов: СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2011. – 23 с.
2. Константинов, Ю.С. Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М.: Советский спорт, 2023. – 350 с.
3. Кузьмин, В.Г. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания / В.Г. Кузьмин, А.С. Сиразеева // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 2. – С. 97-98.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕДАЛИРОВАНИЯ  
У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ  
НА ОСНОВЕ ВАРЬИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ  
И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Е.В. Генералова*

*Кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта*

**Аннотация.** В материале рассматривается совершенствование техники педалирования у высококвалифицированных велосипедистов. В данной статье рассматривается методика улучшения этого навыка путем варьирования режимов тренировочной и соревновательной деятельности. Применение усовершенствованных педалей и специализированных программ. Данная статья будет полезна тренерам в сфере велосипедного спорта.

**Ключевые слова:** велосипедный спорт, педалирование, высококвалифицированные велосипедисты, тренировочный режим, педали.

Велосипедный спорт – это один из самых популярных и зрелищных видов спорта, который требует от спортсменов высокой физической подготовки и технического мастерства. Одним из важнейших аспектов велосипедного спорта является техника педалирования, которая определяет эффективность движения и достижение лучших результатов.

Однако, несмотря на высокую квалификацию многих велосипедистов, существует постоянная потребность в совершенствовании техники педалирования. В данной статье рассматривается методика улучшения этого навыка путем варьирования режимов тренировочной и соревновательной деятельности. Благодаря такому подходу возможно достичь более эффективного использования мышц ног, повышения скорости передвижения и уменьшения нагрузки на организм. Отличительной особенностью данной методики является возможность индивидуализации тренировок под конкретного спортсмена, что позволяет учесть его физические данные и особенности техники педалирования. Использование данной методики требует от спортсмена глубокого понимания своих сильных и слабых сторон, а также готовности к постоянному самосовершенствованию. В дальнейшем развитие этой методики может привести к повышению результативности высококвалифицированных велосипедистов и достижению новых спортивных вершин.

Определить особенности педалирования у мужчин и женщин на различных участках дистанции является важной задачей для разработки эффективных методов совершенствования техники педалирования у высококвалифицированных велосипедистов. Мужчины и женщины имеют некоторые гендерно обусловленные физиологические и биомеханические



различия, которые могут влиять на их способность к педалированию на различных участках дистанции.

Исследования показывают, что мужчины обычно имеют более высокую силу ног и более высокую скорость движения педалей по сравнению с женщинами. Это может быть связано с более высоким уровнем мышечной массы и физической силы у мужчин. В то же время женщины часто обладают большей гибкостью и координацией движений, что также может оказывать влияние на технику педалирования.

На ровном участке дистанции мужской стиль педалирования часто характеризуется более высокой частотой педалирования и меньшим сопротивлением на педалях. Это связано с более высоким уровнем мышечной силы у мужчин, что позволяет им развивать большую скорость при данной частоте педалирования. Женщины, напротив, часто предпочитают более низкую частоту педалирования и большее сопротивление на педалях для поддержания комфортного ритма.

При подъеме на гору мужчины обычно увеличивают силу на педалях и сохраняют или даже увеличивают свою частоту педалирования. Это связано с важностью сохранения инерции движения и преодоления гравитационного сопротивления. Женщины, в свою очередь, часто меняют тактику педалирования при подъеме на гору: они могут уменьшить скорость движения и повысить силовые нагрузки для поддержания стабильного ритма.

На спуске техника педалирования также может различаться у мужчин и женщин. Мужчины обычно имеют более высокую скорость спуска и могут использовать больший диапазон частоты педалирования. Женщины, в свою очередь, часто предпочитают более низкую частоту педалирования на спуске для поддержания контроля над велосипедом.

Однако стоит отметить, что эти различия не являются абсолютными и могут быть индивидуальными для каждого велосипедиста. Важно учитывать особенности физических данных и тренировочного опыта каждого спортсмена при разработке программ тренировок и совершенствовании техники педалирования.

Варьирование режимов тренировочной и соревновательной деятельности является одним из основных методов совершенствования техники педалирования у высококвалифицированных велосипедистов. Однако, для эффективного применения этой методики необходимо использовать специальные усовершенствованные педали, которые помогут оптимизировать работу ног и повысить эффективность движения.

Установка особенностей применения методики варьирования режимов педалирования начинается с выбора подходящих педалей. Существует несколько типов педалей, которые различаются по своему строению и функциональности. Например, классические шоссейные педали имеют фиксацию ноги на поверхности и обеспечивают более жесткую передачу силы на велосипед. В то же время клипс-педали предоставляют возможность

закрепления специальных креплений на обуви непосредственно на педаль, что значительно повышает эффективность передачи силы.

Для достижения максимального результата от использования усовершенствованных педалей, необходимо правильно настроить их под себя. В первую очередь следует обратить внимание на высоту седла и положение педалей относительно центра оси. Оптимальная высота седла позволит максимально эффективно передавать силу на педали при минимальной нагрузке на мышцы ног. Положение педалей должно быть таким, чтобы ноги оказывались в самом комфортном положении для работы.

Для установки оптимальных параметров можно воспользоваться специализированной программой, которая проводит анализ биомеханики движений и предлагает рекомендации по корректировке положения сиденья и педалей. Такие программы обычно используются профессиональными тренерами и помогают достичь оптимального сочетания скорости и комфорта во время педалирования.

Кроме того, при использовании усовершенствованных педалей возможны дополнительные настройки для более точного контроля работы ног во время тренировок. Например, некоторые модели имеют регулируемый угол перемещения педалей, что позволяет подстроиться под индивидуальные особенности каждого велосипедиста. Так же некоторые педали имеют возможность регулировки сопротивления для создания дополнительной нагрузки на мышцы ног.

Важно отметить, что использование усовершенствованных педалей должно сочетаться с правильной тренировочной программой. Варьирование режимов тренировок и соревновательной деятельности должно быть продумано и осуществляться под контролем опытного тренера. Только так можно достичь максимального эффекта от применения этой методики и значительно повысить свою технику педалирования.

В заключение, установка особенностей применения методики варьирования режимов педалирования в тренировочной и соревновательной деятельности с использованием усовершенствованных педалей является важным шагом на пути к совершенствованию техники велосипедиста. Правильный выбор и настройка педалей помогут оптимизировать работу ног и повысить эффективность движения. Однако, необходимо помнить, что использование усовершенствованных педалей должно быть согласовано с тренировочной программой и проводиться под контролем опытного специалиста.

### **Список литературы**

1. Велосипедный спорт (гонки на шоссе) программа / А.А. Захаров, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2008. – 81 с.
2. Капустин, А.А. Физическая подготовка велосипедиста [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / В.В. Наруш, А.А. Капустин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 133 с.

**АНАЛИЗ ВНЕУЧЕБНОЙ СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ  
КАФЕДРЫ ТУРИЗМА И СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ  
ФГБОУ ВО «СГУС» В 2023 ГОДУ**

*Ю.А. Гордеев, И.В. Васильев*

*Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи с целью повышения качества их жизни и высоких результатов в обучении. Именно такого рода проблемы возникают при занятиях в современных вузах. Актуальность темы обусловлена тем, что на сегодняшний день в Смоленском государственном университете спорта все еще остается нерешенной задача создания для студентов качественной доступной среды для занятий спортом в свободное от учебы время.

**Ключевые слова:** спорт, спортивная активность, студенты, вузы.

Как известно, среди наиболее популярных у молодежи видов досуга доминируют физкультура и спорт, обеспечивающие не только здоровье, нормальное физическое развитие, но и умение владеть собой, своим телом.

Удобные формы приобщения к физкультуре и спорту в Смоленском университете спорта – спортивные клубы, секции, тренажерные залы, бассейн. Именно поэтому нами было проведено социологическое исследование досуговых предпочтений студентов на примере ФГБОУ ВО «СГУС» (таблица 1).

Всего было опрошено 30 студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования. Была поставлена цель, определить наиболее популярные виды проведения досуга, выявить предпочтения в проведении досуга в зависимости от семейного статуса, рода занятий и др. По результатам опроса были сформулированы предложения по улучшению досуга.

Большая часть молодежи предпочитает активный отдых. Студенты не так часто играют в компьютерные игры, как предполагалось, компьютерные игры стоят даже на пятом месте в рейтинге антипатий. Оправдалась гипотеза, что студенты предпочитают просто гулять с друзьями, причем у студентов это наиболее популярный вид отдыха. Посещение ночных клубов не стоит на первых местах по предпочтительности, но и сильных антипатий по этому поводу не возникает. Студенты не любят сидеть дома, заниматься домашним хозяйством, но они гораздо больше времени уделяют творчеству и самообразованию.

Респондентам был задан вопрос «Что городские власти могли бы сделать для удовлетворения Ваших потребностей?». 42 % опрошенных просят построить новый спортзал, 31 % – организовать бесплатные клубы по интересам, 18 % – создать молодежные организации, которые

способствовали бы коллективному отдыху (например, туристические походы), 9 % – создать структуры, позволяющие молодежи общаться с руководящими органами власти.

Таблица 1 – Организация досуга и занятий спортом в ФГБОУ ВО «СГУС»

Виды досуговой деятельности	Описание
Занятие спортом	Бассейн, футбольное поле, теннисный корт, волейбольная площадка, спортивные и тренажерные залы, легкоатлетический манеж, ледовый дворец, поле для метания и стрельбы из лука и т. д.
Занятия спортивными танцами и гимнастикой	Занятия проводятся на базе комплексной спортивной школы СГУС.
Компьютеры	Компьютерный класс расположен в библиотеке университета, с неограниченным доступом в Интернет.
Изучение иностранных языков	Есть возможность изучать иностранные языки на кафедре иностранных языков и в специальных группах.
Развлекательные мероприятия	Развлекательные мероприятия проводятся регулярно.
Общие проблемы организации досуга	На досуг остается мало времени. Если время и остается, то часто время проведения секций совпадает со временем дополнительных занятий.

Если бы была возможность стать членом какой-либо организации, то молодежь бы выбрала организацию:

- а) спортивной направленности – 45 %;
- б) творческой направленности – 33 %;
- в) интеллектуального плана – 22 %.

В ходе исследования выявилось острое противоречие между увеличением свободного времени у молодежи и возможностями качественного его насыщения. Судя по цифрам, отмечается тенденция определенной части молодежи к проведению досуга перед телевизором, компьютером, что в некоторой степени сокращает время для самообразования, саморазвития и творчества.

Ввиду недостаточности исследований взаимосвязи здорового образа жизни и социальных позиций студенческой молодежи, эти вопросы продолжают оставаться актуальными и в настоящее время.

Анкетирование проводилось в течение 2023 учебного года со студентами 1-4 курсов ФГБОУ ВО «СГУС» в количестве 30 человек. Из них 15 были

отнесены по состоянию здоровья к физкультурно-оздоровительной группе, а 15 респондентов активно занимались спортом.

Ответы на вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурно-оздоровительной деятельностью в свободное от учебных занятий время?» студентов, отнесенных по состоянию здоровья к физкультурно-оздоровительной группе, распределились следующим образом: 18,7 % студентов ответили, что не занимаются, 55 % дали ответ, что занимаются эпизодически, и только 26,2 % респондентов занимаются систематически, два-три раза в неделю и более (рисунок 1).

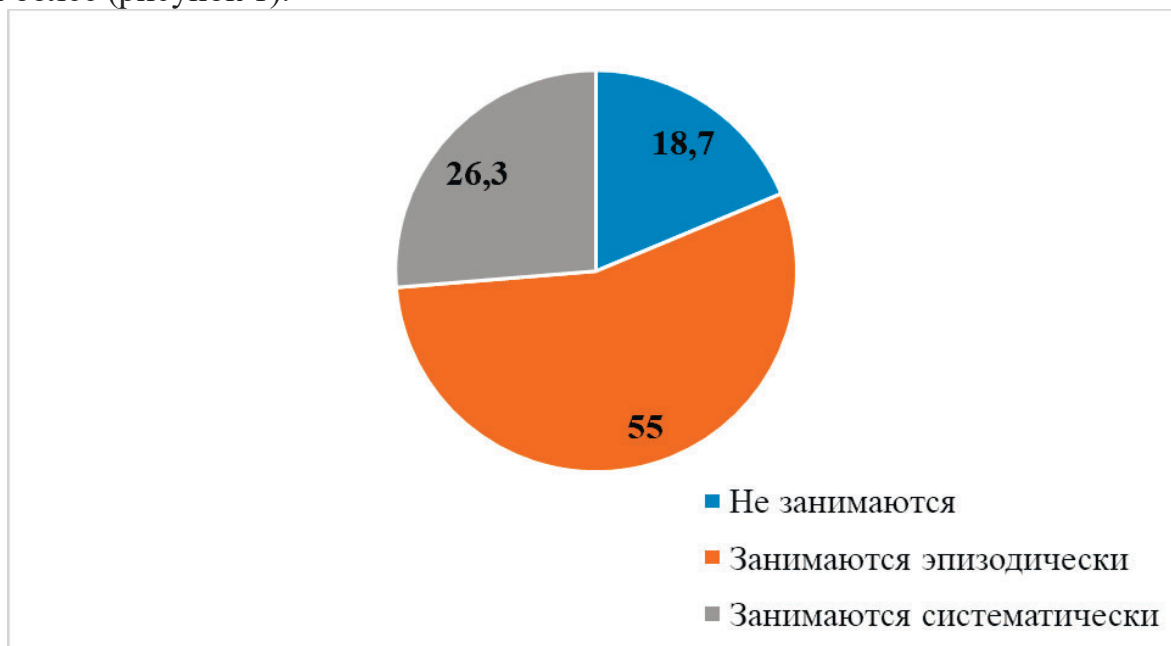


Рисунок 1 – Занятия спортивной деятельностью студентами физкультурно-оздоровительной группы в свободное от учебы время (в процентах от числа опрошенных, n = 30)

Анализ полученных результатов позволяет предположить, что большая часть данной категории молодежи не придает серьезного значения двигательной активности в процессе жизнедеятельности, в то время как студенты, активно занимающиеся спортом, все без исключения вне учебной деятельности занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью два-три раза в неделю и более. Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.



### Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2010. – 320 с.
2. Букин, В.П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В.П. Букин, А.Н. Егоров // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2017. – № 2 (18). – С. 105-113.
3. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 2009. – 158 с.

УДК 379.85

## СОБЫТИЙНЫЙ КАЛЕНДАРЬ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙНОГО ТУРИСТСКОГО ПРОСТРАНСТВА

*Ю.А. Гордеев, И.С. Тимофеев*

*Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы создания событийных календарей Смоленской области. Именно создание красочного и информативного календаря сможет привлечь новых туристов в Смоленский регион. Актуальность темы обусловлена тем, что на сегодняшний день в России все больше внимания уделяется развитию внутреннего туризма, что позволит увеличить доходность регионов в этой отрасли народного хозяйства.

**Ключевые слова:** внутренний туризм, Смоленская область, культурно-историческое наследие, событийный календарь.

Смоленская область – это регион, который не только бережно хранит богатое историческое и культурное наследие, но и постоянно находится в поисках новых проектов, идей, планов, из которых рождается множество самых разных и интересных событий: фестивалей, конкурсов, спортивных состязаний, семинаров, научных конференций, веселых и красочных праздников и народных гуляний, в которых живы еще древнейшие манеры, особенности фольклора и народной музыки.

На данный момент Министерство туризма Смоленской области уже несколько раз выпускало календарь событий Смоленской области. Несомненно, это большой толчок в развитии событийного туризма в области.

Особенность событийного туризма на Смоленщине состоит в том, что ежегодно он пополняется новыми турами, которые из случайных переходят в разряд регулярных. Заблаговременно готовясь к предстоящим событиям, Администрация Смоленской области начала апробацию новых и уже ставших традиционными туристских событийных проектов.

Смоленская область богата туристскими ресурсами. И в последние годы событийный туризм на Смоленщине стал широко развиваться. Самыми известными из событийных мероприятий, проводимых в Смоленске, являются международный фестиваль Историческая реконструкция событий 1812 года на Валутиной горе, праздник Смоленской иконы Божией Матери Одигитрии, День города, День Победы, всероссийский кинофестиваль актеров-режиссеров Золотой Феникс, Всероссийский музыкальный фестиваль им. М.И. Глинки. Среди молодых, но уже зарекомендовавших себя на российском и международном уровнях проектов фестиваль патриотической песни «Салют, Победа!», международный фестиваль детского хореографического творчества «Смоленские каникулы», музыкальный молодежный фестиваль «Смоленский проект». Особенностью фестиваля является то, что он объединяет два музыкальных направления: джазовую и рок-музыку.

Все события, обозначаемые в календаре событий Смоленской области можно разделить по следующим признакам (рисунок 1).

Как упоминалось выше, в Смоленской области уже выпускались календари событий. Проанализируем данную продукцию.

Сравнив календари по форме, отметим, что календари 2016-2022 годов выпуска имеют достаточно удобный вид, выполнены в формате А4, сложенного пополам, что позволяет им занимать относительно немного места в портфеле или рюкзаке. У календарей 2017-2018 года выпуска выступают скрепляющие бумагу металлические скобы, что наводит на мысль о возможности повесить его на стену.

Но, так как текст в календаре напечатан в книжной ориентации, становится очевидным бесполезность данной конструкции. Календарь 2019 года выпуска – в половину меньше своих предшественников, что более удобно при переносе. Более новая, например, 2021 года выпуска, продукция для ознакомления с событийным туризмом Смоленской области совершенно отлична по форме и способу предоставления информации, и скорее напоминает каталог. Такой формат, бесспорно, удобен для восприятия информации, но такой большой формат затруднителен для переноски.

Все календари (за исключением 2019 года выпуска) сопровождаются красочными фотографиями, а также черно-белыми иллюстрациями. С каждым годом качество и количество иллюстраций возрастает, что делает их внешний вид еще более привлекательным для туриста.

Информация в более ранних календарях (за исключением 2019 года выпуска) дана на двух языках – русском и английском. Причем подача текста различна. Так, например, в календарях 2017-2018 года выпуска английский перевод идет вслед за русским, абзацами; календарь 2016 года выпуска двухсторонний (на одной стороне – все на русском языке, перевернув издание, видим, что календарь представлен для англоязычной аудитории); в календарях 2019 и 2023 года выпуска английский перевод отсутствует вовсе.

Итак, выделим основные недостатки событийных календарей Смоленской области:

- выпускаемый на сегодняшний день тираж не покрывает потребности гостей города Смоленска;
- возможность приобретения ограничена точками продаж (отсутствуют в книжных магазинах и киосках);
- недостаточно эффективно представленная информация на английском языке.

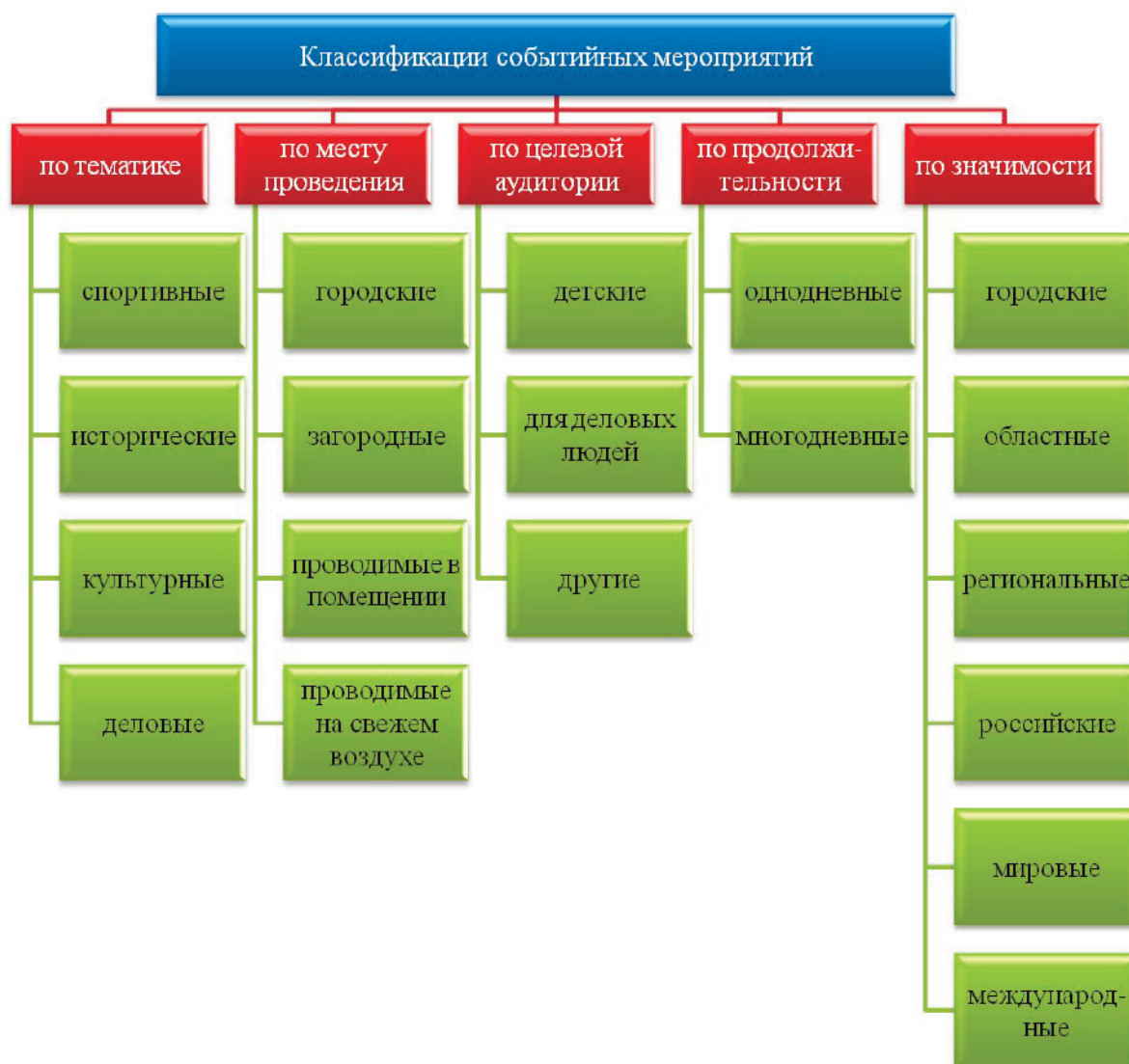


Рисунок 1 – Типы классификаций событийных мероприятий

Предлагается разработать настенный календарь событийного туризма Смоленской области, который являлся бы фирменной подарочной продукцией, распространяемой, например, через туристские фирмы.

Для того, чтобы предложить инновационную идею в процесс разработки событийного календаря, возможен выпуск календаря определенной событийной тематики. Так, например, можно взять событийный календарь, отражающий проведение фестивалей на территории Смоленской области.

Таким образом, фестивальное движение обогащает туристскую деятельность по нескольким направлениям: расширяет ассортимент предлагаемых турпродуктов в рамках событийного туризма, повышает attractiveness региона, служит удовлетворению вторичных, высших потребностей клиентов туристских организаций, способствует повышению культурного уровня туристов, пополнению их интеллектуального багажа и расширению кругозора. И, несомненно, способствует улучшению экономического благополучия местности за счет обеспечения большого притока туристов.

### Список литературы

1. Андреев, Н.В. Смоленский край в памятниках и источниках / Н.В. Андреев, Д.П. Маковский. – Смоленск: Универсум, 2014. – 324 с.
2. Дурович, А.П. Реклама в туризме: учебное пособие / А.П. Дурович. – Минск: Новое знание, 2008. – 254 с.
3. Жук, Л.А. Региональные особенности развития туризма / Л.А. Жук, Х.М. Монтехано. – Смоленск: СГУ, 2007. – 868 с.
4. Иванов, Ю.Г. Щит России. Памятники и памятные места Смоленщины / Ю.Г. Иванов. – Смоленск: Русич, 2006. – 416 с.
5. Морозова, Н.С. Реклама в социально-культурном сервисе и туризме: учебник / Н.С. Морозова, М.А. Морозов. – М.: Академия, 2011. – 398 с.
6. Смоленщина приглашает: исторический путеводитель. – Смоленск: 2007. – 240 с.

УДК 347

## АНАЛИЗ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЕЙ Г. СМОЛЕНСКА НА ПРЕДМЕТ ДОСТУПНОСТИ МАЛОМОБИЛЬНОЙ КАТЕГОРИЕЙ ГРАЖДАН

*Ю.А. Гордеев, Д.Е. Шменьков*

*Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы формирования доступной среды с целью повышения качества жизни инвалидов в г. Смоленске. Именно такого рода проблемы возникают при реализации ФЦП «Доступная среда». Актуальность темы обусловлена тем, что на сегодняшний день в Смоленске все еще остается нерешенной задача создания для инвалидов качественной доступной среды, которая бы позволяла им реализовывать свои туристские возможности.

**Ключевые слова:** доступная среда для инвалидов, инвалид, формирование доступной среды, туризм.

Министерство труда и социального развития Смоленской области разрабатывает интерактивную карту Смоленска, на которой будут обозначены места, недоступные для людей с ограниченными возможностями. На данный момент обозначено 44 объекта инфраструктуры и здравоохранения, где не отмечено ни одного объекта туристического показа.

Некоммерческой организацией занимающейся организацией отдыха для граждан с ограниченными возможностями, является Фонд социального страхования Российской Федерации. Так же организацией отдыха и досуга в Смоленске занимаются некоммерческие организации, с привлечением волонтеров и благотворительных фондов (таблица 1).

Данный адресный анализ проводился при помощи инвалида I группы, передвигающегося на кресле-коляске, с помощью которого, объективно проанализирована доступность объектов инфраструктуры и объектов туристского показа (таблица 2).

Таблица 1 – Некоммерческие организации г. Смоленска

Всероссийское общество инвалидов	г. Смоленск, ул. Пригородная, д. 10
Всероссийское общество слепых	г. Смоленск, ул. Крупской, д. 65А
Всероссийское общество глухих	г. Смоленск, ул. Урицкого, д. 9
Паломническая служба епархии	г. Смоленск, ул. Соборная гора, д. 17
Смоленский волонтерский корпус	г. Смоленск, ул. Карла Маркса, д. 12
Благотворительный фонд «Расправь крылья»	г. Смоленск, ул. Кирова, д. 22Б
Российский детский фонд	г. Смоленск, ул. Карла Маркса, д. 10
Фонд социального страхования	г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 17А

Таблица 2 – Адресный анализ доступности предприятий общественного питания, средств размещения, музеев, торговых центров

Объекты	Доступ	Доступность внутри	Парковка	Спец-туалет	Лифт
Администрация г. Смоленск пл. Ленина, д. 1	+	+	+	+	+
Успенский Кафедральный собор ул. Соборная гора, д. 5	-	+	+	-	-
Костел ул. Урицкого, д. 10	-	+	-	-	-
Смоленская областная филармония ул. Глинки, д. 3	+	+	-	-	-
КЗ Губернский ул. Маршала Жукова, д. 4	+	-	-	-	-
КВЦ имени Тенишевых ул. Пржевальского, д. 3	+	+	+	+	-
Кинотеатр «Синема» (ТЦ Галактика) ул. Ново-Московская, д. 2/8	+	+	+	+	-

Продолжение таблицы 2 – Адресный анализ доступности предприятий общественного питания, средств размещения, музеев, торговых центров

Художественная галерея ул. Коммунистическая, д. 4	-	-	-	-	-
Исторический музей ул. Ленина, д. 8	+	+	-	-	-
Драматический театр пл. Ленина, д. 4	+	-	+	-	-
ТЦ Галактика ул. Ново-Московская, д. 2/8	+	+	+	+	+
ТЦ Макси ул. 25 Сентября, д. 35А	+	+	+	+	+
ТЦ Метро ул. Кутузова, д. 54	+	+	+	-	-
Отель Аврора ул. Багратиона, д. 7 А	+	-	+	-	-
Отель Усадьба ул. Бакунина, д. 2В	-	+	+	-	-
Отель Колесо Рославльское шоссе, д. 60А	-	+	+	-	-
Ресторан Хаген ул. Коммунистическая, д. 6	+	+	-	-	-
Ресторан Мандариновый гусь ул. Кирова, д. 59	-	-	-	-	-
Сеть закусочных Домино	-	-	+	-	-
Ресторан Престиж пр. Гагарина, д. 37	-	-	+	-	-
Ресторан «СанЖак» Чуриловский пер., д. 19	-	+	+	+	-
Макдональдс ул. Беляева, д. 10	+	+	+	+	-

Исходя из данного анализа можно сделать следующие выводы:

1. Успенский собор – затруднен вход для людей, использующих коляски для передвижения, нет пандуса, тяжелые массивные двери открываются наружу, что не представляет возможным открыть ее самостоятельно. Рекомендуется посещение только с сопровождающим.

2. Кинотеатр «Синема» (ТРЦ Галактика) – полностью отвечает условиям посещения. Рекомендован при посещении без сопровождающих (но с учетом приобретении билета в первый ряд).

3. КВЦ имени Тенишевых – здание построено в 2013 году с учетом доступа маломобильных граждан, удобный пандус и наличие мест личной гигиены. Рекомендован при посещении без сопровождающих.

4. Лопатинский сад – широкие асфальтированные дорожки, свободный доступ к сувенирной лавке (находится возле центрального входа).



Единственный минус – это отсутствие специализированных мест личной гигиены. Рекомендован для самостоятельного отдыха.

5. Бывший Макдональдс – стойка заказа находится высоко, электронным терминалом для самостоятельного заказа нет возможности пользоваться, но персонал всегда готов помочь. Маленькая парковка не дает возможности самостоятельно пересесть из машины на коляску.

6. Ресторан «СанЖак» – нет пандуса при входе, но персонал готов помочь в передвижении людей, использующих коляски для передвижения, для этого необходимо заранее (можно в день посещения) сделать заявку по телефону. Рекомендован для самостоятельного посещения.

7. Отель «Аврора» – удобный пандус при входе, есть лифт, но нет ни одного номера, специально оборудованного для граждан с ограниченными возможностями. Посещение возможно с сопровождающим лицом.

8. Отель «Колесо» – полностью не доступен для посещения без сопровождающего лица. Нет пандуса при входе, залы ресторана разделены на уровни (наличие ступенек), в гостинице нет номеров, оборудованных для людей, пользующимися колясками для передвижения. Не рекомендован для посещения.

9. Служба такси 300300 – в которой работают водители, которые всегда готовы оказать помощь, помогут пересесть из коляски в автомобиль и погрузить ее в багажник. Рекомендовано для самостоятельного передвижения.

10. Сбербанк г. Смоленск – все подразделения банков доступны для посещения граждан с ограниченными возможностями. Рекомендовано для самостоятельного посещения.

Исходя из проведенного анализа следует, что от нынешнего состояния развития до эффективного использования туристского потенциала, необходимо проделать немалый путь. Недоступность туристских ресурсов, современное состояние городской инфраструктуры, слабая информационная поддержка тормозят развитию социального туризма в Смоленске.

### **Список литературы**

1. Алексеенок, А.А. Инвалиды в структуре российского общества / А.А. Алексеенок. – Тула: ТулГУ, 2023. – 301 с.
2. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма: учебник / А.В. Бабкин. – М.: Феникс, 2022. – 359 с.
3. Бастрыкина, А.В. Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции / А.В. Бастрыкина. – М.: Финансы и статистика, 2008. – 132 с.
4. Домбровская, А.Ю. Социальная адаптация инвалидов и пожилых людей / А.Ю. Домбровская. – М.: Академия, 2021. – 75 с.
5. Квартальнов, В.А. Современные концепции социального туризма / В.А. Квартальнов. – М.: Наука, 2023. – 416 с.
6. Кабиров, А.С. Специфика развития социального туризма в России / А.С. Кабиров. – М.: Финансы и статистика, 2023 – 169 с.

УДК 796.41

**ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ  
В ВУЗЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ «ФОТ»**

*О.Ю. Горелова*

*Кафедра теории и методики гимнастики*

**Аннотация.** В статье представлен анализ особенностей применения различных форм и аспектов проблемы адаптации студентов к обучению в вузе специальной направленности средствами физической культуры: совокупность видов и направленности гимнастики, в процессе адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности формирование адаптированности студентов к профессиональным нагрузкам средствами физической культуры.

**Ключевые слова:** адаптация, физическая подготовка, нормативы.

**Введение.** Положительная роль целенаправленного использования средств физической культуры в процессе адаптации студентов первого курса к обучению в вузе заключается в том, что они не только влияют на физиологическую составляющую адаптации (уровень здоровья, функциональную и физическую подготовленность) [3].

Положительная роль целенаправленного использования средств физической культуры в процессе адаптации первокурсников к обучению в вузе заключается не только в том, что средства физической культуры влияют на физиологический компонент адаптации (уровень здоровья, функциональной и физической подготовленности), но и активизируют вовлеченность процессов социально-психологической адаптации, путем включения студентов в коллективную деятельность.

Благодаря изучению дисциплины, представляющей собой профессионально-педагогическую подготовку, студенты овладевают методологией развивающей и программирующей деятельности, способствующей развитию их личностного адаптационного потенциала [1]. Это также способствует формированию заинтересованных кадров для управления процессом учебно-воспитательной деятельности и воплощает в себе навыки обеспечения практической деятельности. Кроме того, адаптивность и коммуникабельность, неврологическая и психологическая устойчивость, нравственная нормативность повышают уровень эффективности и активности в образовательной деятельности [2].

**Цель исследования.** Проанализировать особенности адаптации первокурсников к обучению в вузе по направлению «Физическая культура» профиль подготовки «ФОТ» по средствам дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».

**Объект исследования.** Учебный процесс по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».

**Предмет исследования.** Зачетные упражнения по общей физической подготовленности для студентов первого курса очного обучения по дисциплине «ТиМ ОБВС: гимнастика».

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что исследование обучающихся технологий студентов первого курса и применение общих физических упражнений значительно повышает эффективность результатов обучения.

**Методика и организация исследования.** Данное исследование проводилось в Смоленском государственном университете спорта в период 2022–2023 учебного года на кафедре теории и методики гимнастики. В исследовании принимали участие студенты первого курса очного обучения по направлению «Физическая культура» профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии» в количестве 10 человек, из них 2 мужчин и 8 женщин.

**Результаты исследования.** Исследование показало, что выполнение студентами шести контрольно-педагогических испытаний для определения их уровня физической подготовленности в начале и в конце учебного года отличаются. Более высокие результаты были выявлены в процессе завершения учебного года.

Перечень контрольных упражнений:

Следует отметить, что данные упражнения применялись с учетом половой принадлежности студентов. Обращалось внимание на то, что студенты не имеют определенных спортивных навыков и относятся к физкультурно-оздоровительным технологиям.

Для определения уровня физической подготовленности студентов была разработана таблица нормативов (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативы по физической подготовке

Контрольные упражнения		Оценка		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
Мужчины				
1.	Подтягивание в висе на перекладине	9	10	13
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	12	15
3.	Вис согнувшись на гимнастической стенке (к-во)	3-4	5-7	7-10
4.	Мост из положения лежа на спине	По 5-балльной системе		

Продолжение таблицы 1 – Нормативы по физической подготовке

5.	Наклон (касание пальцами, ладонями, с захватом голеней) сек	+6	+7	+13
6.	Прыжок в длину с места (см)	200-210	215-225	230-250
Женщины				
1.	Подтягивание из виса на пристеночной перекладине	10	15	20
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	12	14
3.	Вис углом на гимнастической стенке (кол-во)	3-5	5-8	8-11
4.	Мост из положения лежа на спине	По 5-балльной системе		
5.	Наклон (касание пальцами, ладонями, с захватом голеней) 2 сек	+8	+11	+16
6.	Прыжок в длину с места (см)	160-170	170-180	190-210

Комплекс был разработан на основании тестирования всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Оценивание осуществлялось по пятибалльной системе. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования по физической подготовке

Контрольные упражнения		Средняя оценка	
		Начало учебного года	Конец учебного года
Мужчины			
1.	Подтягивание в висе на перекладине	удовлетворительно	хорошо
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	удовлетворительно	хорошо
3.	Вис согнувшись на гимнастической стенке (к-во)	удовлетворительно	удовлетворительно
4.	Мост из положения лежа на спине	удовлетворительно	удовлетворительно
5.	Наклон (касание пальцами, ладонями, с захватом голеней) сек	удовлетворительно	хорошо
6.	Прыжок в длину с места (см)	отлично	отлично
Женщины			
1.	Подтягивание из виса на пристеночной перекладине	удовлетворительно	хорошо
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	удовлетворительно	хорошо

Продолжение таблицы 2 – Результаты тестирования по физической подготовке

3.	Вис углом на гимнастической стенке (кол-во)	хорошо	отлично
4.	Мост из положения лежа на спине	хорошо	отлично
5.	Наклон (касание пальцами, ладонями, с захватом голеней) 2 сек	хорошо	отлично
6.	Прыжок в длину с места (см)	хорошо	хорошо

Результаты исследования показали, что средняя оценка у мужчин в начале учебного года была «удовлетворительно», а у женщин – «хорошо». К завершению учебного года показатели нормативов по физической подготовке улучшились: у мужчин – «хорошо», женщин – «отлично».

Полученные результаты соответствуют характеристикам адаптации первокурсников по специальности "Физическая культура и оздоровительные технологии".

**Вывод.** Выявлено, что занятия по дисциплине «ТиМ ОБВС: гимнастика» первого курса могут быть оптимальным минимумом, который обеспечивает эффективную физическую подготовку и благоприятное психоэмоциональное состояние студентов.

#### Список литературы

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник для физ. вузов: в 2 тт. / Ю.К. Гавердовский. – Т. 1. – М.: Советский спорт, 2021. – 254 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Учебное пособие. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 512 с.
3. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / Н.А. Дарданова, А.Д. Антоновский, Л.В. Морчукова, С. К. Потапенко. – Смоленск: СГАФКСТ, 2021. – 169 с.

УДК 796.053.7

### ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ЮНОШЕЙ 10-11 КЛАССОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ

*И.А. Грец, Т.М. Булкова*

*Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье представлены результаты социологического опроса, посвященного изучению отношения юношей 10-11 классов

к физической культуре, спорту и здоровому стилю жизни. Выявлены субъективные оценки учащихся по отношению к собственному здоровью, урокам физической культуры, секционным занятиям, спортивным соревнованиям, различным формам организации физического воспитания в средней школе, главным компонентам и мотивам здорового стиля жизни.

**Ключевые слова:** мотивационно-ценностное отношение, юноши 10-11 классов, физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни.

**Введение.** В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе недостаточной физической активности, здоровье учащихся общеобразовательных школ ухудшается [2, 3, 4]. В соответствии с этим необходимо более полно использовать возможности, которыми располагает система физического образования для решения задач укрепления здоровья, улучшения двигательной подготовленности и воспитания здорового стиля жизни современных школьников [1, 5].

**Цель исследования:** изучить отношение юношей 10-11 классов к физической культуре, спорту и здоровому стилю жизни.

**Методы и организация исследования.** В исследовании применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, письменный опрос (анкетирование), методы математической статистики. Исследование, в котором приняли участие юноши 16-17 лет в количестве 40 человек, проводилось с сентября по ноябрь 2022 года на базе МБОУ СШ № 33 г. Смоленска.

**Результаты исследования.** Респонденты, принявшие участие в социологическом опросе, распределились следующим образом: 46 % обучаются в 10 классе, 54 % – в 11-м. Большинство школьников (72 %) учится на отличные и хорошие оценки, 28 % – удовлетворительные.

Выявлено, что 28 % юношей согласны с утверждением, что уроки физической культуры способствуют укреплению физического и психического здоровья, 30 % – ответили отрицательно, 42 % – затруднились с ответом.

Установлено, что 44 % респондентов нравится предмет «Физическая культура» из-за методики преподавания учителем; 22 % отметили, что данная дисциплина способствует развитию общей культуры; 12 % считают уроки физической культуры интересными; 12 % школьников указали, что их родители считают физическую культуру важной; 10 % юношей обозначили, что знания, полученные по предмету необходимы для будущей профессии и жизни.

Результаты анкетирования свидетельствуют, что 40 % учащихся 10-11 классов всегда заботятся о собственном здоровье; 34 % – не делают этого, пока не заболеют, 26 % – затруднились с ответом.

По мнению школьников 18 % считают себя абсолютно здоровыми, 28 % отметили состояние здоровья как хорошее, 16 % – удовлетворительное, 22 % имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, 16 % считают свое здоровье плохим.



Следует отметить, что среди причин, влияющих негативно на состояние здоровья, 32 % обучающихся отметили плохое питание, 28 % – низкую физическую активность, 16 % – плохую экологию, 24 % – стрессы.

Установлено, что третья часть юношей (36 %) занимается физической культурой самостоятельно 2-3 раза в неделю, 22 % – 4 раза в неделю, 14 % – 1 раз в неделю, 12 % делают это ежедневно. Не уделяют внимание физкультурно-спортивной деятельности 16 % респондентов.

Выявлено, что только 30 % юношей регулярно занимаются физической культурой и спортом в спортивных секциях, 46 % делают это от случая к случаю, 24 % – не занимаются.

Если уроки физической культуры в школе были необязательными, то их посещали только 28 % учащихся 10-11 классов, 30 % респондентов дали отрицательный ответ, 42 % – затруднились ответить.

Следует отметить, что 34 % обучающихся принимают регулярное участие в школьных и других соревнованиях, 38 % – делают это от случая к случаю, 28 % – ответили отрицательно.

Установлено, что 30 % обучающихся согласны с тем, что организация спортивных соревнований, праздников, туристских слетов в школе хорошая, 32 % – не согласны с данным утверждением, 38 % – затрудняются ответить на поставленный вопрос.

Социологический опрос свидетельствует, что четвертая часть школьников (26 %) выражает желание, чтобы в школе проводилось больше спортивных соревнований, 46 % – с этим не согласны, 28 % – затрудняются ответить.

Выявлено, что для 30 % обучающихся наиболее привлекательной формой организации физического воспитания является урок физической культуры, 36 % школьников отметили внеклассные формы занятий, 34 % – занятия избранным видом спорта в детских юношеских спортивных школах.

Необходимо отметить, что 30 % юношей 10-11 классов регулярно интересуются теоретико-методической информацией физкультурно-спортивной направленности, 32 % – делают это от случая к случаю, 38 % – ответили отрицательно.

Регулярно интересуются программами, связанными с физической культурой и спортом, по телевизионным каналам или в сети интернет 38 % обучающихся, делают это от случая к случаю 34 %, дали отрицательный ответ 28 % школьников.

Установлено, что 24 % обучающихся 10-11 классов регулярно делают утреннюю гигиеническую гимнастику, 34 % выполняют ее от случая к случаю, 42 % – ответили отрицательно.

При изучении отношения школьников к ведению здорового стиля жизни, в частности вредным привычкам, выявлено, что почти половина респондентов (46 %) курят, при чем 12 % обучающихся делают это регулярно, 34 % – редко, 54 % юношей не курят.

Следует отметить, что 48 % обучающихся употребляют алкогольсодержащие напитки, при чем 16 % делают это регулярно, 32 % – редко, половина опрошенных юношей 16-17 лет (52 %) ответили отрицательно.

В ходе анкетирования выявлены главные компоненты здорового стиля жизни старшеклассников. В частности, по мнению 86 % обучающихся 10-11 классов главным компонентом здорового образа жизни является правильное питание, 84 % назвали наблюдение за состоянием здоровья, по 78 % отдали предпочтение соблюдению режима дня и отказу от вредных привычек, соответственно, 74 % указали на контрольно-педагогическое тестирование физической подготовленности, 72 % отметили гигиену тела, 62 % – занятия физической культурой и спортом.

Установлено, что 32 % обучающихся согласны с утверждением, что их двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья, 22 % – не согласны, 46 % – затруднились ответить.

Следует отметить, что 28 % юношей 10-11 классов не смогли ответить на вопрос о том, что их побуждает к занятиям физической культурой и спортом, 72 % делают это ради оптимизации веса и улучшения телосложения, 68 % – воспитания воли, характера и целеустремленности, 66 % желают укрепить состояние здоровья, 64 % – снять усталость и улучшить работоспособность, 60 % – повысить физическую подготовленность, 56% – приобрести красивые манеры и культуру движений, 54 % – овладеть спортивными умениями и навыками, 50 % – вовремя сдавать контрольные нормативы, по 46 % – добиться спортивных успехов и рационально проводить время, соответственно, 34 % – получить положительные эмоции.

Социологический опрос позволил выявить причины, мешающие старшеклассникам заниматься физической культурой и спортом. В частности, 20 % юношей указали на отсутствие секции по любимому виду спорта, 18 % обратили внимание на отсутствие свободного времени, 16 % считают, что слабая организаторская работа не позволяет вовлекать их в физкультурно-спортивную деятельность, 14 % отметили недостаточность теоретических знаний для самоорганизации самостоятельных занятий, 12 % – отсутствие инвентаря и спортивной формы. Затруднились с ответом на данный вопрос 22 % обучающихся.

**Заключение.** Таким образом, в ходе социологического опроса, посвященного изучению отношения юношей 10-11 классов к физической культуре, спорту и здоровому стилю жизни, выявлены их субъективные оценки по отношению к собственному здоровью, урокам физической культуры, секционным занятиям, спортивным соревнованиям, различным формам организации физического воспитания в средней школе, главным компонентам и мотивам здорового стиля жизни.

### Список литературы

1. Абдулаева, М.А. Некоторые особенности методики физической культуры при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

в общеобразовательной школе / М.А. Абдулаева // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 6. – С. 55-57.

2. Дворкин, Л.С. Половозрастные особенности мониторинга физического состояния школьников / Л.С. Дворкин, И.Е. Кучеренко // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – Москва. – 2018. – № 6. – С. 19-21.

3. Коданева, Л.Н. Физическое развитие и состояние здоровья современных школьников / Л.Н. Коданева, В.А. Белокрынкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 124-128.

4. Лях, В.И. Тенденции изменений показателей физического развития детей, подростков и молодежи в конце XX века и начале XXI века (обзор) / В.И. Лях, С.П. Левушкин, В.Д. Сонькин, Н.А. Скоблина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 56-58.

5. Хазова, С.А. Методика организации занятий оздоровительной физической культурой с юношами допризывного возраста / С.А. Хазова, В.А. Ваховский, Г.В. Лях // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2020. – № 4 (268). – С. 124-130.

**УДК 796.055.2**

## **НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ НА ОСНОВЕ ГИПОПРЕССИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

*И.А. Грец, Т.М. Булкова*

*Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Авторами разработана комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий гипопрессивной гимнастикой с женщинами первого периода зрелого возраста в послеродовом периоде, предполагающая решение широкого круга оздоровительных, психологических и социальных задач.

**Ключевые слова:** женщины, физкультурно-оздоровительные занятия, гипопрессивная гимнастика, послеродовой период.

**Введение.** Поиск оптимальных путей послеродового восстановления женщин является весьма актуальным [1, 4]. Наиболее востребованными и эффективными средствами физического воспитания для данной категории женщин являются физкультурно-оздоровительные системы, многофункциональность которых позволяет решать широкий круг оздоровительных (улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение обменных процессов в тканях и органах, укрепление мышц брюшного пресса, активизацию деятельности центральной нервной системы, нормализацию деятельности кишечника и органов малого таза, профилактику застойных явлений и возникновения послеродовых осложнений),

психологических (повышение самооценки, снижение уровня тревожности, стрессоустойчивость, развитие выдержки и самообладания) и социальных (адекватность восприятия своего нового социального статуса) задач [2, 3, 5].

**Цель исследования:** теоретически разработать методику физкультурно-оздоровительных занятий на основе гипопрессивной гимнастики с женщинами первого периода зрелого возраста в послеродовом периоде.

**Результаты исследования.** Разработанная методика физкультурно-оздоровительных занятий представляет комплекс, включающий блоки следующих упражнений: дыхательных и постуральных из гипопрессивной гимнастики; направленных на улучшение подвижности и стабильности основных суставов, укрепление мышечного корсета; общеразвивающих для основных поверхностных групп мышц (таблица 1).

Таблица 1 – Направленность и содержание методики физкультурно-оздоровительных занятий женщин в послеродовом периоде на основе гипопрессивной гимнастики

Этапы реализации экспериментальной методики		
Первый	Второй	Третий
Продолжительность занятий (в минутах)		
25-30	45	60
Периодичность занятий (кол-во)		
3 раза в неделю		
Первый блок		
Основные позы гипопрессивной гимнастики	Основные позы гипопрессивной гимнастики с изменением положения рук во время выполнения упражнений	
Второй блок		
Физические упражнения, выполняемые из положения тела лежа на спине, направленные на улучшение кровоснабжения конечностей, тонизацию мышц рук, укрепление мышц стопы и мобильность голеностопного сустава	К комплексу, изученному на первом этапе, добавляются упражнения, направленные на увеличение подвижности грудного, поясничного отделов позвоночника и суставов	К комплексам, изученным на предыдущих этапах, добавляются упражнения, направленные на укрепление мышц живота, тазового дна и спины

Продолжение таблицы 1 – Направленность и содержание методики  
физкультурно-оздоровительных занятий женщин в послеродовом периоде  
на основе гипопрессивной гимнастики

Третий блок	
Физические упражнения: дыхательные; направленные на профилактику застойных явлений в малом тазу; для укрепления мышц тазового дна и живота	К комплексу, изученному ранее, добавляются упражнения, направленные на укрепление мышц верхних и нижних конечностей, в том числе с эластичной лентой
Индивидуальные домашние задания	

Наиболее эффективным периодом для начала предложенной оздоровительной методики является временной промежуток от 2 до 6 месяцев после родоразрешения.

Начальный этап занятий посвящается освоению правильной техники выполнения упражнений гипопрессивной гимнастики. При обучении следует уделять внимание контролю за удержанием спины прямой; макушкой головы тянуться вверх; плечи держать опущенными; создать натяжение в руках и держать лопатки в закрытом положении. Вышеперечисленные пункты должны выполняться на протяжении всех дыхательных циклов.

Продолжительность физкультурно-оздоровительных занятий на начальном этапе обучения правильной технике упражнений составляет 25-30 минут.

Комплекс упражнений, предлагаемый участницам экспериментальной группы, состоит из следующих базовых поз гипопрессивной гимнастики, воспроизводимых в определенной последовательности. Поза 1 Венус (Venus) выполняется из положения стоя; поза 2 Майя (Maia) – из положения «квадрат», стоя на четырех точках опоры; поза 3 Деметр (Demeter) – лежа на спине с согнутыми в коленях ногами.

На первом этапе для подготовки опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем в первом блоке выполняется постуральное вытяжение (выравнивание) тела в позе 1, затем – три дыхательных цикла без задержки дыхания. Дыхательный цикл включает фазы вдоха и выдоха. При этом необходимо выполнить вдох на два счета, а выдох на четыре. Далее происходит освоение техники открытия ребер после выдоха на задержке дыхания. Открытие ребер на задержке дыхания должно происходить аналогично обычному дыхательному циклу, когда на вдохе грудная клетка расширяется. На задержке дыхания не следует стараться открыть ребра с излишним напряжением, а задержку дыхания необходимо выполнять до ощущения дискомфорта. Все упражнения выполняются

под строгим контролем инструктора. Схема упражнений для освоения техники гипопрессивной гимнастики представлена на рисунке 1.

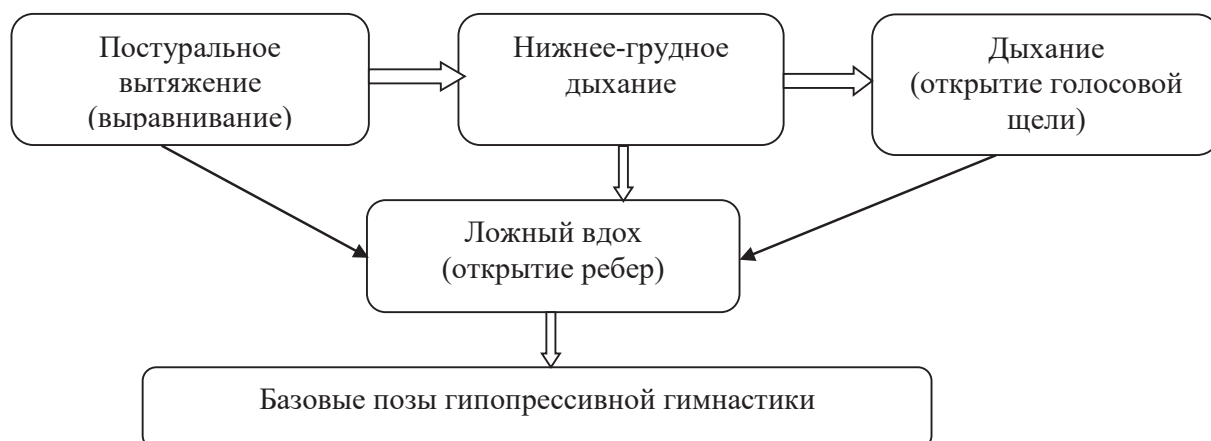


Рисунок 1 – Упражнения для освоения техники гипопрессивной гимнастики

Во второй блок включаются физические упражнения, выполняемые из положения тела лежа на спине, направленные на улучшение кровоснабжения конечностей, тонизацию мышц рук, укрепление мышц стопы и мобильность голеностопного сустава.

В третий блок включены следующие упражнения: дыхательные, направленные на профилактику застойных явлений в малом тазу, для укрепления мышц тазового дна и мышц живота. Данные упражнения выполняются из исходного положения лежа на спине с согнутыми ногами, на боку, животе, сидя, стоя.

В качестве дополнительного компонента, повышающего результативность экспериментальной методики, предлагается ежедневное самостоятельное выполнение разученных упражнений в домашних условиях.

На втором этапе занятий усложняется техника упражнений гипопрессивной гимнастики: в первом блоке к основным позициям добавляются изменения положения рук; во втором – применяются упражнения, направленные на увеличение подвижности грудного и поясничного отделов позвоночника и суставов; третьем – упражнения для укрепления мышц живота, тазового дна и спины. Используются положения тела лежа на спине с согнутыми ногами, боку, животе, стоя на четырех точках опоры, сидя и стоя.

На втором этапе тренировочного процесса предусматривается увеличение продолжительности физкультурно-оздоровительных занятий до 45 минут с периодичностью не менее трех раз в неделю. В качестве дополнительного самостоятельного задания предлагаются упражнения дыхательные и для мышц тазового дна.

На третьем этапе реализации экспериментальной методики продолжительность занятий увеличивается до 60 минут, кратность занятий – трех раз в неделю. К третьему блоку изученного комплекса добавляются



упражнения, направленные на укрепление верхних и нижних конечностей. В качестве дополнительного оборудования используются эластичные ленты. Применяются положения тела лежа на спине с согнутыми ногами, боку, животе, стоя на четырех точках опоры, сидя и стоя.

Еженедельно разрабатываются индивидуальные домашние задания в зависимости от особенностей состояния женщины.

**Заключение.** Предполагается, что теоретически разработанная экспериментальная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе гипопрессивной гимнастики будет способствовать улучшению физического, психического и функционального состояния женщин в послеродовом периоде.

### Список литературы

1. Баженова, Н.А. Восстановление физического состояния женщин в послеродовой период средствами слинготанцев / Н.А. Баженова // Педагогическое образование на Алтае. – 2021. – № 2. – С. 44-48.
2. Добрынина, Л.А. Оздоровительная физическая культура для женщин после родов / Л.А. Добрынина // Спортивно-педагогическое образование. – 2020. – № 1. – С. 88-94.
3. Саламатов, М.Б. Оздоровительная физическая культура для женщин после родов 25-30 лет / М.Б. Саламатов, А.В. Щербакова // Спортивно-педагогическое образование: Сетевое издание. – 2022. – № 4. – С. 35-37.
4. Тхакумачева Ю.Б. Особенности построения физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой с женщинами в послеродовом периоде / Ю.Б. Тхакумачева, А.Л. Чувакин, Ю.Д. Ушко, А.К. Тутаришев // COLLOQUIUM-JOURNAL. – 2020. – № 23-2 (75). – С. 13-15.
5. Тхакумачева, Ю.Б. Физкультурно-оздоровительные системы в постродовой реабилитации женщин: монография / Ю.Б. Тхакумачева, А.В. Шаханова, А.Р. Тугуз, Р.А. Ахтаов. – Майкоп, 2022. – 138 с.

УДК 159.9.072.432

## ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

*Ю.В. Губина<sup>1</sup>, Ю.В. Козлов<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра биологических дисциплин;*

*<sup>2</sup>Смоленская государственная сельскохозяйственная академия*

**Аннотация.** В своей работе мы выявляли типы акцентуаций характера у студентов, как занимающихся профессионально спортом, так и нет, к употреблению психоактивных веществ. Данное исследование проходило

с использованием опросника «Чертова Дюжина». В конце работы приведены виды спорта, которые можно использовать в плане первичной профилактики к употреблению ПАВ.

**Ключевые слова:** спорт, акцентуации характера, профилактика употребления психоактивных веществ.

**Введение.** Рост наркозависимых в Российской Федерации пришелся на время пандемии COVID-19. Эта проблема в большей мере затронула подростков, которые захотели отгородиться от внешнего мира. Поэтому люди, продающие наркотические вещества, были вынуждены создать свою платформу в интернете для этой цели. Обращает на себя внимание тот факт, что средний возраст наркоманов составляет 16-30 лет. Как показала статистика молодежь в возрасте от 18 до 25 лет в большей степени склонны к употреблению ПАВ и этот показатель составил 60 %, а люди старше этого порога, всего лишь, – 20 % и наконец все остальные (несовершеннолетние, начиная с 7-летнего возраста) – около 20 %. Число наркозависимых в 2020-2021 годах в РФ составило 5 млн, а лиц периодически употребляющих психоактивные вещества – 13 млн человек.

Минздрав заявил, что в ноябре 2022 года людей, употребляющих наркотики в России составило 400 тыс. В то время как, статистика учитывает лишь тех наркоманов, которые официально стоят на учете в наркодиспансере. Обращает на себя внимание и тот факт, что в 2023 году по данным проекта «Трезвая Россия» реальная картина во много раз страшнее, чем мы думали. Установлено, что количество наркозависимых не уменьшается из года в год, а продолжает расти в геометрической прогрессии. В настоящее время эта цифра приближается к отметке 6 млн, что составляет 3,5 % от численности населения России.

Это связано с тем, что с каждым годом растет процент наркотических аддиктов в стране и по всему миру. Большинство специалистов считают, что этому способствовало выведению новых более сильных синтетических соединений, таких как миксы, соли и спайсы. Это связывают с тем, что новые наркотические препараты оказывают сильное воздействие на центральную нервную систему, чем их растительные аналоги. В составе данных веществ концентрация их увеличена в несколько раз. Очень опасно то, что зависимость к этим препаратам формируется за очень короткий промежуток времени. Попробовав всего один или два раза, ты попадаешь в зависимость. Установлено, что не только токсичность синтетических препаратов выше, чем у их аналогов, но и риск передозировки встречается в несколько раз чаще.

В связи с этим нужно как можно раньше выявлять угрожающие типы акцентуации характера у молодежи для предупреждения развития у них возможной патологии.

**Целью исследования** является выявления угрожающего типа акцентуации характера у студентов СГУС разных специализаций.

**Объект исследования:** учащиеся первого курса в возрасте от 17 до 20 лет, обучающиеся на разных факультетах очной формы спортивного вуза.

**Предмет исследования:** частота встречаемости угрожающих типов акцентуации характера среди респондентов.

**Основная гипотеза исследования:** частота обнаружения среди представителей угрожающих типов акцентуации характера, оказывающие влияние на избираемый вид спорта.

**Организация и методы исследования.** В сентябре 2023 года было проведено исследование 73 респондентов с использованием теста «ЧД», который позволяет обнаружить типы акцентуации характера.

Все участки исследования были разделены на 3 группы в зависимости от вида спорта. Студентов, занимающихся конным спортом и пятиборьем, мы отнесли к первой группе; вольной борьбой, дзюдо, самбо, рукопашным боем, тхэквондо – ко второй и спортивные игры – к третьей. Обучающиеся на факультете оздоровительных технологий по направлению подготовки: «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» нами были выделены в отдельную группу (4). Это связано с тем, что они не занимаются профессиональным спортом.

**Результаты исследования.** Юноши и девушки проходили анкетирование с использованием теста «ЧД» для определения 13 видов акцентуаций личности. Нам будет интересовать только пять типов: гипертимный, шизоидный, конформный, неустойчивый и лабильный. Это связано с тем, что они вызывают опасения с точки зрения приобщения к употреблению наркотических веществ.

Таким образом, обработка результатов по опроснику показала, что у 13,7 % респондентов имело место акцентуации характера угрожающего типа. Анализ показал, что по 4,1 % приходится на гипертимный и лабильный типы акцентуации характера, 2,4 % – шизоидный и по 1,4 % – конформный и неустойчивый. Данные представлены на рисунке 1.

Детальный анализ каждой группы выявил различия в них (рисунок 2). Так, у студентов, занимающихся конным спортом и пятиборьем, преобладал только гипертимный тип акцентуации характера (5,6 %). В то время как у борцов обнаружен не только лабильный тип акцентуации (22,2 %), но и гипертимный (11,1 %). Что касается игровых видов спорта, то там выявлен один только гипертимный тип (4,2 %).

Обращает на себя внимание и тот факт, что в контрольной группе обнаружено несколько типов акцентуации характера. Было установлено, что преобладает шизоидный тип личности (10 %), в меньшей степени конформный, лабильный и неустойчивый типы. На их долю приходится по 5 % респондентов. Поэтому мы рекомендуем обратить особое внимание на этих студентов.

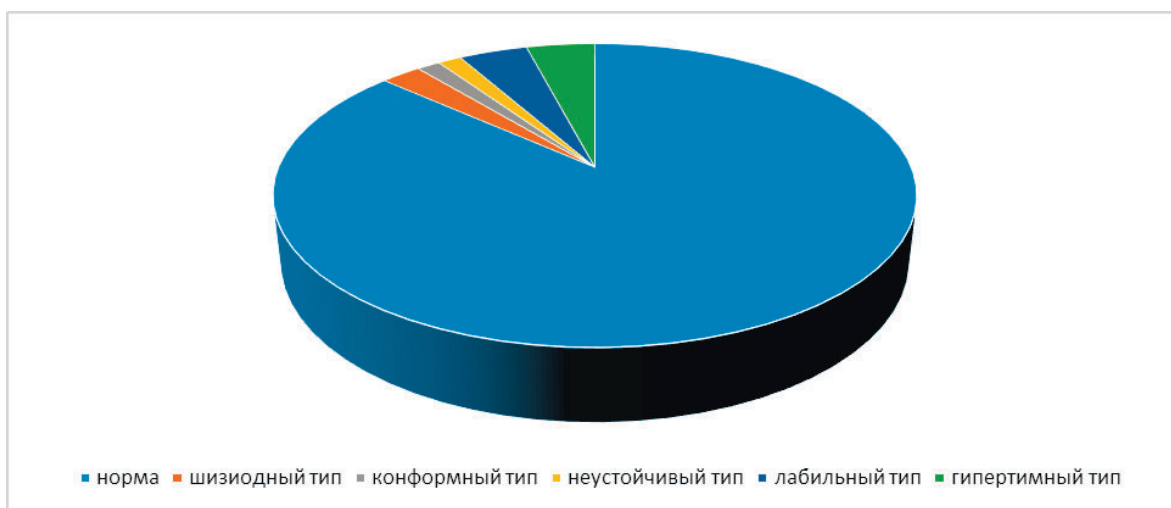


Рисунок 1 – Распределение акцентуаций характера у исследуемых

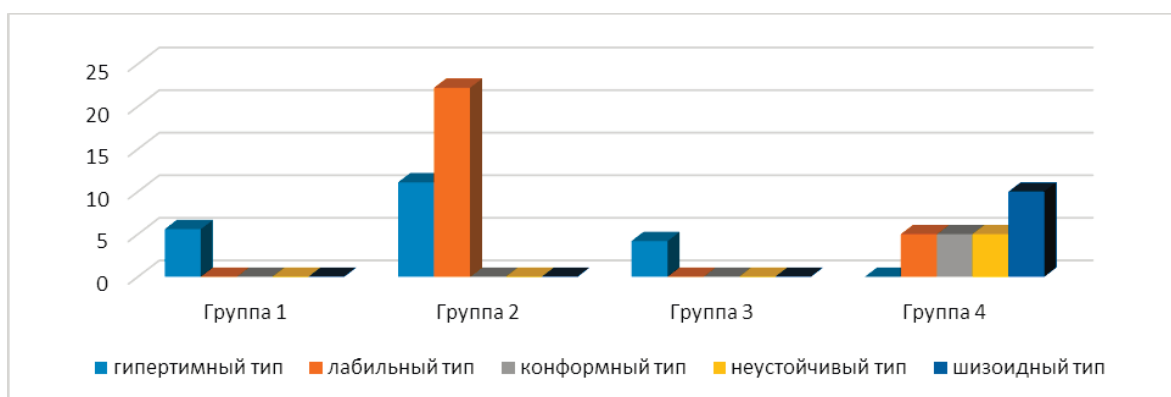


Рисунок 2 – Распределение акцентуаций характера по каждой исследуемой группе

**Заключение.** В результате нашего обследования мы пришли к выводу, что наиболее уязвимы к потреблению наркотических веществ являются юноши и девушки, вошедшие в 4 группу, т. е. лица, не занимающиеся профессиональным спортом, и 2 группа, занимающиеся борьбой. Конный спорт, пятиборье и игровые виды спорта не вызывают опасения, т. к. имеют стойкую отрицательную позицию к ПАВ. Поэтому эти виды спорта, с нашей точки зрения, следует рассматривать в качестве положительного средства первичной профилактики в плане употребления наркотиков.

#### Список литературы

1. Акцентуация характера: учебное пособие/ Л.П. Паршукова, И.В. Выбойщик. – 2-е изд., испр. и доп. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 84 с.
2. Леонгард, К. Акцентуированные личности/ К. Леонгард. – М.: Большой Донбасс, 2022. – 348 с.

3. Личко, А.Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков/ А.Е. Личко. – СПб.: Питер, 2022. – 304 с.
4. Моисеева, Т.А. Акцентуированные черты характера / Т.А. Моисеева, Ю.О. Юртаева. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 4 (242). – С. 161-164.
5. Панькова М.А., Сединина Н.С. Акцентуации характера взрослых людей и подростков // Вестник науки. – 2023. – Том 4. – № 12 (69). – С. 1253-1259.

УДК 796.92

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ТРЕНИРОВОК СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*А.В. Гурский*

*Кафедра теории и методики лыжных гонок*

**Аннотация.** Скоростно-силовая тренировка прочно вошла в систему спортивной подготовки в видах спорта связанных преимущественно с выносливостью. До недавнего времени считалось, что длительное выполнение соревновательного упражнения с различной интенсивностью в достаточной мере развивает и силу, и быстроту. Со временем ситуация изменилась в результате научных исследований изысканий тренеров-практиков. В настоящее время специальной скоростно-силовой тренировке отводится от 10 до 15 % общего тренировочного объема в год, а это от 100 до 150 часов. Практически никто из тренеров не сомневается в необходимости специальной, акцентированной скоростно-силовой тренировки в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости. Однако, чем наполнять это время, остается во многом загадкой, и каждый тренер видит это по-своему. К сожалению, научно-методических работ в этом направлении явно недостаточно, причем в зарубежных изданиях они рассматриваются и чаще, и глубже. Предлагаемая статья о важности и необходимости скоростно-силовой тренировки носит обзорный характер.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, лыжники-гонщики, максимальная, взрывная сила, мышечная композиция.

В настоящее время лыжные гонки являются динамично развивающимся видом спорта. В результате чего за последние десятилетия в программе соревнований разного масштаба произошли существенные изменения. В частности, стали проводиться гонки по лыжному спринту, широкое распространение получили масс-старты, гонки преследования, организаторы соревнований стремятся усложнить трассы лыжных гонок за счет использования крутых подъемов. В частности, на чемпионатах мира и Олимпийских играх пять из шести гонок являются спринтами

или масс-стартами, а места в итоговых протоколах часто определяются результатами финишного спурта.

Нетрудно заметить, что перечисленные выше изменения, произошедшие за последние десятилетия в программе соревнований, повышают роль скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков. Это объясняется тем, что скорость передвижения лыжника по дистанции во многом связана с проявлением скоростно-силовых качеств в момент отталкивания и обеспечивается работой мышц, требующей значительных усилий в короткие промежутки времени.

Известно, что скоростно-силовые качества проявляются при выполнении кратковременных, но мощных движений, выполняемых с высокой скоростью. Например, при отталкивании, бросках, толчках и ударах. Напомним, что собственно силовые качества проявляются при развитии усилия в диапазоне 80-100 % от максимальной силы. Однако скорость движений в таком случае низкая – менее 20 см/с. Проявление скоростно-силовых качеств характеризуется усилиями в диапазоне 40-75 % от максимальной силы, скорость движений возрастает до 60 см/с. Скоростные качества проявляются при высоких скоростях движений (80-120 см/с), однако усилия при этом ниже 40 % от максимальной силы.

Для характеристики скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков обычно используются два понятия – «взрывная сила» и «быстрая сила». Мы считаем, применение таких понятий оправданным, т. к. многочисленные измерения усилий, развиваемых лыжниками гонщиками непосредственно в лыжных гонках, показали, что их величина находится в пределах 20-50 % от максимальной силы. В таком случае диапазон усилий затрагивает область проявления скоростных (быстрая сила) и скоростно-силовых качеств (взрывная сила). Отсюда следует считать значения взрывной и «быстрой силы важными показателями для оценки скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков.

Кроме того, необходимо, на наш взгляд, различать понятия «скоростно-силовые качества» и «проявление скоростно-силовых качеств». Скоростно-силовые качества следует рассматривать как совокупность факторов, имеющихся у человека и позволяющих ему выполнять кратковременные мощные движения – соответствующий двигательный потенциал. Проявление скоростно-силовых качеств – это результат выполнения отдельных двигательных действий, который оценивается по величине мышечной силы, развиваемой во время движения, времени достижения данных значений силы и скорости нарастания (градиенту) силы, т. е. результат реализации данного двигательного потенциала в конкретном движении.

При этом важно понимать, что речь идет о произвольных движениях, в основе которых лежит сложная функциональная система взаимодействия многих нервных центров и мышц. Поэтому результат проявления скоростно-силовых качеств в любом виде спорта зависит от следующих факторов:



- генетически обусловленные нервно-мышечные и функциональные предпосылки скоростно-силовых качеств;
- умение спортсмена выполнять кратковременные и мощные движения в соответствующих фазах двигательных действий;
- мотивация спортсмена, направленная на проявление высокого уровня скоростно-силовых качеств во время выполнения упражнений;
- текущее состояние спортсмена.

***Нервно-мышечные и функциональные предпосылки скоростно-силовых качеств.*** Данные характеристики обусловлены, главным образом, генетически и плохо поддаются развитию под воздействием спортивных тренировок. В первую очередь это индивидуальные особенности строения нервно-мышечного аппарата и композиция мышц – соотношение мышечных волокон разного типа. Учитывая специфику лыжных гонок, можно предположить, что для достижения высоких спортивных результатов в лыжном спринте желательно иметь в мышцах большое количество быстрых волокон окислительного типа (быстрые, медленно утомляемые – *FR*-тип по международной классификации), а для достижения высоких результатов на длинных дистанциях необходимо преобладание в мышцах медленных волокон, устойчивых к утомлению (*S*-тип).

Однако в действительности большинство лыжников-гонщиков высокой квалификации (в том числе и специализирующиеся в лыжном спринте) характеризуются высоким содержанием медленных мышечных волокон, о чем свидетельствуют результаты тензометрических измерений показателей мышечной силы. Кроме того, не обнаружено существенных различий в показателях мышечной силы у лыжников-гонщиков разной квалификации (таблица 1).

Приведенные данные свидетельствуют о невысоких силовых возможностях лыжников-гонщиков высокой квалификации, сравнимых по величине с показателями бегунов на длинные дистанции, которые, как известно, отличаются высоким содержанием медленных мышечных волокон. Видимо, данное обстоятельство является результатом отбора и направленностью первичной спортивной тренировки лыжников-гонщиков, связанной, прежде всего, с преодолением длинных дистанций в невысоком темпе. Поэтому лучших результатов на начальных этапах спортивной тренировки в лыжных гонках добиваются спортсмены с высоким содержанием медленных мышечных волокон. Начинающие лыжники с высоким содержанием быстрых волокон в мышцах хуже справляются с тренировочными заданиями на начальных этапах и отсеиваются.

Исходя из этого, считаем целесообразным обратить внимание на начинающих лыжников-гонщиков, способных к проявлению высокого уровня скоростно-силовых качеств уже на начальных этапах спортивной тренировки и планировать их подготовку в расчете на участие в спринтерских гонках.

Таблица 1 – Показатели относительной и взрывной силы отдельных мышечных групп у лыжников-гонщиков различной квалификации ( $M \pm m$ )

Показатели	I разряд (n=8)	МС (n=8)	МСМК (n=6)
Относительная сила разгибателей правого бедра	0,99±0,04	1,04±0,05	1,05±0,07
Взрывная сила разгибателей правого бедра (кг/с)	370,8±22,2	377,6±21,8	382,0±25,3
Относительная сила сгибателей правого бедра	0,44±0,04	0,47±0,03	0,47±0,04
Взрывная сила сгибателей правого бедра (кг/с)	238,1±18,6	247,8±20,4	259,3±26,8
Относительная сила разгибателей правого плеча	0,82±0,05	0,83±0,05	0,85±0,06
Взрывная сила разгибателей правого плеча (кг/с)	320,3±18,4	323,7±21,7	326,1±23,2
Относительная сила сгибателей правого плеча	0,45±0,04	0,47±0,03	0,46±0,04
Взрывная сила сгибателей правого плеча (кг/с)	226,5±16,6	229,4±17,3	231,2±19,6
Относительная сила разгибателей правой голени	0,76±0,05	0,79±0,04	0,81±0,06
Взрывная сила разгибателей правой голени (кг/с)	215,2±12,4	217,4±13,9	222,1±14,7

Рассматривая факторы нервно-мышечных и функциональных предпосылок, следует учитывать, что соотношение волокон разного типа в мышцах (мышечная композиция) определяется наследственными факторами, не зависит от пола и не поддается изменению в процессе спортивной тренировки. Правда, имеются некоторые функциональные резервы, позволяющие в зависимости от направленности средств спортивной тренировки повышать способность мышц проявлять скоростно-силовые качества. Можно обозначить три подобных резерва:

первый – мышечные волокна неопределенного типа (не быстрые и не медленные – до 1 % от числа всех волокон), которые под влиянием направленности тренировочных средств могут приблизиться по морфофункциональным свойствам к быстрым или медленным волокнам;

второй – промежуточные волокна быстрого типа (2-3 % от числа быстрых волокон), которые благодаря изменению направленности упражнений могут по своим свойствам приблизиться либо к окислительным волокнам (медленно утомляемые), либо к гликолитическим (быстро утомляемые);

третий – под влиянием скоростно-силовых упражнений повышается содержание быстрых изоформ миозина в волокнах всех типов – сила и скорость сокращений повышается.

Следующий фактор проявления скоростно-силовых качеств связан с умением спортсмена выполнять кратковременные и мощные движения в соответствующих фазах двигательных действий. По существу, речь идет о техническом мастерстве лыжников-гонщиков. В этом плане следует обратить внимание на ведущие параметры техники лыжных ходов, изменение которых в наибольшей степени влияет на скорость движения лыжника-гонщика. К числу данных параметров техники относятся горизонтальная составляющая силы отталкивания ногами, градиент силы и время отталкивания ногами, сила отталкивания руками, скорость маховых движений ногами и руками. Эффективное выполнение ведущих параметров техники лыжных ходов зависит в первую очередь от проявления спортсменом скоростно-силовых качеств в определенные фазы цикла двигательных действий, на что указывают результаты многочисленных изменений, а также корреляционного и факторного анализа.

Важно также учесть, что характеризуя технику движений, специалисты, чаще всего, воспринимают только внешнюю сторону двигательной деятельности спортсменов – фазы, углы, усилия, скорость движений и т. п. При этом упускается из внимания внутренняя организация двигательных действий – координация работы отдельных волокон (точнее сказать – двигательных единиц).

Значение данного фактора велико, так как от эффективности и экономичности движений зависит количество энергии и кислорода, необходимых для выполнения мышечной работы, а также характер и глубина неблагоприятных изменений, возникающих во время физической работы (утомление). Эффективность и экономичность движений регулируется центральной нервной системой. Для этого используются четыре механизма:

- регуляция числа активных мышечных волокон;
- регуляция режима их работы;
- синхронизация (временная связь) их работы;
- координация работы мышц-антагонистов и мышц-синергистов.

Эффективность регуляции активности мышечных волокон заключается в строгом соответствии числа работающих мышечных волокон величине усилия, развиваемого мышцей в каждой фазе движения. Иными словами, для обеспечения заданного усилия необходимо задействовать определенное количество мышечных волокон. Остальные волокна должны быть расслаблены. Кроме того, при длительной работе необходимо добиться подключения (рекрутирования) разных мышечных волокон.

Например, спортсмену необходимо длительное время выполнять мышечные усилия, равные 25 % от максимального. Для достижения высокой эффективности и экономичности движений требуется добиться, во-первых, вовлечения в работу только 25% мышечных волокон данной мышцы (четвертая

часть) и, во-вторых, постоянного обновления работающих волокон. Идеальный вариант состоит в том, что каждое мышечное волокно является активным только при выполнении одного из четырех движений. Данный механизм является нервно-мышечной основой выносливости.

Большое значение имеет и режим работы мышечных волокон. Режим работы волокон определяется числом нервных импульсов, поступающих к мышце. Таким образом, усилие, развиваемое мышцей, зависит от частоты нервных импульсов и достигает максимальной величины только при одной (оптимальной) частоте. Изменение частоты нервных импульсов в сторону увеличения или уменьшения приводит к снижению мышечного усилия.

Важно также, чтобы мышечные волокна сокращались синхронно (одновременно). В таком случае мышечное усилие будет наибольшим по величине и быстрым по времени. Если мышечные волокна будут сокращаться асинхронно (через некоторые промежутки времени), то суммарная величина мышечного усилия снижается, время сокращения увеличивается.

Рассмотренные выше три механизма регуляции работы мышечных волокон объединяются в понятие внутримышечная координация. Важна также и межмышечная координация, т. е. взаимосвязанная работа мышц-антагонистов и мышц-синергистов.

При этом первостепенное значение приобретают подготовленность самих мышц и временная организация движений. Другими словами, необходимо добиться вовлечения в сокращение по возможности большего числа двигательных единиц, синхронизации их работы, возможно большего расслабления мышц-антагонистов, оптимальной частоты нервных импульсов, поступающих к мышечным волокнам разного типа, в короткие периоды времени – не более двух десятых долей секунды. Важно также, чтобы взрывное усилие с большой мощностью сокращения мышц должно быть «встроено» в структуру двигательного акта, что значительно усложняет задачу эффективного управления параметрами движений.

Кроме того, эффективность и экономичность движений зависит от умения включать в структуру движений «не мышечные» факторы. Например, силу инерции движения и силу упругости, возникающую при деформации спортивного инвентаря.

Таким образом, эффективность спортивной техники следует оценивать не только по внешним проявлениям, но и по характеру внутримышечной и межмышечной координации. Добиться эффективной и экономичной спортивной техники можно только в результате длительных и целенаправленных тренировок.

Для достижения высоких спортивных достижений в лыжных гонках необходима соответствующая мотивация спортсмена, направленная на проявление высокого уровня физических качеств, в том числе скоростно-силовых, во время выполнения упражнений, в результате чего наблюдается максимальная концентрация психических и физических ресурсов на параметрах и результатах движения.

## Список литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. Ермаков, В.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков: монография / В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 308 с.
3. Николаев, А.А. Развитие силы у спортсменов: Библиотечка тренера / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М.: Спорт, 2018. – 216 с.

УДК 796.215

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ТЕННИСЕ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

*С.В. Данков, И.С. Конашков*

*Кафедра теории и методики спортивных игр*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросу обучения и совершенствования техники и тактики игры в теннисе, с учетом индивидуальных особенностей игрока. Авторы систематизируют тренировочные средства и предлагают варианты упражнений и игровых комбинаций для решения поставленных задач.

**Ключевые слова:** теннис, техника игры, схема игры, соперник, игра, игровая комбинация, соревновательная ситуация, тренер, спортсмен.

Для совершенствования основных технических приемов и действий в теннисе все имеющиеся тренировочные средства можно разделить на 5 групп. Задания первой группы помогут разучивать новые технические приемы, устранять технические недостатки, совершенствовать уже освоенные приемы. К ним можно отнести: 1) подачу; 2) удары «свечой», укороченный, с полулета; 3) игру с задней линии с различными вращениями мяча, по диагонали, по линии; 4) игру с лета по диагонали, по линии; 5) прием подачи в различные места площадки. В эту же группу включаются и более сложные задания [2].

1. Теннисисты располагаются друг за другом на задней линии. По очереди им выкидывают мячи: первый – за хавкорт так, чтобы по нему можно было выполнить подготовительный удар справа для выхода к сетке, второй – чтобы отбить мяч с лета. Прежде чем вернуться на заднюю линию, игрок должен коснуться ракеткой сетки. Игроки, ожидающие своей очереди, все время «переступают ногами», как бы готовясь выполнить прием.

2. То же, но ударом слева.

3. Игрок стоит в центре, выполняя то удар с лета, то удар над головой, перемещаясь соответствующим образом вперед-назад.



Список упражнений можно продолжить, главное – упражнения должны быть достаточно простыми, чтобы начинающие учились, а умеющие совершенствовали приемы [3]. Например, для устранения большого замаха при ударе с лета спортсмену лучше вставать к стенке, к заградительной сетке. При выполнении ударов с лета замах игрока ограничивается имеющимся за его спиной заграждением. Подобные упражнения широко применяются в школе Н. Болитери (США) и многими тренерами Европы. В этой же школе для развития плечевого пояса при подаче используют исходное положение, при котором колено левой ноги теннисиста упирается в специальную подушку, правая нога согнута в колене. Вполне естественно, что в зависимости от уровня мастерства спортсменов доля этих заданий в тренировочном процессе будет различной.

У начинающих они займут большую часть времени, спортсменам высокой квалификации они рекомендуются либо в подготовительной части как средство разминки, либо в заключительной – для восстановления [4]. Вторую группу составляют игровые комбинации, суть которых в том, что они максимально моделируют соревновательную деятельность. Однако условия выполнения игровых комбинаций достаточно просты, поскольку спортсмену известно, в какое место площадки ему будет направлен мяч, то есть исключен элемент неожиданности. Внимание тренирующегося сосредоточено на правильном подходе к мячу и технически чистом выполнении удара [2].

Вот примеры некоторых игровых комбинаций.

1. Теннисист достает укороченный, посланный вправо мяч, затем совершает удар по мячу, посланному коротко влево, потом догоняет обводящую свечу и производит удар по отскочившему мячу.

2. Спортсмен выполняет удар по мячу, посланному вправо, затем влево, затем по более короткому мячу, посланному вправо, совершает подготовительный удар и выходит к сетке, производит удар с лета, смеш и бежит за свечой, посланной за спину к задней линии.

3. Теннисист подает, выходит к сетке, играет с лета справа, слева, над головой.

4. Теннисист принимает подачу ударом справа, выполняет два раза удар слева, затем подготовительный удар справа, выходит к сетке, выполняет удары с лета справа и слева (затем слева и справа), три удара над головой, бежит за свечой, посланной за спину по диагонали.

5. Теннисист принимает подачу, а затем выполняет обводящие удары то справа, то слева.

Каждый тренер, зная изложенные требования, касающиеся направлений перемещений и длины преодолеваемых отрезков, может составить собственные игровые комбинации с учетом индивидуальных особенностей учеников [2]. Игровые комбинации можно выполнять либо со спарринг-партнером, либо с тренером, выкидывающим мячи с руки. Предварительно следует оговорить, в какие места площадки будет направлен мяч. При совершенствовании техники помните, что удары в конечном итоге должны



быть стабильными и эффективными [1]. Отличие игровых ситуаций третьей группы от игровых комбинаций в том, что спортсмену неизвестно направление посылаемых ему мячей. В игровых ситуациях отрабатываются атакующие действия, активная защита, розыгрыш очка по всей площадке, длительный розыгрыш очка. По существу, могут быть использованы все игровые комбинации, только заранее тренер не говорит игроку, куда будет послан мяч [2].

Игровые ситуации моделируют определенные варианты тактики, в ответ на которые используются наиболее эффективные контрварианты.

Например: 1) подача с выходом к сетке и завершением розыгрыша очка с лета; 2) подача с последующим завершающим ударом с отскока; 3) подача с последующей обводкой соперника, вышедшего к сетке; 4) прием подачи с обводкой соперника, вышедшего к сетке; 5) прием подачи с выходом к сетке; 6) игра с задней линии с выигрыванием очка ударом с отскока без выхода к сетке; 7) игра с задней линии с завершением розыгрыша очка у сетки, 8) игра с задней линии с обводкой игрока, вышедшего к сетке.

В зависимости от индивидуальных особенностей игрока, от места занятия в тренировочном процессе, от задач, решаемых на данном этапе, на каждую тренировку определяются четкие задания. Так, на одной тренировке отрабатываются задания № 1, 3, 4, 5, на другой – № 6, 7 и т. д. Особая четкость определения задач должна быть в предсоревновательном микроцикле, так как в этом случае большое значение имеют покрытие площадок, на которых будут проводиться соревнования, и стиль игры основных соперников. Разыгрывая соревновательные ситуации (четвертая группа), спортсмены играют со счетом. Единственной их особенностью является то, что они никогда не начинают разыгрываться со счета 0:0. Отрабатывать надо всевозможные варианты: когда спортсмен ведет в каждом гейме 15:0, 30:15 и т. д., когда проигрывает 15:30, «меньше» и т. д., когда ведет в счете 5:0, 4:1 и т. д.; когда проигрывает в счете 1:3, 1:4, 2:5 и т. д., когда выигрывает на тай-брейке 4:3, 5:4 и т. д.; когда проигрывает на тай-брейке 3:4, 2:5, 4:5 и т. д. С учетом индивидуальных особенностей одни ситуации тренируются чаще, другие реже. Соревновательные ситуации следует включать в тренировку на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки [1]. В игре со счетом (пятая группа) отрабатываются варианты «своей» игры, игры против определенного партнера и так далее.

Тренировочные средства всех пяти групп при определенной организации занятий можно сочетать с развитием физических качеств. В короткой статье невозможно затронуть все тонкости тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Жизнь всегда богаче и многообразнее самого точного тренировочного плана. Наша страна богата спортивными талантами. И задача тренера – найти их, помочь им раскрыться, воспитать спортсмена – личность в самом широком смысле этого слова.

### Список литературы

1. Креспо, М. Тренировка игроков начинающего и среднего уровня: программа тренировок ITF / М. Креспо, М. Рейд. – 2011. – 288 с.
2. Милэй, Д. Учебник передового тренера ITF / Д. Милэй, М. Креспо. – 2010. – 319 с.
3. Петрунин, Р.Е. Программа физической и технико-тактической подготовки юных теннисистов в подготовительном периоде годичного цикла спортивной тренировки на этапе начальной специализации / Р.Е. Петрунин, В.Ю. Карпов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 43-47.
4. Полонский, И.Д. Содержание технико-тактической подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / И.Д. Полонский // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 41-42.

УДК 796.41

## МОТОРНАЯ АСИММЕТРИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Н.А. Дарданова, А.Н. Везерова*

*Кафедра теории и методики гимнастики*

**Аннотация.** В связи с изменением правил вида спорта «художественная гимнастика» проблема влияния моторной асимметрии на спортивный результат требует особого внимания. В настоящее время мнения авторов по данному вопросу разнятся. В данной статье приведены результаты обобщения литературных данных по моторной асимметрии в художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, асимметрия, ведущая и не ведущая стороны.

**Введение.** С 2022 года, в новоиспеченном олимпийском цикле, стали актуальны новые международные Правила соревнований по художественной гимнастике. Опубликованные Всероссийской федерацией художественной гимнастики изменения в Правилах соревнований, действующих в России, еще больше расширяют потенциал для гимнасток и тренеров: техническая трудность композиций гимнасток поощряется, надбавки активизируют увеличение сложности композиций, количество и сложность новых комбинированных трудностей. Требование количественного равенства в композиции элементов тела на ведущую и не ведущую стороны в композициях без предмета улучшает симметрию и гармонию движений гимнастки (Т.В. Гладких, 2021). Это создает эстетически приятный и профессиональный образ.

Стремление оценить уровень владения телом и физическую специфику гимнастики через стоимость двигательных действий является важным шагом. Четкое и мягкое воспроизведение элементов на соревновательной площадке демонстрирует техническую мастерство и контроль над собственным телом. Такая оценка позволяет более объективно оценить уровень умения гимнастики и сопоставить ее соревновательные результаты с их физическими возможностями.

Оценка трудности упражнений также играет значимую роль. Понимание статистической оценки специальной механики движения помогает гимнасткам совершенствовать свою технику выхода на опорную ногу. Она обеспечивает дополнительные данные о координации, гибкости и выносливости гимнастки, позволяя определить их уровень подготовки и мастерства. Это способствует повышению требований к технике выполнения элементов и развитию художественной гимнастики в целом.

Изменения Правил непременно вносят свои коррективы в процесс обучения, постановку соревновательных композиций, то есть определяют задачи актуализации тренировочного хода в художественной гимнастике (Ю.А. Архипова, Л.А. Онучин, Т.В. Сизова, Е.В. Радовицкая, 2022). Приоритетным является сохранение баланса в уровне сложности тренировочного процесса. Необходимо учесть, что повышение сложности упражнений должно соответствовать уровню подготовки гимнасток и их возможностям. Важно обеспечить выполнение технически правильных и эффективных элементов без вреда для здоровья. Кроме того, необходимо учитывать, чтобы внедрение сложных элементов не приводило к потере хореографической и эстетической ценности композиции. Это указывает на актуальность исследования в области художественной гимнастики, где требуется непрерывное совершенствование процесса обучения и создания конкурентоспособных композиций. Для достижения этих целей важно учитывать мнение специалистов, анализировать опыт и результаты предыдущих соревнований, проводить научные исследования и применять полученные знания при разработке и внедрении новых правил. Только так можно обеспечить эффективное развитие художественной гимнастики и достижение высоких результатов на соревнованиях.

**Цель исследования** – изучить влияние моторной асимметрии в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки.

**Методика исследования:** на первом этапе исследования проведен анализ и обобщение научно-методической литературы, позволяющий определить основные направления влияния моторной асимметрии в художественной гимнастике.

Симметрией можно считать гармоническое развитие личности, которое близко связано с обучением и исполнением движений на ведущую и не ведущую стороны, что необходимо для совершенствования техники исполнения элементов и повышения квалификации спортсменов. В художественной гимнастике симметричное развитие занимает особенное

место, так как это сложно-координационный и эстетический вид спорта с большим набором технических элементов, выполнение которых требует безупречного исполнения. Исследования показали, что необходимость симметричного развития является результатом качественного исполнения двигательных действий в соревновательной деятельности (В.Е. Андреева, 2010).

Показатели моторной асимметрии относятся к числу наследуемого признака способного предсказывать морфофункциональные, психофизиологические и личностные специфики гимнасток. Асимметрия в гимнастике является значительным дополнительным резервом для подъема производительности тренировочного процесса, а применение симметричных упражнений приводит к сглаживанию асимметрии физического развития, моторных способностей и функциональности опорно-двигательного аппарата гимнасток. Индивидуальный профиль асимметрии характерный каждому человеку является сочетанием моторных и сенсорных признаков, отображающих включенность в активность той или иной стороны тела. Существует множество методов оценки индивидуального профиля асимметрии, но не один из них не является общепринятым (В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.С. Степанов, 2009).

Прогностичность показателей моторного доминирования определяется тем, что ведущая сторона моторики обладает более быстрым вработыванием и восстановлением при физических нагрузках, более ранним освоением сложных координаций и более ранним формированием двигательных навыков, а также определяющим влиянием на не ведущую сторону. По отношению к двигательной деятельности она выступает как «координационная преадаптация», т. е. координационная преднастройка двигательного поведения (А.И. Швирид, 2018).

В художественной гимнастике в личных композициях необходимо исполнять движения не исключительно доминирующей, но и недоминирующей стороной. Следовательно, выраженная двигательная асимметрия может стать сдерживающим фактором успешности соревновательной деятельности. На начальном этапе подготовки одним из важнейших условий в занятиях с девочками-гимнастками является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость и координация движений. При этом развитие вышеуказанных качеств должно быть симметричным, так как это имеет одно из решающих значений в выполнении соревновательной программы и достижении высоких спортивных результатов. Благодаря целенаправленному, симметричному развитию гибкости облегчается выполнение таких групп элементов в художественной гимнастике, как равновесия, прыжки, вращения. Отметим, что ведущая сторона тела устанавливается к 7-8 годам, при этом ключевым определителем асимметрии считается моторное доминирование. Установлено, что часть детей с преобладанием правой стороны тела, в том числе правой руки, составляет не менее 70 %, главной причиной данного указывается

так называемая «праворукая культура» (В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.С. Степанов, 2009).

**Выводы.** Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы показали, что данная проблема мало освещена и изучена. На начальных стадиях подготовки в художественной гимнастике для повышения производительности процесса обучения уместно выявление моторной технической асимметрии на основе особых тестов для оценки техники выполнения элементов. В целом взаимосвязь показателей выполнения технических компонентов доминирующей и недоминирующей стороной ориентируют на необходимость введения в методики обучения на начальном этапе освоения технических элементов средств, методов и приемов, сориентированных как на повышение качества выполнения технических элементов доминирующей стороной, так и на коррекцию моторной асимметрии.

### Список литературы

1. Андреева, В.Е. Влияние сопряженного развития гибкости и скоростно-силовых качеств на характеристики подвижности в суставах и прыгучести гимнасток / Андреева В.Е., Пономарев Г.Н., Красильщиков А.К. // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2 (27). – С. 47-53.
2. Архипова, Ю.А. Учет фактора моторной асимметрии при обучении и исполнении трудностей тела и предмета в художественной гимнастике / Ю.А. Архипова, Л.А. Онучин, Т.В. Сизова, Е.В. Радовицкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 24-30.
3. Беликова, Е.Л. Специфика латеральных предпочтений в спорте / Е.Л. Беликова // Семья и дети в современном мире / Под общей и научной редакцией В.Л. Ситникова. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – 2018. – С. 583-586.
4. Гладких, Т.В. Обучение работе с предметом в художественной гимнастике с учетом моторной асимметрии / Т.В. Гладких // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы IV Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2021 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2021. – С. 275-279.
5. Григорьев, В.И. Асимметрии физического развития и специальная работоспособность спортсменов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.С. Степанов // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2009. – № 83. – С. 62-64.
6. Швирид, А.И. Симметрия и асимметрия в спорте / А.И. Швирид // Физическая культура: проблемы обучения и воспитания: сборник статей / Ответственный редактор И.Л. Бахтина. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – С. 51-55.



**ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ НА БРЕВНЕ СТУДЕНТОК 1-ГО КУРСА  
ФАКУЛЬТЕТА ФКИС В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:  
ГИМНАСТИКА»**

*Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева  
Кафедра теории и методики гимнастики*

**Аннотация.** В статье представлен анализ особенностей применения различных форм обучения по дисциплине «ТиМ ОБВС: гимнастика» для студенток первого курса в упражнениях на бревне. В исследовании приняли участие студентки первого курса Смоленского государственного университета спорта, изучающие дисциплину «ТиМ ОБВС: гимнастика». Обучение студенток первого курса Смоленского государственного университета спорта позволило выявить наиболее приемлемые средства в технологии обучения, а также определить недостатки в применении методических рекомендаций.

**Ключевые слова:** гимнастическое многоборье, упражнения на бревне, выполнения элементов, судейство исполнения.

**Введение.** Упражнения на бревне – наиболее характерный, специфичный вид женского гимнастического многоборья. Именно здесь разница между женской гимнастикой и мужской особенно велика, потому что ведущую роль играет поддержание устойчивости тела, когда единственным «оружием» является точность движений и тонкость чувства равновесия, когда шансы на его восстановление с помощью физической силы очень ограничены [5]. Специфические трудности, с которыми, выполняя упражнения на бревне, сталкивается гимнастка, можно разделить на психологические и двигательные.

Психологический фактор часто играет решающую роль не только при выполнении элемента (соединения) на соревнованиях, но и при его разучивании. Прежде всего, это страх падений и ушибов, которые сковывают гимнасток и часто искажают восприятие и координацию движений. При тренировках они стараются использовать различные средства, по возможности, чтобы устранить или хотя бы уменьшить вероятность получения травмы, и в связи с этим устранить действие защитных рефлексов [4]. Особо следует сказать о выступлениях на соревнованиях. Они очень значимы с точки зрения воспитания таких психических качеств, как эмоциональная устойчивость, решительность, самообладание, собранность.

Выступление на соревнованиях имеет совершенно иной эффект, чем подход к тренировкам, поэтому только на соревнованиях возникают некоторые важные вопросы, которые улучшают психические качества. То же самое следует сказать о развитии таких качеств, как тонкости



двигательных ощущений и способность точно выполнять двигательные задания [1].

В настоящее время упражнения на бревне и вольные упражнения стилем выполнения постепенно сближаются, поскольку их сближают прыжковые, акробатические элементы и разновидности поворотов. Очевидно, что в этих условиях сохранение спортивных деталей повсюду требует резкого увеличения роли кувырков, поворотов, прыжков, сложного равновесия, сложных связей между элементами и перехода к другому [3].

**Цель исследования.** Проанализировать особенности применения различных форм обучения по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» для студенток первого курса в упражнениях на бревне.

**Объект исследования.** Учебный процесс на видах многоборья по дисциплине «ТиМ ОБВС: гимнастика».

**Предмет исследования.** Зачетные упражнения на бревне для студенток первого курса очного обучения по дисциплине «ТиМ ОБВС: гимнастика».

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что исследование обучающихся технологий студенток первого курса и применение специальных упражнений значительно повышает эффективность результатов обучения.

**Методика и организация исследования.** Данное исследование проводилось в Смоленском государственном университете спорта в период 2021-2022 учебного года на кафедре теории и методики гимнастики. В исследовании принимали участие студентки первого курса очного обучения в количестве 45 человек.

**Результаты исследования.** Исследование показало, что более высокие результаты выполнения зачетных упражнений на бревне были получены при выполнении специальных упражнений: выразительные движения и позы, связующие движения, равновесия, шаги, подскоки, повороты и соскоки. Подводящая часть элементов, выполняемых на бревне, заимствована из вольных упражнений. Следует отметить, что данные упражнения применялись с индивидуальным подходом, так как первоначальная подготовка имела значительные различия в готовности студентов овладеть зачетными упражнениями. Обращалось внимание на различные спортивные специализации студентов, у которых принимались нормативы по физической подготовке в начале учебного года. Разработанные упражнения применялись не только в процессе освоения двигательных действий на бревне, но и в конце основной части занятий, а также по индивидуальным заданиям для отдельных студентов, имеющих недостаточный уровень некоторых физических качеств.

Чтобы эффективно управлять положением тела, нужно в первую очередь правильно воспринимать данное положение, ориентируясь на двигательные ощущения в опорных звеньях тела. Достигнуть этого значительно легче в том случае, если все остальные звенья сохраняют взаимное расположение. Недостаточная «жесткость» тела легко может привести к значительным

изменениям взаимного расположения звеньев тела, в результате чего возникают ошибки выполнения элементов и могут привести к паданию со снаряда.

Судейство осуществлялось по десятибалльной системе без учета трудности выполнения некоторых элементов [2]. При этом оценки распределились следующим образом: от 8,8 балла и выше получили 17,8 % студентов, от 8,0 до 8,7 балла – 40,1 % студентов, от 7,0 до 7,9 балла – 42,1 % студентов, что соответствует зачетным требованиям на данном виде многоборья. Сумма баллов, полученных на зачетном занятии, составила 38,6. Величина средней оценки составила 8,0 балла, качественный показатель – 30,9 %. Полученные результаты удовлетворяют требованиям программы при обучении студенток различных специализаций упражнениям на бревне.

**Вывод.** Авторами разработана технология обучения студенток первого курса по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» для различных специализаций упражнениям на бревне с применением различных форм, методов и содержания учебного материала. Результаты исследования могут быть использованы для более глубокой разработки технологии обучения упражнениям на других видах гимнастического многоборья.

### Список литературы

1. Базовая техническая подготовка в спортивной гимнастике: учебно-методическое пособие / Д.В. Семенов, А.А. Румянцев, В.Н. Шляхтов, Ю.В. Белова. – Москва: Знание-М, 2021. – 68 с.
2. Ботова, Л.Н. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике / Л.Н. Ботова. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2021. – 120 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник для физ. вузов: в 2 тт. / Ю.К. Гавердовский. – Т. 1. – М.: Советский спорт, 2021. – 254 с.
4. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Учебное пособие. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 512 с.
5. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / Н.А. Дарданова, А.Д. Антоновский, Л.В. Морчукова, С.К. Потапенко. – Смоленск: СГАФКСТ, 2021. – 169 с.

## ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА

*Г.В. Дубинин, С.Ю. Бурцев*

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** Построение тренировочного процесса с оптимальным распределением средств скоростно-силовой направленности в условиях учебно-тренировочного сбора привело к улучшению скоростно-силовых способностей по результатам прыжковых тестов комплекса «Optojump Next».

**Ключевые слова:** короткие дистанции, скоростно-силовые способности, «OptojumpNext», спортсмены.

**Введение.** Постоянно усложняющаяся конкуренция в соревнованиях бегунов на короткие дистанции, неуклонное возрастание уровня спортивных результатов обуславливают поиск новых, научно обоснованных подходов к методике тренировки спортсменов и организации с ними эффективного учебно-тренировочного процесса [1, 3, 4, 5].

Особенностью системы подготовки спринтеров является повышение максимальной скорости бега, главным образом за счет повышения скоростно-силового потенциала и совершенствования техники движения, а также специальной физической подготовки [1, 3, 4, 5].

**Цель исследования:** выявить динамику скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции в подготовительном периоде.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что использование средств скоростно-силовой подготовки в оптимальном объеме в условиях учебно-тренировочного сбора позволит повысить эффективность развития скоростно-силовых способностей у бегунов на короткие дистанции.

**Организация и методы исследования.** Для подтверждения гипотезы был организован педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте участвовала группа бегунов на короткие дистанции СОГБУ «СШОР им. Ф.Т. Михеенко» г. Смоленска в составе 6 спортсменов, тренировки осуществлялись по плану индивидуализированной скоростно-силовой подготовки. Возраст спортсменов составлял  $21 \pm 1$  год, квалификация 1 спортивный разряд, кандидат в мастера спорта (кмс).

Оценка уровня скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции проводилась оптикоэлектронным комплексом «Optojump Next» Microgate (Италия) 1 метр. Она состоит из двух однометровых планок, на одной располагаются 100 передающих, а на второй 100 принимающих световодов. В комплект входят ноутбук с программным обеспечением. Точность измерения: время – 0,001 с, перемещения – 0,01 м, скорость – 0,01 м/с, ускорение – 0,01 м/с<sup>2</sup>, темп – 0,01 ш/с.

Для оценки скоростно-силовых способностей использовались прыжковые тесты «Optojump Next»: Squatjump (SJ) тест – выпрыгивание вверх из исходного положения полуприседа угол в коленном суставе 90° руки на пояс; Counter Movement Jump (CMJ) – выпрыгивание вверх после подседания в полуприсед, руки на пояс; Counter Movement Free Arms (CMJ FreeArms) – выпрыгивание вверх после подседания в полуприсед, руки свободны. Определялось: время полета, высота подъема ОЦМТ (см); Stiffness test Free Arms – тест (семь подскоков). Выполняется 7 последовательных подскоков на прямых ногах, за счет активного движения стопой. Определялись параметры: время полета и опоры, высота прыжков, относительная мощность работы (Вт/кг) [2].

Результаты исследования. Отмечается возрастание показателей скоростно-силовых способностей за время исследования (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции на общеподготовительном этапе в условиях учебно-тренировочного сбора

Этапы эксперимента	Тесты			
	SJ (см)	CMJ (см)	CMJ fri arms (см)	Stiffness (Вт/кг)
до	37,8 ± 0,9	41,4 ± 2,2	44,2 ± 1,3	39,7 ± 2,1
после	38,9 ± 1,3	42,9 ± 2,6	51,5 ± 1,3	45,9 ± 3,5
T (%)	2,9	3,6	15,3	14,5

Результаты Squat jump (SJ) теста по высоте перемещения ОЦМТ улучшились с 37,8 ± 0,9 см до 38,9 ± 1,3 см, темпы прироста составили 2,9 %.

В тесте противоходом Counter Movement Jump (CMJ), отмечается увеличение амплитуды ОЦМТ с 41,4 ± 2,2 см до 42,9 ± 2,6 см, темпы прироста 3,6 %.

Более существенные изменения происходят в тесте Counter Movement Free Arms (CMJ FreeArms) результат улучшился с 44,2 ± 1,3 до 51,5 ± 1,3 см, темпы прироста 15,3 %.

Относительная мощность работы в Stiffness test Fri Arms увеличилась с 39,7 ± 2,1 Вт/ кг до 45,9 ± 3,5 Вт/ кг, темпы прироста 14,5 %.

Рассматривая динамику изменений в каждом тесте можно отметить, что в начале сезона результат CMJ улучшается по отношению SJ темпы прироста 9,1 %. А в CMJ fri arms по отношению к CMJ темпы прироста составили 6,5 %. После учебно-тренировочного сбора сохранилась данная тенденция результат CMJ улучшается по отношению SJ темпы прироста 9,8 %. В CMJ fri arms по отношению к CMJ темпы прироста составили 18,2 %.

Таким образом, целенаправленная тренировка в условиях учебно-тренировочного сбора приводит к повышению скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции.

## Список литературы

1. Анпилогов, И.Е. Индивидуализация тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности спринтеров 15-17 лет в годичном цикле подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Анпилогов Игорь Евгеньевич. – Смоленск, 2011. – 24 с.
2. Дубинин, Г.В. Современные методики научных исследований в легкой атлетике / Г.В. Дубинин // Сборник материалов 66-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2015 г./ Под ред. к.п.н., доцента Д.Ф. Палецкого, к.п.н., профессора Л.П. Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С. 128-130.
3. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / Т.П. Юшкевич [и др.]; под общ. ред. Т.П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – С. 83-135.
4. Мехрикадзе, В.В. Бег на короткие дистанции: пособие / В.В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2014. – 134 с.
5. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

УДК 796.431.2

## ДИНАМИКА СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА В МАКРОЦИКЛЕ

*Г.В. Дубинин, С.В. Зайцев, И.А. Мамонов*  
*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** Построение тренировочного процесса с увеличенным в 2 раза объемом средств скоростно-силовой подготовки позволило улучшить спортивный результат в соревновательном упражнении.

**Ключевые слова:** прыжок в длину с разбега, спортсмены, скоростно-силовая подготовка.

**Введение.** Прыжки в длину с разбега представляют собой дисциплину легкой атлетики скоростно-силового характера, в которой максимальные мышечные усилия необходимо реализовать в кратчайший промежуток времени. Приоритетным направлением спортивной подготовки для роста спортивного мастерства в этой дисциплине является скоростно-силовая подготовка [1, 2, 3, 4, 5].

Критерием эффективности тренировочного процесса является успешность соревновательной деятельности. Однако отмечается, что содержание учебно-тренировочного процесса, как правило, остается обособленным, в ряде случаев отдаленным от соревновательной деятельности. Это является сдерживающим фактором в структуре многолетней подготовки и совершенствования спортивно-технического мастерства прыгунов в длину. Дальнейшее улучшение качества их подготовки, особенно на этапе



совершенствование спортивного мастерства, должно основываться на поиске новых рациональных средств и методов для повышения уровня скоростно-силовых способностей, увеличения объема состязательной деятельности в структуре многолетней тренировки, совершенствования умения реализовывать имеющийся двигательный потенциал. Вопрос совершенствования скоростно-силовых способностей у прыгунов в длину с разбега на этапе совершенствования спортивного мастерства является актуальным направлением, представляющим теоретический и практический интерес [1, 2, 3, 4, 5].

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс прыгунов в длину с разбега на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Предмет исследования:** скоростно-силовая подготовка прыгунов в длину с разбега на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать методику скоростно-силовой подготовки прыгунов в длину с разбега на этапе совершенствования спортивного мастерства. Экспериментальная программа скоростно-силовой подготовки предполагала увеличение в 2 раза средств специальной прыжковой подготовки в течение макроцикла.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимали участие 20 спортсменок 17±1 год, специализирующихся в прыжках в длину с разбега, в СГБОУ ДО «СШОР им. Ф.Т. Михеенко и СШОР ДО «Юность России», г. Смоленска. Испытуемые были распределены в контрольную – «КГ» (n=10) и экспериментальную – «ЭГ» (n=10) группу для проведения формирующего этапа эксперимента. Построение тренировочного процесса спортсменок экспериментальной группы предполагало с увеличенным в 2 раза объемом средств скоростно-силовой подготовки.

За период педагогического эксперимента было проведено 121 учебно-тренировочное занятие, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе.

Содержание подготовительных и заключительных частей занятий были одинаковы для обеих групп. Различия состояли в содержании учебно-тренировочных занятий. Спортсменки экспериментальной группы в учебно-тренировочных занятиях кроме упражнений, предусмотренных программой, выполняли разработанные комплексы прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

**Результаты исследования.** Проведенные исследования показали волнообразный характер беговых средств подготовки. Постепенный рост парциальных объемов бега (24 %) с максимальной скоростью наблюдается на специально-подготовительном этапе и некоторое снижение до 16,9 % и стабилизацию на этапе зимних соревнований (рисунок 1). Это связано с тем, что соревновательное упражнение выполняется на оптимальной и контролируемой скорости. Бег с интенсивностью 80-95 % от максимального регистрируется на общеподготовительном этапе 24,3 %, постепенно снижаясь, к концу специально-подготовительного этапа до 11,5 %. На этапе зимних



соревнований эти параметры возрастают 23,3 %. Парциальные объемы кроссов и медленного бега достигают максимума к середине общеподготовительного этапа 25 %, затем снижаются к специально-подготовительному этапу до 14 % и возрастая на этапе зимних соревнований до 29 %. Одновременно происходит возрастание на этапе зимних соревнований кросса, медленного бега и бега с интенсивностью 80-95 % от максимального. Медленный бег в данном случае используется как средство восстановления.

Динамика тренировочных средств специальной скоростно-силовой направленности демонстрирует постепенное возрастание парциального объема прыжков со среднего 10-14 б. ш. и короткого 8 б. ш. разбега к окончанию общеподготовительного этапа с последующим снижением на специально-подготовительном этапе (рисунок 2). На этапе зимних соревнований продолжается снижение прыжков с короткого 8 б. ш. разбега при стабилизации прыжков со среднего 10-14 б. ш. разбега.

Прыжки с полного разбега достигают максимума к специально-подготовительному этапу, затем происходит некоторое снижение на соревновательном, это связано с выполнением данных прыжков на максимальный результат в условиях соревнований.

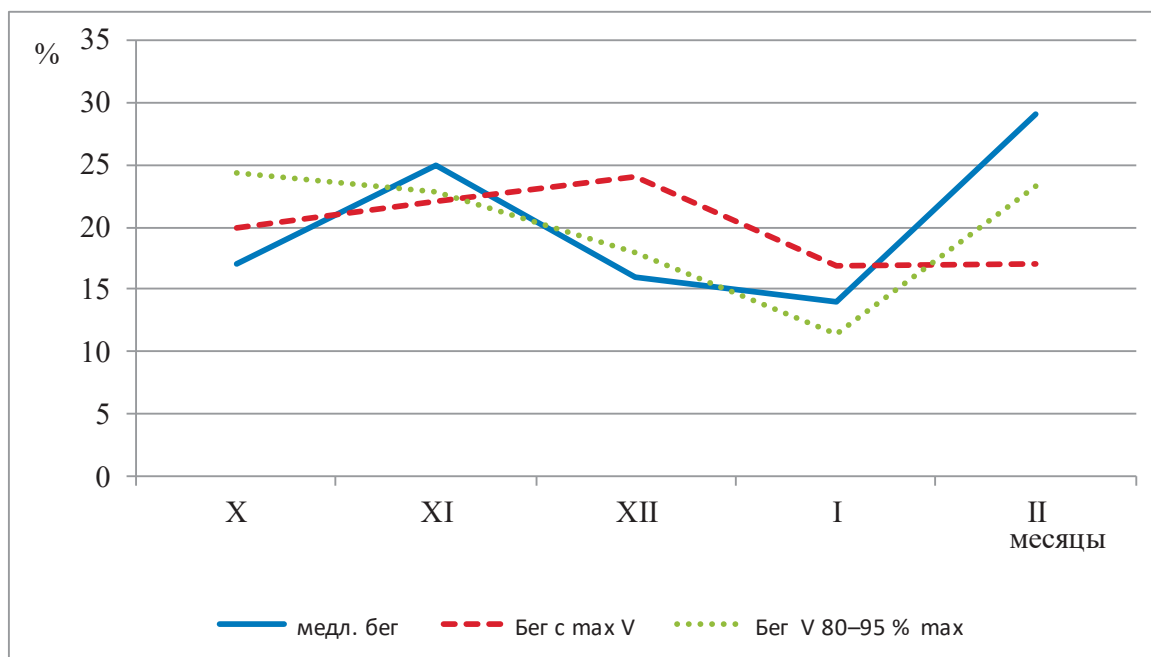


Рисунок 1 – Парциальные объемы беговых средств тренировки прыгунов в длину с разбега экспериментальной группы

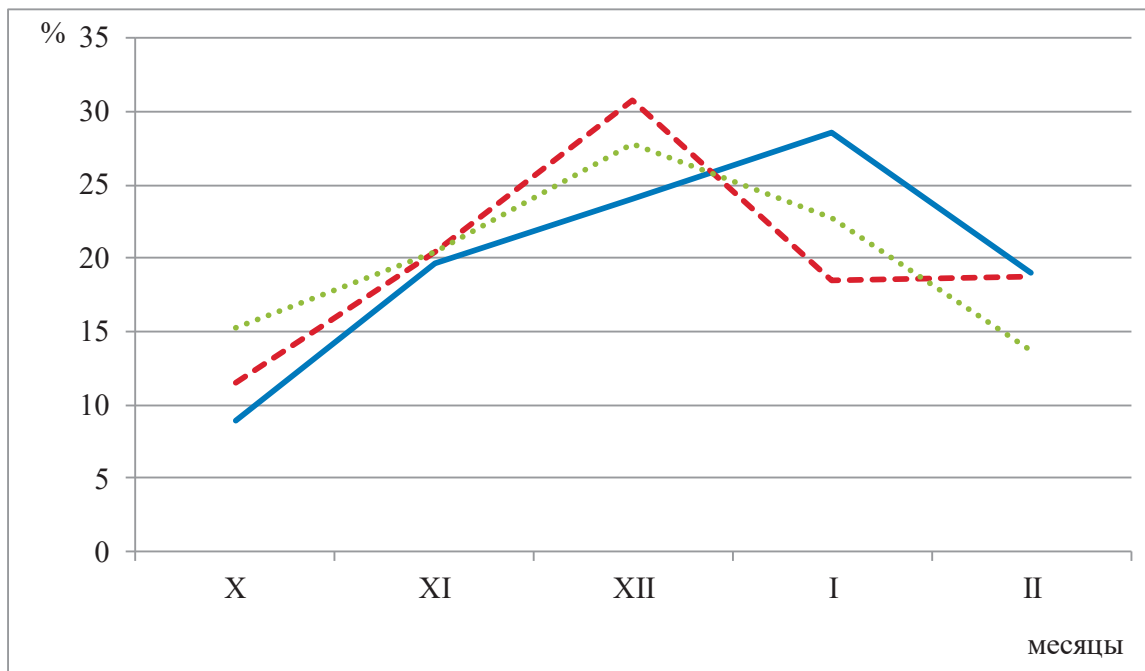


Рисунок 2 – Парциальные объемы средств специальной скоростно-силовой подготовки прыгунов в длину с разбега: (-) прыжки с полного разбега; (- -) прыжки со среднего разбега 10-14 б. ш.; (···) прыжки с короткого разбега 8 б. ш.

Динамика парциальных объемов средств скоростно-силовой и силовой подготовки прыгунов в длину с разбега имеет нисходящую и восходящую ветви (рисунок 3). Максимальные объемы этих средств зарегистрированы в начале общеподготовительного этапа в целях укрепления опорно-двигательного аппарата спортсменов. Затем плавное уменьшение показателей к окончанию специально-подготовительного этапа и повышение на зимнем соревновательном этапе. Это связано с необходимостью поддерживать физические кондиции прыгунов в длину с разбега при снижении других показателей. Благодаря такому планированию тренировочного процесса в экспериментальной группе удалось добиться существенного повышения темпов прироста результатов контрольных испытаний (рисунок 3).

Наиболее высокие показатели темпов прироста демонстрируют прыгуны экспериментальной группы в тройном прыжке с места спрыгивая с опоры 90 см – 7,4 %, у спортсменов КГ – 3,3. В пятикратном скачке на толчковой ЭГ – 5,7 %, КГ – 3,5 %. В беге на 30 м схода ЭГ – 5,4 %, КГ – 2,7 %. В броске ядра вперед ЭГ – 4,4 %, КГ – 3,2 %. В беге на 60 м ЭГ – 3,9 %, КГ – 2,9 %.

Спортсмены ЭГ демонстрируют более высокий лучший результат соревновательного результата темпы прироста составили 5,9 %, КГ – 2,9 %.

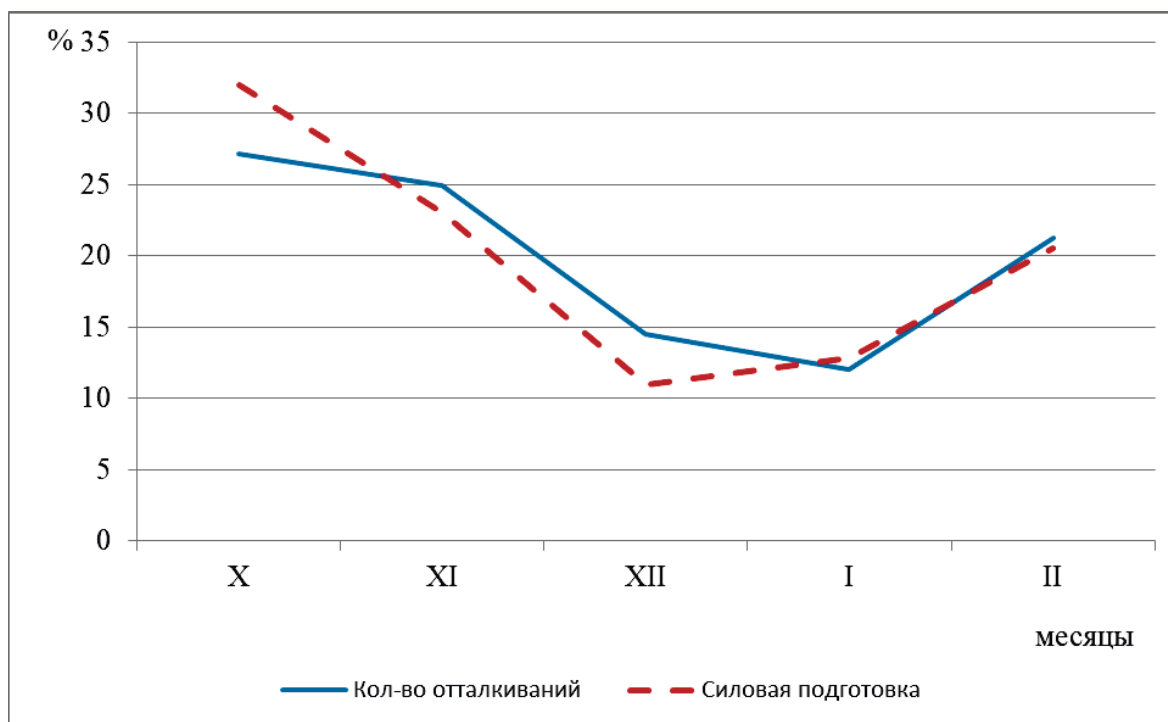


Рисунок 3 – Парциальные объемы средств скоростно-силовой и силовой подготовки прыгунов в длину с разбега

**Заключение.** Таким образом можно отметить, что к зимнему соревновательному этапу возрастает объем средств силовой и скоростно-силовой подготовки, медленный бег и бег со скоростью 80-90 % от максимальной, стабилизируется бег с максимальной скоростью, прыжки со среднего и полного разбега, при уменьшении прыжков с короткого разбега.

#### Список литературы

1. Губарев, А.В. Скоростная подготовка прыгунов в длину на этапе углубленной специализации / А.В. Губарев, С.Ю. Максимова // Наука и спорт современные тенденции, 2016. – № 4 (Том 13). – С. 20-24.
2. Жумаева, А.В. Сопряженное технико-физическое совершенствование квалифицированных прыгунов в длину с использованием локальных отягощений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Жумаева Анна Вячеславовна. – М., 2001. – 24 с.
3. Косихин, В.П. Педагогическая технология специальной физической подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Косихин Виктор Петрович. – Москва, 2010. – 49 с.
4. Оганджанов, А.Л. Инновационные технологии мониторинга подготовленности легкой атлетике (на примере легкоатлетических прыжков) / А.Л. Оганджанов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 7. – С. 83-94.
5. Попов, В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В.Б. Попов. – М.: Terra спорт. – 2003. – 187 с.

## РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ОБЪЕКТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Л.А. Жебрунова*

*Кафедра иностранных языков*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема чрезмерного использования англицизмов и других иноязычных заимствований в русском языке в публично-правовом дискурсе и разбираются изменения в законодательстве, регулирующем государственную политику в области языка и образования.

**Ключевые слова:** языковая политика, публично-правовой дискурс, иноязычные заимствования, англицизмы.

Языковая политика – важнейший инструмент реализации государством своих задач. Опираясь на теорию национальных отношений, имея в своей основе также научно-лингвистическую составляющую, языковая политика есть один из факторов устойчивости российского общества.

В своей языковедческой части, языковая политика определенно отвечает за кодификацию норм государственного языка, что подразумевает работу по сохранению стабильности, нормативности языка: так, профессор В.П. Григорьев, призывал совершенствовать практику и теорию нормализации, языковой политики, подчеркивая, что нормативная деятельность языковедов служит главной задаче – повышению культуры речи в обществе [8, 9, 14].

В 2020 году Совет по русскому языку при Президенте РФ обратился в Институт языкознания РАН с предложением создать проект Концепции языковой политики РФ. Институт языкознания РАН привлек к этой работе специалистов из других профильных институтов РАН. В соответствии с данной концепцией, было постановлено, что, так как язык очень важен для человеческого общества и «является важнейшим средством идентификации – как индивидуальной, так и коллективной, в том числе этнической и национально-государственной», то возникает «потребность в языковой политике, то есть системе принципов, определяющих функционирование, развитие и планирование языков». Авторы концепции подчеркивают, что особенно в ней нуждаются общества, где действуют более одного языка [13].

Однако в представленном проекте, наряду с указанием на обязательное сохранение языкового многообразия в РФ, сохранения двуязычия в национальных республиках и регионах, относительно мало была проработана тема функционирования русского языка как государственного: она ограничивается упоминанием о необходимости обеспечения его функционирования, но «идеи развития русского языка как государственного в данной Концепции не сформулированы» [10, с. 129].

Тем не менее, большое количество публикаций в научных журналах характеризует проблему именно с русским языком как наиболее острую для современной языковой политики РФ [7, 11, 12].

В 2023 году эта проблема была признана на законодательном уровне, о чем свидетельствует принятие поправок к закону «О государственном языке Российской Федерации» № 53-ФЗ от 1 июня 2005 года. Основные изменения нижеследующие. Государственным языком Российской Федерации на всей ее территории является русский язык как язык государствообразующего народа, входящего в многонациональный союз равноправных народов Российской Федерации. Использование русского языка обязательно в сферах, определенных настоящим Федеральным законом, другими федеральными законами, Законом Российской Федерации от 25 октября 1991 года N 1807-I «О языках народов Российской Федерации» [3].

Русский как государственный язык Российской Федерации признается как связующее звено, которое способствует взаимопониманию и укреплению межнациональных связей народов нашей страны, составляющих единое многонациональное государство.

Подчеркивается, что именно защита и поддержка русского языка как государственного языка Российской Федерации помогает взаимно обогащаться культурам народов Российской Федерации, то есть речь идет о русском как языке – посреднике внутри многообразной страны.

При использовании русского языка как государственного языка Российской Федерации в данных сферах должны соблюдаться нормы современного русского литературного языка, под которыми понимаются правила использования языковых средств, зафиксированные в нормативных словарях, справочниках и грамматиках.

Часть 3 данного федерального закона оговаривает порядок формирования и утверждения списка таких словарей, справочников и грамматик, требования к составлению и периодичности издания нормативных словарей – все это должно утверждаться Правительством Российской Федерации на основании предложений Правительственной комиссии по русскому языку (последняя была создана еще в 2020 году) [6].

В новой редакции закона о государственном языке четко оговаривается приоритет литературной нормы русского языка, также и в отношении использования иностранных слов: допустимо использование лишь таких иностранных слов, которые не имеют общеупотребительных аналогов в русском языке – их перечень содержится в нормативных словарях, которые разрабатываются и утверждаются в соответствии с указанными выше нормами закона.

Таким образом, подчеркивается главенство кодифицирующих, то есть нормативных, словарей, при разработке которых учитывается языковая политика государства – ведь комиссия по русскому языку является по определению, данному выше, правительственной, и ее состав утверждается Правительством РФ.

Однако законодатель разумно подходит к регулированию языковой нормы и не стремится устранить из лексической системы языка, которая и есть одна из наиболее подверженных изменениям языковых систем, нужные для развития и функционирования науки и общества единицы. Речь идет о регулировании использования иноязычных и часто крайне неуместных лексических заимствований в таких областях, которые признаются как государственно важные: «в сферах, определенных настоящим Федеральным законом, другими федеральными законами, Законом Российской Федерации от 25.10.1991 №1807-1 «О языках народов Российской Федерации». Сюда относится обязательное использование русского в деятельности органов государственной власти федерального значения, субъектов РФ, иных органов власти и местного самоуправления и организаций всех форм собственности – то есть в официально-деловом стиле русского языка, в делопроизводстве и в наименованиях указанных органов и организаций. Судопроизводство всех уровней также является обязательной сферой для использования русского языка. Выборы и референдумы также обязаны проходить на русском. Официальное опубликование законов и международных договоров РФ должно осуществляться на русском. Вся официальная переписка и коммуникация должна осуществляться на русском языке: как с органами государственными, так и в организациях всех форм собственности между собой, и с гражданами РФ, иностранными гражданами, лицами без гражданства.

В наименованиях географических объектов и дорожных знаков, написании почтовых адресов внутри РФ, обозначении почтовых переводов денежных средств должен использоваться русский язык.

Русский используется как государственный язык в образовании («с учетом особенностей, установленных законодательством Российской Федерации об образовании»), в СМИ, в оформлении разного рода документов, удостоверяющих личность гражданина РФ и документов об образовании, о регистрации в органах ЗАГС, в государственных и муниципальных информационных системах, в информации для потребителей, а также в иных сферах, согласно законодательству РФ (данные поправки введены Федеральным законом от 28.02.2023 N 52-ФЗ) [5].

Обязательно использование русского языка при показе видео в кинозалах и «при публичных исполнениях произведений литературы, искусства, народного творчества посредством проведения театрально-зрелищных, культурно-просветительных, зрелищно-развлекательных мероприятий», в рекламе (поправки появились в 2014 году, Федеральный закон от 05.05.2014 N 101-ФЗ) [4].

При этом ФЗ-52 от 28.02.2023 указывает, что в таких сферах, как реклама, потребительская информация, государственные и муниципальные информационные системы, публичные культурно-массовые мероприятия, продукция средств массовой информации, оформление разного рода документов (удостоверяющих личность, об образовании и др.) «государственный язык подлежит использованию с учетом особенностей



осуществления деятельности в указанных сферах» (например, закон РФ «О языках народов Российской Федерации» (от 24.07.1998 N 126-ФЗ) [2].

С февраля 2023 г. стало обязательным, в случае использования государственного языка республики, находящейся в составе Российской Федерации, других языков народов нашей страны или даже иностранного языка, наличие идентичных по содержанию и равнозначных по размещению и техническому оформлению русскоязычных текстов (в том числе, аудиовизуальных). Однако законодатель, не впадая в крайности, не требует такого перевода и переложения на русский язык фирменных наименований, товарных знаков и знаков обслуживания, а также теле- и радиопрограмм, аудио- и аудиовизуальных материалов и печатных изданий, предназначенных для обучения иностранным языкам и языкам народов РФ.

В представленной статье использование и функционирование иных языков народов России не изучаются, так как это иная плоскость исследования: согласно законодательству РФ, языковое разнообразие внутри страны поддерживается как культурно значимое [1, 2].

Представленные в 2023 году изменения в законодательство РФ о государственном языке свидетельствуют не только о готовности нашего государства отстаивать интересы государствообразующего языка, но и о выражаемом публично уважении государственного достоинства и независимости. Здесь стоит говорить не только о значимости принятого закона по отношению к русскому языку, о закреплении законом попыток сохранить чистоту языка, но и о способствовании воспитания в гражданах уважения к себе, своему языку, своей государственной культуре на фоне языковой экспансии английского языка и его социокультурных стереотипов, визуальный образ которых зачастую преобладает в СМИ и публичной деятельности.

Важно соблюдение баланса. Поэтому законодательство все же остается гибким, осуществляя защиту государственного языка там, где это необходимо, и сохраняя возможность использования иностранного там, где нужно (бренды, вывески в туристических целях и др.).

С другой стороны, англицизмы, заимствования в русский язык иностранных слов, дико звучащих, переводческих и фонетических калек являются проблемой, которая стала очевидной на уровне государства. В качестве причин, которые можно обозначить, можно назвать следующие.

Высокая доля в образовании преподавания именно английского языка (от школы до вуза) порождает множество специалистов, использующих английский в обыденной работе. Сюда относятся такие сферы, как информационные технологии, профессиональный спорт, медицина и другие области, где имеется международное взаимодействие. Везде, где пользуются популярностью труды англоязычных ученых (в тренерской, экономической, управленческой, психологической сферах), при переводе и в дальнейшем в процессе преподавания используются термины английского языка, несмотря на то, что в русском имеются собственные слова с эквивалентным значением.

То есть из-за желания звучать модно, научнообразно происходит неоправданное засорение русского языка в публичном пространстве.

Итак, весьма своевременно были приняты поправки в закон о государственном языке РФ. В измененном законе четко определен круг сфер (с необходимыми оговорками), где в обязательном порядке должен применяться русский язык как государственный, причем в той его форме, которая кодифицирована, зафиксирована в нормативных словарях, справочниках и грамматиках. Законодательно установлена подотчетность такой кодификационной работы государству через Положение о Правительственной комиссии по русскому языку. Особо ценно то, что законодатель обратился к понятию современного русского литературного языка, нормы которого обязал соблюдать при использовании русского языка как государственного языка РФ в ряде сфер. Список этих сфер значительно расширен. Кроме того, введена обязательная лингвистическая экспертиза текстов подготавливаемых проектов НПА для приведения их в соответствие с нормами современного русского литературного языка (вступит в силу с 1 января 2025 года).

Процессы, наблюдаемые сейчас, начали разворачиваться еще в начале второго тысячелетия: исследователи отмечали, что к защите русского языка взывает сама геополитическая обстановка, когда общий для всех частей государства язык стал одним из существенных факторов обеспечения национальной безопасности [11].

Ученые приходят к выводу, что проблема защиты русского языка как никогда актуальна: «информационная гуманитарная сфера общества в последние годы становится эпицентром той гибридной войны, которую мы уже сегодня наблюдаем на международной арене и которая, по имеющимся прогнозам, будет нарастать в ближайшем будущем» [12, с. 91]. Вузы становятся еще одним центром, где необходимо сохранять и поддерживать не только понимание важности изучения государствообразующего языка – русского, но и всячески способствовать формированию высокой языковой культуры учащихся, как будущих специалистов и как граждан – носителей правовой культуры Российского государства.

### **Список литературы**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.) (с учетом поправок, внесенных Федеральным конституционным законом «О поправках к Конституции РФ» от 30 декабря 2008 года № 6-ФКЗ, от 30 декабря 2008 года № 7-ФКЗ, от 5 февраля 2014 года № 2-ФКЗ, от 21 июля 2014 года № 11-ФКЗ, от 14 марта 2020 года № 1-ФКЗ, от 4 октября 2022 года № 5-ФКЗ, от 4 октября 2022 года № 6-ФКЗ, от 4 октября 2022 года № 7-ФКЗ, от 4 октября 2022 года № 8-ФКЗ) // Российская газета. – 1993. – 25 дек.; Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 22.12.2023).

2. Закон Российской Федерации «О языках народов Российской Федерации» (Наименование в редакции Федерального закона от 24.07.1998 № 126-ФЗ) (В редакции федеральных законов от 24.07.1998 № 126-ФЗ, от 11.12.2002 № 165-ФЗ, от 02.07.2013 № 185-ФЗ, от 12.03.2014 № 29-ФЗ, от 31.07.2020 № 268-ФЗ, от 11.06.2021 № 182-ФЗ) // Официальный Интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&firstDoc=1&lastDoc=1&nd=102054605> (дата обращения: 22.12.2023).
3. Федеральный закон от 01.06.2005 г. № 53-ФЗ «О государственном языке Российской Федерации» (в редакции федеральных законов от 02.07.2013 № 185-ФЗ, от 05.05.2014 № 101-ФЗ, от 30.04.2021 № 117-ФЗ, от 28.02.2023 № 52-ФЗ) // Официальный Интернет-портал правовой информации. [Электронный ресурс]. URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&firstDoc=1&lastDoc=1&nd=102092715> (дата обращения: 22.12.2023).
4. Федеральный закон от 05.05.2014 г. № 101-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О государственном языке Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового регулирования в сфере использования русского языка» // Официальный Интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&firstDoc=1&lastDoc=1&nd=102349601> (дата обращения: 22.12.2023).
5. Федеральный закон от 28.02.2023 № 52-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О государственном языке Российской Федерации» // Официальный Интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202302280028> (дата обращения: 22.12.2023).
6. Постановление Правительства РФ от 08.08.2020 N 1197 «О Правительственной комиссии по русскому языку» // Официальный Интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202008110005> (дата обращения: 22.12.2023).
7. Алексеев К.В. Языковая (лингвистическая) безопасность в системе национальной безопасности России / К.В. Алексеев // Русская филология и национальная культура. – 2023. – № 1 (6). – С. 1-8.
8. Григорьев В.П. Культура языка и языковая политика / В.П. Григорьев // Общественные науки и современность. – 2003. – № 1. – С. 143.
9. Григорьев В.П. Культура языка и языковая политика / В.П. Григорьев // Русская речь. – 1990. – № 1. – С. 70.
10. Ковшикова Е.В., Шиндряева И.В. О Концепции государственной языковой политики Российской Федерации // Е.В. Ковшикова, И.В. Шиндряева. – С. 129.
11. Колин К.К. Русский язык и национальная безопасность / К.К. Колин // Безопасность. – 1997. – № 1-2 (36). – С. 131-147.
12. Колин К.К., Кошкин Р.П., Сибиряков П.Г. Лингвистическая безопасность России и проблемы защиты русского языка / К.К. Колин, Р.П. Кошкин, П.Г. Сибиряков // Стратегические приоритеты. – 2019. – № 1 (21). – С. 91-128.

13. Концепция языковой политики Российской Федерации: проект от 16.07.2021 // Институт языкознания РАН [Электронный ресурс]. URL: [https://iling-ran.ru/languages\\_of\\_russia/koncepcija\\_jazykovej\\_politiki.pdf](https://iling-ran.ru/languages_of_russia/koncepcija_jazykovej_politiki.pdf) (дата обращения: 22.12.2023).

14. Лазуткина Е.М., Григорьев В.П. О нормализаторской деятельности лингвистов / Е.М. Лазуткина // Труды института русского языка им. В.В. Виноградова. – 2019. – № 19. – С. 54-60.

**УДК 796.015.15**

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА КАФЕДРЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БИАТЛОНА И СТРЕЛЬБЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА**

***С.В. Жуков***

*Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы*

**Аннотация.** В настоящей статье раскрываются основные направления внедрения инновационных образовательных технологий в образовательный процесс, реализуемые в ФГБОУ ВО «СГУС» на кафедре теории и методики биатлона и стрельбы.

**Ключевые слова:** инновационные образовательные технологии, методы и приемы обучения, средства контроля знаний, тренажеры.

Инновационные образовательные технологии – это совокупность современных средств, методов и форм организации учебно-воспитательной деятельности, отвечающих текущему этапу социально-экономического развития общества и его потребностям и ориентированных на повышение эффективности образовательного процесса.

Современные технологии, применяемые в высших учебных учреждениях, представляют собой систему, состоящую из следующих компонентов:

- инновационные методы и приемы обучения;
- новшества в организации учебно-воспитательной работы и формировании учебных компетентностей учащихся за счет построения системы взаимодействия между студентами и преподавателями.

Основные методические инновации учебно-воспитательной деятельности связаны, прежде всего, с применением интерактивных форм и методов обучения, которые предназначены для решения следующих задач:

- пробуждение интереса у студентов к дисциплине и самообразованию;
- формирование у студентов собственного мнения и умения отстаивать свои позиции;
- формирование социальных и профессиональных навыков;
- эффективное усвоение преподаваемого материала;

- самостоятельный поиск студентами путей и вариантов решения поставленной задачи, также обоснование принятого решения;
- установление активного взаимодействия между студентами, обучение работы в команде;
- формирование уровня осознанной компетентности студента.

Внедрение таких форм обучения является одним из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов ФГБОУ ВО «СГУС». Очевидно, что студенты легче вникают, понимают и запоминают материал, который они изучали посредством их активного вовлечения в учебный процесс. Следовательно, для успешного внедрения инновационных технологий обучения преподавательский состав университета должен следовать определенным принципам:

- обучение должно быть интерактивным;
- студентам должна быть интересна изучаемая дисциплина;
- учебный процесс должен способствовать формированию коммуникативных навыков, адаптации к динамично и быстро меняющимся условиям жизни, социализации и росту стрессоустойчивости и прочим необходимым современному человеку навыкам.

С первых дней создания кафедры теории и методики биатлона и стрельбы преподавательский коллектив взял курс на интенсификацию учебного и тренировочного процесса студентов. Широкое внедрение современных информационных технологий в учебный процесс, использование опыта передовой тренерской практики, сочетание различных форм активизации познавательной деятельности студентов – вот отличительные особенности проведения учебно-воспитательного процесса на кафедре.

#### *Оперативный контроль знаний обучающихся.*

Одним из направлений совершенствования процесса обучения на кафедре является разработка оперативной системы контроля знаний, умений и навыков, позволяющей объективно оценивать знания обучающихся.

В настоящее время существует большое количество разнообразных способов проведения контроля и оценки знаний. Наиболее широко применяется тестирование, как один из методов контроля усвоения обучающимися знаний по дисциплине. Он обладает рядом определенных преимуществ перед традиционными методами контроля знаний (контрольная работа, устный ответ и т.д.). Инструментом для измерения по шкале достижений обучающегося является правильно сконструированный тест, который соответствует не только предмету обучения, но и его задачам и служит развитию системного подхода к изучению учебной дисциплины.

Для проверки знаний обучаемых по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Стрелковый спорт» разработан и успешно применяется на занятиях электронный тест (рисунок 1).



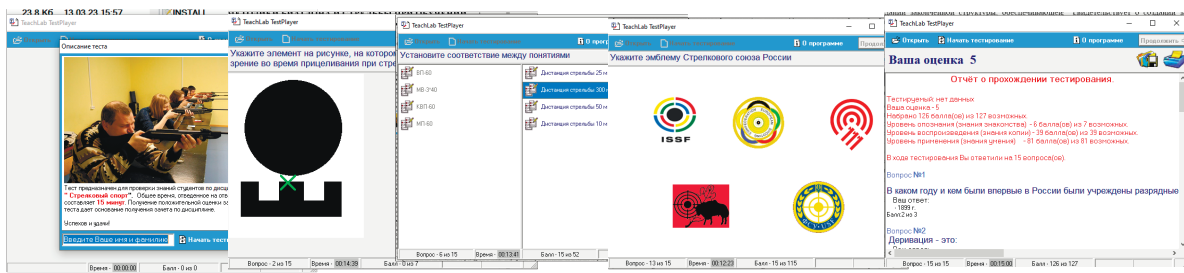


Рисунок 1 – Фрагменты работы электронного теста

При создании данного теста учитывались следующие параметры задаваемых вопросов: важность вопроса, уровень усвоения, уровень осознанности и уровень научности учебного материала. Для оценки уровня освоения учебного материала дисциплины использованы различные варианты вопросов: одиночный и множественный выбор; установка соответствия между понятиями; графический динамический и статический образ. Особенностью данного электронного теста является возможность оперативного внесения дополнений и изменений, что позволяет своевременно актуализировать необходимую информацию.

*Разработка и внедрение тренажеров для освоения новых навыков.*

Новинкой 2023/2024 учебного года является внедрение в учебный процесс тренажера для обучения и тренировки спортсменов в стрельбе по движущейся мишени (рисунок 2). Стрельба по движущейся мишени является одной из трех дисциплин пулевой стрельбы. Высокая стоимость стандартного комплекта оборудования для обеспечения тренировки студентов по этой дисциплине привела к необходимости разработки собственного тренажера. В качестве основы тренажера использован стрелковый тренажер «SCATT MX-W2». Для управления мишенью по направлению движения и скорости перемещения разработана специальная программа.

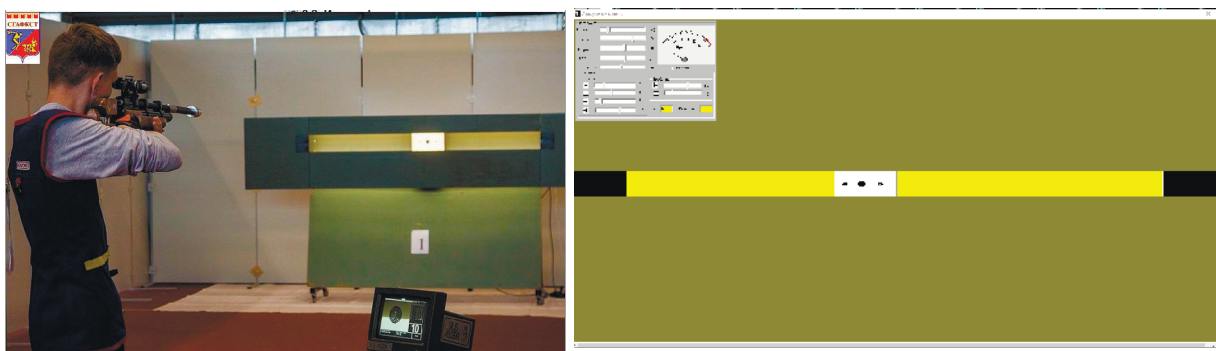


Рисунок 2 – Экран ПЭМ при работе тренажера «Движущаяся мишень»

Управление тренажером осуществляет тренер-преподаватель. В тренажере предусмотрена возможность смены направления движения мишени, скорость перемещения, а также изменение линейных размеров



движущейся мишени при использовании этого тренажера в сочетании с видео-проектором.

*Информационные технологии при организации дистанционного обучения.*

Новым направлением работы преподавательского состава кафедры является организация учебного процесса в условиях дистанционного обучения и тренировок во время пандемии. Общение студентов и преподавателя осуществлялось с использованием сети Интернет. Контроль действий студентов проводился: в онлайн-режиме с использованием веб-камер; по видеозаписям, которые студенты пересылали преподавателю; по информации с датчиков, закрепленных на студентах (рисунок 3). Постановка задач и все необходимые пояснения студентам выдавались с использованием портала дистанционного образования университета.

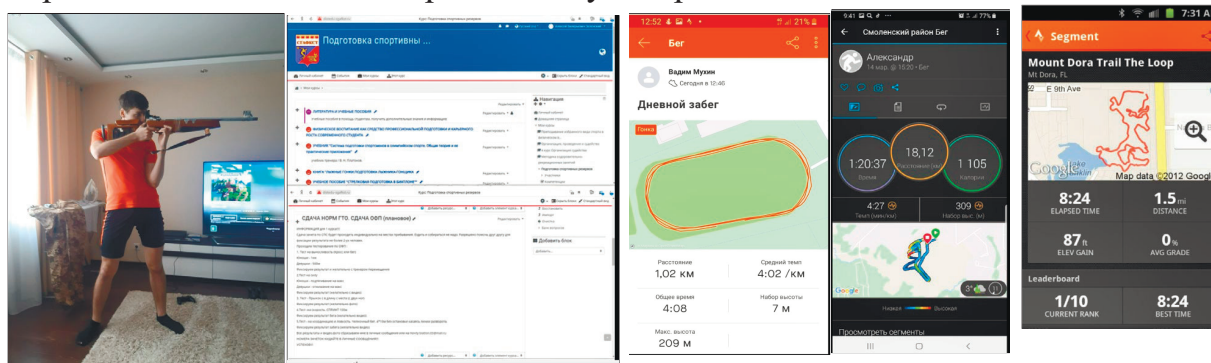


Рисунок 3 – Применение информационных технологий в условиях дистанционного обучения студентов

Физическое состояние студентов и объем выполненной работы контролировался с использованием спортивных пульсометров. Вся информация фиксировалась в дневнике спортсмена.

Таким образом, комплексное сочетание инновационных образовательных технологий в сочетании с традиционными методами и приемами обучения позволяет добиться высоких результатов обучения студентов университета по дисциплинам кафедры.

### Список литературы

1. Колесникова Т.А., Колокольникова З.У., Лобанова О.Б. Применение инновационных технологий в образовательном процессе современной школы // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017. – № 6-2. – С. 261-269.
2. Пальтов, А.Е. Инновационные образовательные технологии: Учебное пособие. – Владим. гос. ун-т им. А.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2018. – 119 с.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ 3x3 В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

*П.С. Захаров, К.А. Зыков, М.В. Луганская*  
*Кафедра теории и методики спортивных игр*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности технической подготовки в студенческом баскетболе 3x3 в сравнении с классическим баскетболом. Приведены данные дистанционных бросков, а также прогресс развития по итогам подготовительного периода.

**Ключевые слова:** баскетбол 3x3, техническая подготовленность, подготовительный период.

Баскетбол 3x3 принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. Это динамичная, зрелищная игра, сочетающая в себе быструю смену нападения и защиты.

Баскетбол 3x3 – это контактная игра, где большинство всех движений являются скоростно-силовыми. Тем не менее баскетбол 3x3 остается более контактным, жестким и порой даже грубым видом спорта по сравнению с классическим баскетболом.

Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение дистанционных бросков, особенно с дальней дистанции. По сравнению с классическим баскетболом, где ценность между дистанционным броском и броском с ближней дистанции составляет 33 %, в баскетболе 3x3 составляет уже 50 %, а при условии более короткой по времени и счету игре – важность дистанционного броска возрастает в разы.

**Объект исследования** – специальная техническая подготовка студентов-баскетболистов.

**Предмет исследования** – комплекс упражнений для совершенствования техники броска с дистанции.

**Цель работы** – разработать экспериментальный комплекс тестовых заданий и провести сравнительный анализ специальной технической подготовленности баскетболистов студенческих команд в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла.

**Организация исследования.** В исследовании приняло участие 18 студентов-баскетболистов мужской сборной команды СГУС по баскетболу. Контрольная группа занималась по традиционной программе подготовки групп спортивного совершенствования ДЮСШ. В экспериментальную группу вносились дополнения, а именно в первой половине дня в августе дополнительно в понедельник, среду и пятницу выполнялась тренировка на технику броска («Комплекс на дальность», «Комплекс на точность»,

«Комплекс напряженных концовок»). Длительность занятия не превышала 40 минут.

В начале годового тренировочного цикла было проведено тестирование технической подготовленности, а также в конце подготовительного периода. Сдавалось три вида тестов:

1. Тест на бросок в 1 м от линии двухочкового броска – по пять бросков с трех точек:

- Слева под 45;
- С центра двухочковой линии;
- Справа под 45.

2. Тест на трехочковые броски – по пять бросков с пяти точек:

- Показ броска, ложный выпад и удар в левом углу;
- Дриблинг, "защита" мяч, бросок в прыжке слева под 45;
- Прием мяча и бросок с центра трехочковой линии;
- Дриблинг, "защита" мяч, бросок в прыжке справа под 45;
- Показ броска, ложный выпад и удар в правом углу.

3. Тест на штрафные броски – сколько раз из 10 игрок забьет не от щита, чтобы мяч не коснулся кольца при попадании.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Результаты проведенного тестирования показали, что по сравнению с началом годового тренировочного цикла произошло достоверное улучшение большинства показателей в тесте на бросок с расстояния 1 м от линии (таблица 1). В экспериментальной группе данные изменения более ярко выражены по сравнению с контрольной группой несмотря на то, что в обеих группах эти изменения достоверны.

Таблица 1 – Изменения в показателях теста «Бросок со сверхдальней дистанции» по итогам подготовительного периода

Тест	КГ		ЭГ	
	Н	К	Н	К
Слева под 45	1,6±1,2	2,1±0,2	1,7±3,8	2,7±0,5
	<b>p&gt;0,05</b>		<b>p&gt;0,05</b>	
С центра двухочковой линии	1,5±0,2	2,1±1,5	0,9±2,3	2,9±0,3
	<b>p&gt;0,05</b>		<b>p&gt;0,05</b>	
Справа под 45	0,7±1,3	2,2±0,1	0,4±2,0	2,3±0,9
	<b>p&gt;0,05</b>		<b>p&gt;0,05</b>	

КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Н – начало периода, К – конец периода

Основная направленность подготовительного периода – непосредственный набор спортивной формы, что данные исследования и показали (таблица 2). Так во всех 5 видах отмечается положительная динамика изменений и только при выполнении бросков студентами баскетболистами СГУС справа с угла площадки в экспериментальной группе

изменения недостоверны (с  $1,7\pm 0,4$  раз в начале эксперимента на  $2,2\pm 0,7$  раза в конце подготовительного периода).

Таблица 2 – Изменения в показателях теста «Трехочковый бросок» по итогам подготовительного периода

Тест	КГ		ЭГ	
	Н	К	Н	К
Слева с угла	$1,1\pm 0,2$	$2,2\pm 0,9$	$1,2\pm 0,1$	$2,6\pm 1,2$
	<b><math>p&gt;0,05</math></b>		<b><math>p&gt;0,05</math></b>	
Слева под 45	$1,3\pm 0,4$	$2,1\pm 0,3$	$0,9\pm 0,3$	$2,3\pm 0,9$
	<b><math>p&gt;0,05</math></b>		<b><math>p&gt;0,05</math></b>	
По середине	$1,2\pm 0,5$	$1,9\pm 0,4$	$1,4\pm 0,2$	$2,4\pm 0,6$
	<b><math>p&gt;0,05</math></b>		<b><math>p&gt;0,05</math></b>	
Справа под 45	$1,3\pm 0,2$	$2,1\pm 0,2$	$1,3\pm 0,6$	$2,6\pm 1,2$
	<b><math>p&gt;0,05</math></b>		<b><math>p&gt;0,05</math></b>	
Справа с угла	$1,4\pm 0,8$	$2,1\pm 0,3$	$1,7\pm 0,4$	$2,2\pm 0,7$
	<b><math>p&gt;0,05</math></b>		<b><math>p&lt;0,05</math></b>	

КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Н – начало периода, К – конец периода

Результаты исследования показывают, что у игроков экспериментальной и контрольной группы по итогам подготовительного периода изменения недостоверны в тесте «Штрафной бросок» (таблица 3), это связано с достаточно сложным выполнением тестирования для игроков студенческих команд.

Таблица 3 – Изменения в показателях теста «Штрафной бросок» по итогам подготовительного периода

КГ		ЭГ	
Н	К	Н	К
$3,5\pm 1,9$	$3,5\pm 1,7$	$3,4\pm 2,5$	$3,6\pm 1,6$
<b><math>p&lt;0,05</math></b>		<b><math>p&lt;0,05</math></b>	

КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Н – начало периода, К – конец периода

### Список литературы

1. Андрианова Р.И. Тенденции развития баскетбола 3x3 и его принципиальные отличия от баскетбола / Р.И. Андрианова, М.В. Леншина // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 163-165.

2. Баскетбол 3х3. Особенности игры: учебное пособие / М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко // Дубна: Гос. ун-т «Дубна», 2020. – 56 с.
3. Воронцов Н.Д. Силовая подготовка студенческой команды по баскетболу 3х3 / Н.Д. Воронцов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2021. – № 1. – С. 225-231.
4. Губа В.П. Модернизация теории и методики спортивных игр / В.П. Губа, А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 6-10.

УДК 799.31

## **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «ТРЕНАЖЕРА ХОЛОСТОЙ ТРЕНИРОВКИ» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА**

*Н.А. Зрыбнев*

*Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы*

**Аннотация.** В работе представлена авторская методика построения тренировочного процесса для повышения уровня техники стрельбы с использованием технических средств, таких как «Тренажер холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков». Эффективность предлагаемой методики доказана высокими результатами стрельбы в комбинированном виде современного пятиборья и в эстафетах, а также у стрелков-пулевиков различной квалификации.

**Ключевые слова:** «тренажер холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков»; спуск курка, статическая устойчивость, статическая выносливость.

**Основная проблема.** При включении в работу мышц большого пальца спусковой (рабочей) руки у любого стрелка наблюдается значительное затруднение работы мышц указательного (спускового) пальца во время управления спуском курка с боевого взвода.

Для обучения независимой работе мышц, управляющими действиями третьей и второй фаланг указательного (спускового) пальца рабочей руки, традиционными методами с использованием пистолетов и пистолетных рукояток на тренажерах, имеющих опору для большого пальца рабочей руки, приходится затрачивать значительное время тренировочного процесса. Не факт, что эти методики дадут положительный результат в стабильности независимой работы мышц спускового пальца во время управления спуском курка с боевого взвода в обозримом будущем.

**Цель исследования.** Доказать, что для стабильного и более быстрого роста мастерства спортсменов в стрельбе из пистолета необходимо использовать «Тренажер холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков».

**Объект исследования.** Тренировочный процесс с использованием тренажера холостой тренировки в тренировочном процессе для совершенствования технических приемов стрелков-пулевиков и пятиборцев.

**Использованы следующие методы исследования:**

1. Анализ учебной и дополнительной литературы.
2. Педагогический эксперимент.

**Гипотеза исследования.** Использование «Тренажера холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков» значительно сокращает время на обучение приемам стрельбы из пистолета и способствует росту мастерства стрелков-пулевиков и пятиборцев.

**Практическая значимость.** Полученные результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе, ФГБ ОУ СГУС, ДЮСШ по стрельбе из пистолета для совершенствования и развития координационных способностей стрелков-пистолетчиков и пятиборцев на различных этапах подготовки в годичном цикле.

Чтобы решить проблему затруднения у стрелка работы мышц указательного (спускового) пальца во время управления спуском курка с боевого взвода при одновременном включении в статическую работу мышц большого пальца спусковой (рабочей) руки необходимо:

1. Лишить опоры большой палец кисти правой (спусковой) руки в хватке пистолетной рукоятки.
2. Усилить во время тренировки опрокидывающий момент для кисти за счет самого тренажера, а рабочей (спусковой) руки – за счет резины.
3. Увеличить усилие натяжения пружины спускового крючка до 1,5-2 кг для динамической работы указательного (спускового) пальца во время спуска курка с боевого взвода.

Тренажер для развития и совершенствования параллельности независимой работы мышц спускового пальца от мышц всей системы «стрелок-оружие» содержит имитатор спускового крючка, состоящего из кнопки для нажима, пружины и направляющей. Имитатор спускового крючка крепится к рукоятке через угольник шурупами к деревянной вставке профильной трубы размером 40×20×100 мм. В нижней части рукоятки просверлено отверстие Ø 6 мм, куда вставлена шпилька Ø 5 мм длиной 250 мм и закреплена двумя гайками. На шпильку надеваются через отверстия Ø 6 мм грузики из профильной трубы 40×20×100 мм; 40×20×70 мм заполненные свинцом, фиксирующиеся в нужном положении гайками (рисунок 1). Грузики могут располагаться в различной последовательности и на разном расстоянии от рукоятки в зависимости от создания необходимой нагрузки.

Тренажер способствует быстрому развитию и совершенствованию параллельности независимой работы мышц спускового пальца и статической работы группы мышц других пальцев кисти рабочей руки и мышц, противодействующих моменту силы тяжести руки с оружием.



В начале обучения и тренировки, когда стрелок стремится достичь наибольшей неподвижности оружия и правильно нажимать на спусковой крючок, многочисленные сигналы, поступающие в кору головного мозга, вызывают усиленное возбуждение его двигательных центров, управляющих:

1) динамической работой мышц третьей и второй фаланг указательного (спускового) пальца;

2) статической работой мышц большого пальца, пальцев среднего, безымянного и мизинца кисти правой спусковой руки;

3) статической работой группы мышц, противодействующих моменту силы тяжести руки с оружием.

В этот период тренировки процессы возбуждения преобладают над процессами торможения и распространяются в коре головного мозга, охватывая значительные его участки. Процесс возбуждения, вызванный раздражителями в одном месте двигательного участка коры головного мозга, распространяется по значительной ее области. В результате в работу вовлекаются мышечные группы пальцев кисти, предплечья, плеча спусковой руки, которые не должны принимать непосредственного участия в выполнении данного движения. Это, собственно, и является предпосылкой к тому, что многие, особенно начинающие, спортсмены при стрельбе из пистолета, вместо того чтобы нажимать на спусковой крючок только движением указательного пальца, включают в работу многие группы мышц спусковой руки, что сбивает наводку оружия в самый ответственный момент производства выстрела.

1. Имитатор спускового крючка.

2. Угольник для имитатора спускового крючка.

3. Рукоятка (профильная труба 40×20×100 мм с деревянной вставкой).

4. Вставка рукоятки проф. трубы – дерево.

5. Грузики (профильная труба 40×20×100 мм; 40×20×70 мм).

6. Наполнитель проф. трубы грузиков – свинец.

7. Отверстие для изменения угла наклона грузика.

8. Шпилька Ø 5 мм (длинной 250 мм).

9. Гайки для фиксации на шпильке грузиков и рукоятки.

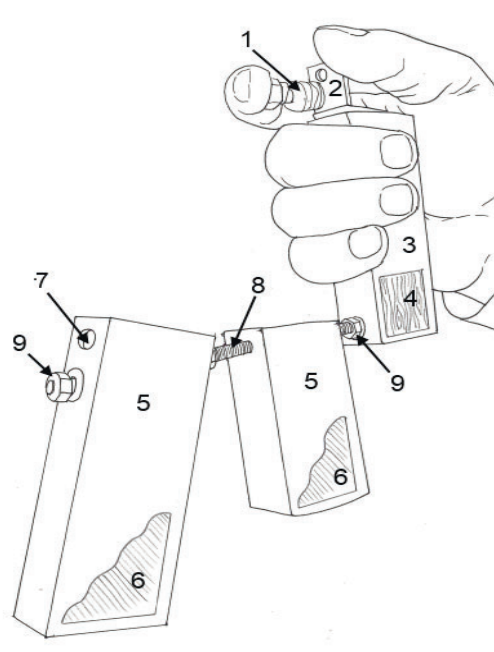


Рисунок 1 – Устройство «Тренажера холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков»

Во взаимоотношениях процессов возбуждения и торможения существует еще одна особенность. Дело в том, что при значительном статическом

напряжении мышц большого пальца правой руки в центральной нервной системе возникает сильный, господствующий очаг возбуждения. Он усиливает свое возбуждение за счет импульсов, поступающих к нервным центрам, управляющим движением указательного (спускового) пальца, и в то же время тормозит деятельность этих нервных центров, которым предназначались эти "перехваченные" импульсы. Возникает господствующий очаг (доминанта). Возбуждение передает импульс на два сгибателя четырех пальцев (указательного, среднего, безымянного и мизинца). Это определяется иннервацией и внутримышечной координацией этих пальцев спусковой (рабочей) руки. При недостаточной тренированности доминирующего двигательного нервного центра стрелок еще не может параллельно "командовать" группами мышц, управляющими статической работой большого и других пальцев спусковой руки и динамической работой мышц указательного (спускового) пальца (или не может производить переключение с одной доминанты на другую).

Предлагаемый тренажер позволяет стрелку через эфферентную (двигательную) иннервацию развить афферентную (чувствительную) иннервацию и достаточно быстро и стабильно овладеть разделным управлением доминантами, управляющими указательным (спусковым) пальцем, большим и остальными пальцами кисти рабочей руки.

Показано, что действие «Тренажера холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков» и методов в предстартовой подготовке в значительной степени усиливаются эффектом последствия стимулирующих тренировок, выполненных на этапе тренировочного периода подготовки в стрельбе из пистолета. Специализированный эффект таких тренировочных занятий ориентирован на оптимизацию условий реализации тех стимулов реакций, которые направлены на стимуляцию следующих элементов меткого выстрела: длина траектории «L», процент удержания «ровной мушки» в «10», время на стрельбу в серии выстрелов, скорострельность и др. в стрельбе из пистолета.

«Тренажер холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков» используется на практических занятиях по теории и методике избранного вида спорта. Вот некоторые из тем: «Специальная стрелковая и физическая подготовка стрелка-пулевика», «Изучение элементов и методика обучения технике стрельбы из м/к пистолета по мишени с черным кругом», «Изучение элементов и методика обучения технике стрельбы из м/к пистолета по появляющейся мишени МП-30С, КП-30С» и др.

Кроме этого «Тренажера холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков» применяются для совершенствования техники стрельбы на тренировках по программам СПМ, и в тренировочном процессе у спортсменов-пятиборцев (Секция современного пятиборья в Комплексной спортивной школе СГУС Смоленской области) и стрелков-пистолетчиков (Профессиональное образовательное учреждение Спортивно-стрелковый клуб «Снайпер» регионального отделения ДОСААФ России в Смоленской области.).

**Результаты исследования.** Исследование было проведено на базе СГУС по современному пятиборью в течение подготовительного периода 2021-2022 гг. (с июня по июль) на двух относительно равноценных группах по подготовленности, в каждой по 8 человек. Возраст испытуемых 15-17 лет. Планирование тренировочного процесса пятиборцев этих групп было направлено на решение основных задач по развитию специальной стрелковых качеств с использованием «Тренажера холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков».

Исследования проводились в два этапа. На первом этапе были проведены стрелковые тесты по развитию и совершенствованию стрелковых качеств пятиборцев без использования тренажера. На втором этапе – развитие и совершенствование стрелковых качеств пятиборцев осуществлялось с помощью комплексного использования тренажера.

Основными методами тренировки с применением технических средств и тренажера были:

- 1) методы строго регламентированных упражнений;
- 2) методы стандартно-интервального упражнения:
  - а) метод повторного упражнения с полным интервалом отдыха;
  - б) метод повторного упражнения с жесткими интервалами отдыха;
  - в) метод повторного упражнения с экстремальными интервалами отдыха.

В процессе исследования стимуляции техники стрельбы из пистолета у пятиборцев с помощью технических средств в эксперименте произошли серьезные изменения показателей, исследуемых параметров, представленных в таблицах № 1 и № 2.

Так показатели в экспериментальной группе изменились в сторону увеличения:

1. Процент удержания «ровной мушки» в «10» с  $6,71 \pm 1,98$  до  $27,71 \pm 7,39$  ( $t=6,64$ ;  $p<0,05$ ).
2. Длина траектории  $L$  (м/с) с  $353,28 \pm 48,82$  до  $140 \pm 14,75$  ( $t=10,71$ ;  $p<0,05$ ).
3. Время на стрельбу (с) с  $24,28 \pm 6,58$  до  $11,0 \pm 1,73$  ( $t=9,12$ ;  $p<0,05$ ).
4. Количество выстрелов, затраченных на поражение 5 мишеней (шт.) с  $10,6 \pm 4,89$  до  $5,57 \pm 0,79$  ( $t=6,32$ ;  $p<0,05$ ).
5. Скорострельность (1 выстр./с) с  $2,52 \pm 0,63$  до  $1,98 \pm 0,23$  ( $t=2,83$ ;  $p<0,05$ ).

У стрелков пистолетчиков проводились исследования в 2022 году (сентябрь-декабрь) на базе стрелкового тира Профессионального образовательного учреждения Спортивно-стрелкового клуба «Снайпер» регионального отделения ДОСААФ России в Смоленской области.

Возраст испытуемых 15-27 лет, количество испытуемых – 8 стрелков-пистолетчиков. Планирование тренировочного процесса стрелков было направлено на решение основной задачи по развитию статической устойчивости и статической выносливости с использованием «Тренажера холостой тренировки для стрелков пистолетчиков».

Таблица 1 – Значение параметров на начало исследования у пятиборцев

Параметры	Начало исследования						t-крит.
	Контрольная группа			Экспериментальная группа			
	X	m	$\sigma$	X	m	$\sigma$	
Удержание в «10», %	5,71	0,73	1,80	6,71	0,81	1,98	0,92 P>0,05
Длина траектории $L$	321,86	18,70	45,81	353,28	19,93	48,82	1,15 P>0,05
Время на стрельбу $t, c$	25,42	1,47	3,60	24,28	2,68	6,58	0,37 P>0,05
Кол-во выстрелов затр. на пор. 5 мишеней	10	0,58	1,41	10,6	2,00	4,89	0,27 P>0,05
Кол-во пор. мишеней	5	0	0	5	0	0	
Скорострельность (1 выст/с)	2,54	0,14	0,33	2,52	0,26	0,63	0,08 P>0,05

Таблица 2 – Значение параметров в конце исследования у пятиборцев

Параметры	Конец исследования						t- крит.
	Контрольная гр.			Экспериментальная гр.			
	X	m	$\sigma$	X	m	$\sigma$	
Удержание в «10», %	7,28	0,61	1,50	27,71	3,02	7,39	6,64 P<0,05
Длина траектории $L$	322,86	15,97	39,13	140	6,02	14,75	10,71 P<0,05
Время на стрельбу $t, c$	22,86	1,09	2,67	11	0,71	1,73	9,12 P<0,05
Кол-во выстрелов затр. на пор. 5 мишеней	9,43	0,52	1,27	5,57	0,32	0,79	6,32 P<0,05
Кол-во пор. мишеней	5	0	0	5	0	0	
Скорострельность (1 выст/с)	2,45	0,14	0,34	1,98	0,09	0,23	2,83 P<0,05

Исследования проводились в два этапа. На начальном этапе были проведены стрелковые тесты над уровнем статической выносливости, устойчивости, координации техники упреждением спуска с боевого взвода и прицеливанием. На завершающем этапе – проводился контроль над развитием и совершенствование стрелковых качеств pistolетчиков осуществлялось после комплексного использования тренажера.

Таблица 3 – Результаты стрелковых тестов на начальном этапе

Параметры	Участники эксперимента							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Результат (серия 10 выстрелов)	72,8	94,5	71,2	94,2	83,9	76,4	100,0	91,6
Время на 1 выстрел ( $t, c$ )	5,6	7,0	4,1	5,5	6,1	3,8	6,6	6,9
Удержание в «10», %	1	40	0	20	7	7	44	21
Длина траектории $L$ мм/с	170,8	136,1	184,1	144,4	154,0	285,1	112,1	168,8
Длина траектории $L$ за 250 мм/с	152,8	151,3	189,9	145,3	163,0	265,2	114,6	170,2

Таблица 4 – Результаты стрелковых тестов на срезе 4-х месячного исследования

Параметры	Участники эксперимента							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Результат /очки (серия 10 выстрелов)	90,1	98,2	91,6	94,3	90,1	79,6	99,8	93,4
Время на 1 выстрел ( $t, c$ )	5,1	4,9	4,9	5,8	6,3	3,5	7,6	5,4
Удержание в «10», %	20	41	19	34	16	6	35	26
Длина траектории $L$ мм/с	193,9	147,6	186,6	144,5	144,8	399,8	141,6	158,3
Длина траектории $L$ за 250 мм/с	204,4	146,6	141,2	141,1	165,7	345,1	137,4	160,1

На момент среза данных параметров стрельбы у испытуемых наблюдается рост результатов стрельбы. Сокращение времени на выполнение одного выстрела, увеличение процента удержания «ровной мушки» в районе габарита «10», сокращение длины траектории  $L$  мм/с и длины траектории  $L$  за 250 мм/с свидетельствует о значительном росте статической устойчивости у пистолетчиков.

#### **Заключение.**

1. Анализ результатов стрельбы стрелков и пятиборцев после использования в тренировочном процессе с использованием «Тренажера холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков» в сочетании с гиropлатформой показывает значительное повышение кучности стрельбы.

2. Использование «Тренажера холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков» и гиropлатформы в тренировочном процессе способствует повышению контроля над уровнем проприоцептивного ощущения мышечного напряжения в разных отделах позвоночника и ногах, а также ощущения положения центра тяжести в площади опоры системы «стрелок – оружие».

3. Наблюдается значительное улучшение контроля над управлением мышцами указательного пальца во время нажима на спусковой крючок в условиях повышения уровня статической устойчивости системы «стрелок – оружие».

### Список литературы

1. Зрыбнев Н.А. Теория технической подготовки стрелка в стрельбе из спортивного пистолета: учебное пособие / Н.А. Зрыбнев. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 292 с.
2. Зрыбнев Н.А. Методика обучения и совершенствования техники скоростной стрельбы в современном пятиборье: учебник / Н.А. Зрыбнев. – Москва: КНОРУС, 2021. – 298 с. – (Бакалавриат).
3. Зрыбнев Н.А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика: учебное пособие / Н.А. Зрыбнев. – СПб.: Лань, 2020. – 120 с.: ил.
4. Зрыбнев Н.А. Гироплатформа для совершенствования устойчивости системы «стрелок – оружие» в стрельбе из пистолета, винтовки и спортивного лука / Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта: материалы III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 40-летию ФГБОУ ВО "ВГИФК". Под редакцией О.Н. Савинковой, М.М. Кубланова. – 2019. – С. 23-28.

УДК 304.44

## ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТРАНСФОРМАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*К.Н. Ефременков<sup>1</sup>, М.В. Махинова<sup>2</sup>, Т.К. Ефременков<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра гуманитарных наук;*

*<sup>2</sup>Кубанский государственный университет физической культуры, спорта  
и туризма, Краснодар*

**Аннотация.** Спорт является каналом социальных коммуникаций, основанных на базовых ценностях. В данной статье проводится анализ ценностного потенциала физической культуры и спорта и новых путей его освоения обществом и личностью, природа возникновения искусственного интеллекта и конфликта традиционных ценностей, цивилизационных инноваций в системе мировосприятия.

**Ключевые слова:** спорт, ценности, инновации, история, общество, система.

**Введение.** В спорте представлены практически все виды человеческой



деятельности: познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная и т. д. Спорт, хоть и стихийно, но целенаправленно стал полноценной частью массовой культуры и дискурса медиакоммуникаций, так как за последнее столетие резко увеличилось количество спортивных дисциплин, соревнований и организаций [1].

Непрерывное, стремительное развитие человека, его умственных, физических способностей безусловно сказывается на качестве жизни. Технический прогресс – дело рук человека. Искусственный интеллект, точнее формирование его очертаний тянет свое начало с древности. Искусственный интеллект, представления о нем, основывались на вере в мифы, в магических существ. Фантазия и иррациональное восприятие действительности возбуждало в людях все большее желание достичь непостижимое [2].

Отходя от базовых потребностей, общество образовывало потребительский класс. Появление специалистов в различных научных, спортивных, духовно-культурных областях, являлось большим толчком к развитию цивилизации. Научно-технический прогресс современности открыл новые возможности искусственному интеллекту, так как он имел способность анализировать уже изученное, попутно создавая что-то новое. Отличительной особенностью искусственного интеллекта является скорость. Она предоставляет новые возможности для творчества, позволяя создавать уникальные произведения и помогая художникам, музыкантам и писателям в творческом процессе.

Используя огромные объемы информации, алгоритмы, ИИ способен производить колоссальное количество новых идей, затрачивая на это минимальное количество времени, сравнивая с тем, сколько бы времени и сил на это потратила бы немалочисленная команда людей. Несмотря на все положительные стороны данной научной технологии, она имеет отрицательные свойства. В первую очередь, применительно к творчеству и искусству, ИИ не имеет ни мышления, ни интуиции, что не дает ему возможность в полной мере удовлетворить потребности человека.

Затрагивая этнические и социальные ограничения ИИ, стоит отметить, что применительно к музыке ИИ не обладает эмоциональной составляющей, применительно к изобразительному искусству ИИ отличается неспособностью к созданию оригинальных произведений, применительно к кино и видео ИИ имеет трудности с воссозданием эмоциональной глубины, с отсутствием творческого подхода.

Нейросети широко применяются в спорте: это вспомогательный инструмент для атлетов и тренеров, для организаторов соревнований и болельщиков, для судей и букмекеров. Ожидается, что к 2030 году объем рынка решений на базе ИИ в спорте вырастет в 13 раз и достигнет \$19,2 млрд. Согласно отчету Allied Market Research, рынок искусственного интеллекта в спорте к 2030 году достигнет \$19,2 млрд (при стартовых \$1,4 млрд в 2020 году) [2].

По мере развития технологий искусственного интеллекта закономерно ожидать появления все большего количества инноваций в мире спорта. Однако уже сейчас все чаще можно услышать опасения по поводу этических последствий их применения, таких как проблемы конфиденциальности и безопасности данных, а также возможность полной замены ИИ принятия решений человеком.

Возникают и другие вопросы. Что если система ИИ обучается на некорректных данных, ведь тогда она будет давать некорректные результаты? На ком лежит ответственность, если искусственный интеллект нанес вред или совершил ошибку?

Таким образом, искусственный интеллект имеет потенциал изменить мир спортивных достижений и улучшить нашу жизнь в целом, но требует внимания к этическим и социальным вопросам, связанным с его использованием. С одной стороны, современные технологии, нововведения представляют собой движущую силу, но ее избыток может привести общество к деградации. С другой стороны, традиционные ценности, обеспечивают стабильность и воспроизводство культуры. Они представляют собой основу общественного порядка и культурного наследия, передающиеся из поколения в поколение и оказывающие влияние на поведение и мировоззрение людей. Но сегодня можно констатировать глубокий и системный кризис между традиционными ценностями и ценностями современных технологий, инноваций [3].

Важным аспектом является то, что наличие традиций и инноваций в равной степени необходимы современному обществу для полноценного и прогрессивного развития. Цель любого государства в первую очередь обеспечить наиболее эффективное функционирование всех отраслей производства. Будь то производство высококвалифицированных профессиональных кадров, ученых и новаторов, или же формирование определенных настроенческих общностей за счет массового внедрения традиционных ценностей. Самым выгодным вариантом на данный момент, по мнению большинства ученых, будет считаться попытка интегрировать конфликтующие между собой структуры с целью синтезировать абсолютно новые традиции и идеалы, наиболее подходящие современному обществу. Важно искать компромиссы и взаимопонимание, чтобы справиться с вызовами, связанными с этим столкновением и обеспечить процветание и развитие общества.

**Выводы.** Спорт является основным методом и средством физического воспитания, основанным на базе применения теоретических и методических знаний в соревновательной деятельности. Физическая культура и спорт, как социокультурные явления, используют определенные методы влияния, основанные на базе фундаментальных механизмов человеческого самосознания. Спорт и как социальная практика, и как социальный институт, является микромоделью социальной системы, политики, экономики и культуры страны. Характер запроса на спорт, формы и содержание его «ответа»

в сегодняшних обстоятельствах находятся в прямой зависимости от особенностей нашей эпохи, социальной ситуации, идеологических доминант, внедряемых в массовое сознание. Поэтому мы наблюдаем меняющиеся акценты, смысловые «перезагрузки», дающие новое осмысливание базовых и спортивных ценностей, событий, имен, ситуаций. Развитие технологий ИИ приводит к появлению все большего количества инноваций в мире спорта. Однако уже сейчас возникают опасения по поводу этических последствий их применения, поэтому важно искать компромиссы, чтобы справиться с вызовами, связанными с этим столкновением и обеспечить процветание и развитие общества.

Спортивные достижения индивида могут фундаментально влиять на формирование базовых ценностей в аспекте трансформации морально-нравственных критериев современного общества, поскольку спорт и физическая культура обращены к экзистенциальным потребностям личности, и тем самым, являются универсальным инструментом утверждения ценностей, наиболее востребованных социумом.

#### **Список литературы**

1. Светунькова А. Спортивный ИИнтерес: как нейросети помогают атлетам [Электронный ресурс]. URL: <https://iz.ru/1563282/alena-svetunkova/sportivnyi-iinteres-kak-neiroseti-pomogaiut-atletam> (дата обращения: 27.08.2023).
2. Серегин Б.В. Конфликты ценностей в профессиональной этике спортсмена: Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – 2020. – № 4 (36). – С. 52.
3. Смелова А.А. Этика современного общества через призму спорта: обзор социологических традиций // XI международная конференция «Теоретическая и прикладная этика: Традиции и перспективы – 2019. К грядущему цифровому обществу. Опыт этического прогнозирования (100 лет со дня рождения Д. Белла – 1919-2019)», Санкт-Петербург. гос. ун-т, 21-23 ноября 2019 г. / Отв. ред. В.Ю. Перов. СПб.: Сборка, 2019. – С. 116-118.

**УДК 378.147+371.126.7**

### **АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ВУЗОВ**

*С.А. Изместьева, И.А. Живуцкая*  
*Кафедра гуманитарных наук*

**Аннотация.** В настоящей публикации рассмотрены практики применения новаторских подходов обучения в высшей школе. Обоснована потребность в использовании инновационных форм и методов обучения для повышения качества образовательного процесса вуза.

**Ключевые слова:** инновационные методы обучения, универсальные, общепрофессиональные, профессиональные компетенции, студенты высшего учебного заведения.

**Актуальность исследования.** Многочисленные научные публикации последних лет [3, 5, 6, 8] посвящены вопросам повышения качества обучения в высшей школе. Данное обстоятельство продиктовано как социально-экономическими реалиями современности, так и растущей информатизацией образовательного процесса. С целью улучшения профессиональной подготовки, в вузах внедрены федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения (ФГОС 3++). Универсальные компетенции ФГОСов, общие для всех направлений подготовки, отражают необходимость приобретения студентами в процессе обучения навыков поиска, критического анализа и синтеза информации (УК-1), социального взаимодействия и работы в команде (УК-3), умения выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6) [1].

Одной из **задач** исследования явился анализ инновационных форм и методов обучения, применяемых в современных российских вузах и определение их влияния на качество образовательного процесса.

**Результаты исследования.** Внедрение инноваций в педагогическую практику вузов не является абсолютно новым направлением. Популярный в современной педагогической практике метод кейс-технологии известен в России с 1924 года. На начальных этапах становления советского государства, повышенное внимание уделялось преодолению разрыва между академическим высшим образованием и трудовой профессиональной деятельностью. Впрочем, введение инноваций, в том числе направленных на соответствие полученных компетенций текущей ситуации на рынке труда, не теряет актуальности и на современном этапе развития образования.

Как отмечают отечественные исследователи [3, 6, 9], выпускники вузов не в полной мере обладают навыками социального взаимодействия. Вместе с тем, именно в вузе существуют условия для формирования коммуникативных навыков и навыков командного взаимодействия. В ходе учебы у студентов есть возможность потренироваться в коллективной работе, освоить эффективные практики общения, чему способствует применение активных методов обучения [6].

Примером внедрения инноваций в образовательный процесс вузов является педагогическая технология «Кубик Блума». Ее применение способствует формированию у студентов умения работать в коллективе и принимать решение сообща, формировать чувство коллективной ответственности за результаты совместной работы, способствует овладению обучающимися умением аргументированно формировать свои мысли, конструктивно отстаивать свою точку зрения [9].

Современные исследователи [2, 3, 5, 9] отмечают важность усиления творческого компонента в учебном процессе высшей школы. Творчество способствует активизации учебно-познавательной активности студентов,

что необходимо для успешного формирования всех групп компетенций: универсальных, общепрофессиональных и профессиональных.

Для активизации творческой деятельности студентов, Асанова Ф.Б. (2020) предлагает применить методы активизации мышления и эвристической деятельности: мозговой штурм, тренинг, круглый стол, метод групповых и творческих проектов, ментальные карты, экспериментальный беспорядок. Использование указанных методов позволило автору сформировать у студентов компетенции, связанные с саморазвитием и самосовершенствованием в изменяющихся условиях окружающей среды.

Ахмерова А.Ф. (2018) отмечает повышение учебной мотивации студентов в процессе выполнения творческих заданий, их активизацию в поиске необходимой информации. В своей практике автор применяла методические инновационные приемы и формы учебной деятельности: эвристические и управляемые беседы, мини-сочинения и устные рассказы на свободную или заданную тему.

По замечанию Е.В. Киселевой (2017), Е.В. Мищенко с соавторами (2020), развитие информационных технологий предоставляет широкие возможности для формирования творческих и проектных способностей обучающихся. Проектное обучение как инновационное направление в образовательном процессе высшей школы способствует развитию способности студентов самостоятельно приобретать знания, извлекать из них информацию, а также свободно ориентироваться в информационном пространстве [5, 7]. Развитию умения работать с информацией способствуют кейс-методы. Их задачи заключаются в активизации знаний студентов для решения ситуаций профессиональной деятельности. Решение ситуационных задач, содержащихся в кейсах, способствует развитию творческого мышления и коммуникативных навыков [7].

По мнению Т.В. Михайловой (2016), студенты испытывают сложности в профессиональном самоопределении, к завершению обучения у них отсутствует уверенность в своих профессиональных способностях, снижен уровень творческой активности. Автор отмечает, что применение методов проблемного обучения, кейс методов и деловых игр способствует решению указанных проблем. Е.В. Мищенко (2020) отмечает, важность подготовки обучающихся к активной профессиональной деятельности, осознанию своей социальной роли и смысла подготовки к исполнению профессиональных обязанностей. Автор считает, что применяемая в ходе учебного процесса технология деловых игр способствует формированию профессионального самопознания и самореализации у студентов.

**Выводы:** Анализ научно-исследовательской и учебно-методической литературы показал, что инновационные формы и методы обучения способствуют активизации познавательной и творческой деятельности студентов, формированию коммуникативных навыков, развитию креативности мышления, самостоятельности при осуществлении поиска информации, ориентации на профессиональное саморазвитие и самосовершенствование.



### Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата)» [Электронный ресурс] // URL: [http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301\\_B\\_3\\_30102017.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_30102017.pdf) (дата обращения: 20.12.2023).
2. Асанова, Ф.Б. Формирование креативно-интерактивного педагогического мастерства будущих учителей технологии / Ф.Б. Асанова // Высшее образование сегодня. – 2020. – № 2. – С. 25-28.
3. Ахмерова, А.Ф. Система формирования творческой личности в процессе учебной и внеурочной деятельности в вузе / А.Ф. Ахмерова // Высшее образование сегодня. – 2018. – № 3. – С. 36-40.
4. Капичникова, О.Б. Перспективы деятельного подхода к формировании универсальных компетенций студентов / О.Б. Капичникова, О.В. Романова, Е.Н. Дидусенко, А.И. Капичников // Высшее образование сегодня. – 2019. – № 5. – С. 21-24.
5. Киселёва, Е.В. «Метод проектов» как инновационная технология в вузах физической культуры / Е.В. Киселёва // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: материалы I Всерос. науч.-практ. конф., 24 мая 2017 г. – Москва. – 2017. – С. 197-202.
6. Маркова, Т.Л. Проблемы социального взаимодействия в современной образовательной среде вуза/ Т.Л. Маркова // Высшее образование в российских регионах: вызовы XXI века: материалы Всерос. науч.-практ. конф., 24 сентября 2018 г. – Екатеринбург. – 2018. – С. 268-273.
7. Михайлова, Т.В. Развитие организаторских умений у студентов институтов спорта / Т.В. Михайлова // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы междунар. науч.-практ. конф. – М. – 2016. – С. 174-177.
8. Мищенко, Е.В. Проблемы совершенствования профессионального образования и воспитания в вузах / Е.В. Мищенко, О.А. Семина, Е.А. Семиохина // Инновации в трудоустройстве и защиты в чрезвычайных ситуациях: матер. VII Междунар. науч.-практ. конф. (17-19 марта 2020 г.). – Саратов. – 2020. – С. 445-449.
9. Шадрина, Ю.Е. Из опыта интеграции традиционных и активных методов обучения / Ю.Е. Шадрина, Т.Г. Снегирева // Высшее образование сегодня. – 2019. – № 9. – С. 28-32.



**ОБЗОР АКТУАЛЬНЫХ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТОВ  
В ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ  
ОРГАНИЗАЦИЯМИ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Т.В. Каткова*

*Факультет индивидуальных образовательных технологий*

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные нормативно-правовые акты в области применения образовательными организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, приводится обзор современных понятий в области реализации электронного обучения.

**Ключевые слова:** дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, правила применения образовательными организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Электронная педагогика – новое, но уже динамично развивающееся направление в педагогической науке. В его основе лежит электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. Актуальные определения понятий «электронное обучение» и «дистанционные образовательные технологии» приведены в статье 16 Федерального закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации» [1].

Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы, утвержденная указом Президента РФ от 9 мая 2017 г. № 203, нацеливает современное общество на формирование информационного пространства знаний [2]. Для реализации указанной цели в стратегии предлагается решение целого ряда задач, в том числе использование и развитие при реализации образовательных программ различных образовательных технологий, включающих дистанционные технологии (ДОТ), электронное обучение.

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 утверждены и с 1 сентября 2024 года вступают в силу правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, ДОТ при реализации образовательных программ (далее – Правила) [3]. Данный документ дает однозначные определения таким понятиям, как «информационные системы», «онлайн-курс», «цифровой образовательный контент», «цифровые образовательные сервисы», «цифровое индивидуальное портфолио обучающегося».

Правила предполагают, что обучающиеся в образовательных организациях по программам высшего образования, также их представители могут получать сведения о результатах итоговой аттестации, промежуточной аттестации и текущего контроля знаний с помощью федеральной государственной информационной системы «Единый портал государственных

и муниципальных услуг». Согласно Правил образовательные организации высшего образования должны предоставлять в государственную информационную систему сведения из зачетной книжки обучаемого о форме обучения, уровне образования, наименовании факультета, наименовании направления подготовки, реквизитах приказов о зачислении, результатах всех видов контроля обучающихся и лицах, проводивших этот контроль, а также другие сведения.

Обучающиеся должны получить доступ к средствам обучения в объеме, предусмотренном образовательной программой, а также учебно-методическую и техническую помощь, в том числе с применением ДОТ.

Для выполнения поставленных в Правилах задач образовательным организациям требуется модернизировать цифровую образовательную среду, дополнив ее информацией об основных средствах обучения, создать цифровой образовательный контент, охватывающий все дисциплины учебного плана.

Немаловажным требованием к организации процесса проведения всех видов контроля с использованием ДОТ является обеспечение идентификации и (или) аутентификации физических лиц, участвующих в образовательном процессе, для чего предлагается использовать единую биометрическую систему. Образовательная организация самостоятельно определяет способ идентификации и (или) аутентификации обучающихся, порядок использования сервиса контроля, порядок действий участников образовательного процесса.

Для выполнения предъявленных в современных нормативно-правовых актах требований к применению образовательными организациями электронного обучения и ДОТ, требуется переработка нормативной базы образовательной организации, в том числе издание локальных актов, регламентирующих учет результатов текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации.

Федеральные государственные образовательные стандарты по направлениям «Спорт», «Физическая культура», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» при реализации программ бакалавриата и магистратуры разрешают применять электронное обучение и ДОТ, обращая внимание на необходимость использования технических средств и способов передачи информации, доступных для категории обучающихся – инвалидов.

Таким образом, современные нормативно-правовые акты дают право образовательным организациям высшего образования в области физической культуры и спорта применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, но при этом устанавливают определенный порядок их использования и предъявляют высокие требования к уровню технической подготовки, цифровой грамотности профессорско-преподавательского состава, учебно-вспомогательных служб, административных работников.

### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Официальный сайт справочно-правовой системы «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_law\\_140174](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174) (дата обращения: 10.01.2024).
2. Указ Президента РФ от 9 мая 2017 г. № 203 «О стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы» // Официальный сайт справочно-правовой системы «Гарант» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71570570/> (дата обращения: 10.01.2024).
3. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" // Официальный сайт справочно-правовой системы «Гарант» [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/407816891/> (дата обращения: 10.01.2024).

УДК 796.034.2

## ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА

*А.В. Киреева<sup>1</sup>, И.В. Антипенкова<sup>1</sup>, А.В. Мазурина<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений;*

<sup>2</sup>*кафедра теории и методики спортивных игр*

**Аннотация.** В статье обсуждаются вопросы необходимости подготовки квалифицированных кадров, отвечающих за организацию физкультурно-спортивной работы и определяющих эффективность корпоративного спорта. Описаны результаты сотрудничества ФГБОУ ВО «СГУС» с ЦССТ концерна «Росэнергоатом» по вопросам реализации программ дополнительного профессионального образования.

**Ключевые слова:** подготовка специалистов, образовательный компонент, корпоративный спорт, программа развития корпоративного спорта.

На XI Международном форуме «Россия – спортивная держава», который проходил в Перми 19-22 октября 2023 года, большое внимание было уделено развитию корпоративного спорта. Министерством спорта совместно с Ассоциацией развития корпоративного спорта была проведена панельная дискуссия «Кадровый потенциал и его формирование в области корпоративного спорта». Руководитель рабочей группы при комитете Государственной Думы по спорту «Развитие корпоративного спорта в РФ», заместитель председателя Государственной Думы по спорту Амир Хамитов

отметил, что подготовка кадров в области корпоративного спорта – тема крайне актуальная в свете необходимости достижения целевого показателя 70 % населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 2030 года [1]. Несмотря на то, что отмечается положительная тенденция в увеличении числа работодателей, развивающих спорт на своих предприятиях, есть немало трудностей как с отсутствием правового регулирования и финансирования системы, так с отсутствием мотивации для работодателей, чтобы они создавали условия для занятий и вовлечения работников в занятия спортом [3, 4]. Еще одна серьезная проблема при наличии условий и должной мотивации – кадровое обеспечение и нехватка эффективных специалистов, готовых развивать спорт в организации. Программы подготовки таких специалистов недостаточно развиты или просто отсутствуют.

Таким образом, фактором, определяющим эффективность физкультурно-спортивной работы в рамках корпоративного спорта, является профессиональная подготовленность специалистов, отвечающих за эту работу.

С этой точки зрения интересен опыт взаимодействия и активного сотрудничества Смоленского государственного университета спорта с Центром современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом», в процессе которого была разработана «Программа развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» на 2020-2024 год» [2, 6].

Цель программы – вовлечение работников атомной промышленности и членов их семей в систематические занятия спортом и физической культурой.

Программа включает четыре основных компонента: образовательный, спортивно-массовый, физкультурно-рекреационный, спортивный.

Подготовка специалистов, обеспечивающих физкультурно-спортивную работу с сотрудниками концерна «Росэнергоатом», осуществляется по программам дополнительного профессионального образования (соответствующих требованиям профессиональных стандартов, профессиональных компетенций, трудовых функций) в процессе реализации образовательного компонента. Названный компонент основан на дидактических принципах (сознательности, активности и пр.) и подразумевает проведение онлайн-лекций преподавателями СГУС по теории и методике спорта и оздоровительной физической культуре через образовательную цифровую платформу, а также проведение научно-практических конференций, семинаров, форумов на базе вузов РФ.

Учебно-методические центры запущены в городах и странах присутствия АЭС (Ленинградская, Калужская, Курская, Воронежская, Брянская, Смоленская, Саратовская, Свердловская, Мурманская, Ростовская, Новосибирская области, Забайкальский край, Чукотский АО, Республика Беларусь, Народная Республика Бангладеш, Египет).

В период с 2020 по 2023 гг. были разработаны и реализованы 8 программ повышения квалификации, на которых прошли обучение и получили удостоверение установленного образца 858 слушателей.

В 2023 году реализована объемная программа (144 часа – 4 зачетных единицы) «Содержание и основные направления физкультурно-спортивной деятельности работников филиалов ГК «Росатом» в рамках корпоративного спорта», которая представляет собой модульную структуру и может быть освоена отдельными модулями, разделами, темами [5].

Совместная работа ВУЗ-ЦССТ в образовательном ресурсе предусматривает разработку образовательных программ, в том числе, и на государственном уровне. Для Федерального проекта «Спорт – норма жизни» была разработана программа «Современные технологии спортивной подготовки в баскетболе 3х3» (объем 108 часов). В 2023 году первые 20 специалистов, осуществляющие физкультурно-спортивную работу в городах присутствия АЭС обучены по этой программе [5].

В течение отчетного периода ежегодно на базе Смоленского государственного университета спорта и Ивановского государственного энергетического университета им. В.И. Ленина проводились научно-практические конференции различного уровня, в числе которых, Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Баскетбол 3х3: атомная энергия спорта»; национальная научно-практическая конференция «Атомная энергия спорта в научно-образовательных, рекреационных и социальных экосистемах», Всероссийская научно-практическая конференция «Корпоративный спорт: передовой опыт, лучшие практики и стратегии будущего» и др.

В перспективе, реализация образовательного компонента Программы развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» в 2024 году, предусматривает проведение образовательных программ, направленных на повышение квалификации специалистов ППО Филиалов Концерна и специалистов в области физической культуры и спорта городов присутствия АЭС. Запланировано содействие работникам Филиалов и жителям городов присутствия АЭС в получении дополнительного образования, а также активное использование опыта работы Смоленского государственного университета спорта как базовой научно-методической площадки проекта «Атомная Энергия Спорта».

В результате плодотворного сотрудничества Смоленского государственного университета спорта с Центром современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом» в ходе реализации образовательного компонента большое количество специалистов-слушателей программ дополнительного профессионального образования повысили свою квалификацию, что является несомненным вкладом в развитие корпоративного спорта.

### **Список литературы**

1. Антипенкова, И.В. Корпоративный спорт как путь реализации Национального проекта «Демография» / И.В. Антипенкова, А.В. Киреева, А.В. Мазурина // Атомная энергия спорта в научно-образовательных,



рекреационных и социальных экосистемах: материалы национальной научно-практической конференции. – Иваново, 2023. – С. 5.

2. Киреева, А.В. Анализ результатов внедрения программы корпоративного спорта в физкультурно-спортивную работу АО «Концерн Росэнергоатом» / А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 66-71.

3. Киреева, А.В. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Анна Вячеславовна Киреева. – Краснодар, 2021. – 208 с.

4. Киреева, А.В. Состояние физкультурно-оздоровительной работы в организации как фактор, определяющий интерес сотрудников к занятиям физической культурой / А.В. Киреева, И.В. Антипенкова // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 138-141.

5. Мазурина, А.В. Опыт реализации образовательных программ повышения квалификации со специалистами, осуществляющими физкультурно-спортивную деятельность в АО «Концерн Росэнергоатом» / А.В. Мазурина, С.Г. Фомин // Корпоративный спорт: передовой опыт, лучшие практики и стратегии будущего: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Иваново, 2023. – С. 44-45.

6. Фомин, С.Г. Особенности развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» / С.Г. Фомин, А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 18-20.

**УДК 378.147**

## **ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В РАМКАХ РИСК-ОРИЕНТИРОВАННОЙ МОДЕЛИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ**

***О.Г. Кирсанова***

*Кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин*

**Аннотация.** В статье рассмотрены актуальные проблемы формирования положительной мотивации преподавателей высших учебных заведений в рамках формирования новой риск-ориентированной модели обеспечения и оценки качества образования.

**Ключевые слова:** высшее образование, преподаватели, мотивация, качество образования.



**Введение.** В течение последних лет отечественная система образования, в том числе высшего, достаточно активно подвергается реформам, направленным на поиск эффективных форм организации образовательного процесса, подготовки квалифицированных выпускников, конкурентоспособных в профессиональной среде. Немаловажное значение имеет и качество реализации образовательных программ, в обеспечении которых, на наш взгляд, одну из ключевых ролей играет именно профессорско-преподавательский состав кафедр и факультетов высших учебных заведений, от профессиональной компетенции и мотивации которых во многом зависит уровень преподавания учебных дисциплин, степень вовлеченности обучающихся в образовательный процесс и их профессиональная квалификация по завершении образовательной программы.

**Цель, объект, предмет и гипотеза исследования.** Целью настоящего исследования явилось выявление причин снижения уровня мотивации профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений и формулирование предложений, направленных на решение данной проблемы.

**Объектом исследования** выступили сотрудники высших учебных заведений, **предметом исследования** – уровень мотивации ППС и ее влияние на качество реализации образовательного процесса.

**Гипотеза исследования:** повышение уровня мотивации профессорско-преподавательского состава позволит повысить качество учебного процесса и снизить риски нарушения эффективности реализации образовательных программ.

**Организация и методы исследования.** Основными методами исследования явились наблюдение, сравнение, системный анализ, которые позволили выявить и структурировать проблемы в рамках темы, получить подтверждение гипотезы и сформулировать предложения, направленные на решение выявленных проблем.

**Результаты исследования.** Неблагоприятная демографическая ситуация в стране, ухудшение которой прогнозируется на ближайшие несколько лет, сокращение числа бюджетных мест, изменение приоритетов их распределения по направлениям, повышение зависимости бюджетов большинства высших учебных заведений от внешнего финансирования (по большому счету – от количества договоров, заключенных с обучающимися, которые не смогли поступить на бюджетные места) и прочие факторы, приводят к обострению конкурентной борьбы между учебными заведениями за абитуриентов, что особенно отчетливо проявляется во время приемных кампаний.

Большое количество абитуриентов, их положительная динамика на протяжении ряда лет означают высокий рейтинг учебного заведения, который образуется за счет ряда факторов, формирующихся во внутренней среде самого учебного заведения.

В высшем образовании в течение последних лет формируется система отношений, подобная рыночным, где «товаром» выступает образовательная программа, «продажу» которого осуществляет высшее учебное заведение,

отождествляемое «покупателями» достаточно часто с самим продуктом, направленным на внешнюю среду, где основными стейкхолдерами являются потенциальные обучающиеся, их родители или опекуны и государство. Таким образом, в условиях конкурентной борьбы ключевым фактором успеха станет качество предлагаемого на рынке «продукта» – т. е. качества реализации образовательной программы, которое в конечном итоге должно привести к формированию бренда учебного заведения, создать устойчивую динамику притока абитуриентов, в т. ч. представляющих зарубежные страны, а также позволит претендовать на дополнительное государственное финансирование.

Следовательно, ключевым очевидным аспектом становится качество реализации образовательной программы, на мониторинг и оценку которого направлено большинство разрабатываемых в настоящее время инструментов государственного и общественного контроля в сфере образования.

Анализ показателей, заложенных в применяемые подходы проведения мониторинга высших учебных заведений, их обязательной периодической и внеплановой аккредитации, позволяет сделать вывод, что они направлены на оценку преимущественно количественных, а, следовательно, формальных показателей деятельности, не оценивая важные качественные компоненты, от которых напрямую будет зависеть качество реализации образовательной программы.

К числу таких показателей, которые не учитываются при мониторинге деятельности высших учебных заведений, относится состояние мотивации профессорско-преподавательского состава, являющегося по большому счету той самой «визитной карточкой» учебного заведения, благодаря которому решаются задачи его развития и формирования бренда. Многие руководители высших учебных заведений не обращают внимания и не осознают, что именно преподаватель, который каждый день работает в аудитории со студентами, создает положительную репутацию учебного заведения и формирует высокие показатели качества реализации образовательной программы, которые учитываются в том числе и при проведении обязательной государственной аккредитации и аккредитационного мониторинга.

Проводимые в последнее время реформы в системе высшего образования в большинстве случаев направлены на ужесточение требований к качеству и профессионализму преподавателей высших учебных заведений, что представляется очевидным, однако решение проблемы повышения уровня профессиональной квалификации не предложено и по-прежнему остается краеугольным камнем при разработке механизмов формирования мотивации профессорско-преподавательского состава.

К настоящему времени накоплено много проблем, препятствующих повышению качества реализации образовательных программ в системе высшего образования, на которые регулятор либо не обращает внимание, либо пытается решить их в достаточной степени формализовано.

К сожалению, большая часть из имеющихся проблем характерна для региональных университетов, которые в свое время либо упустили

возможности развития, либо не оказались способными гибко реагировать на изменяющиеся требования современной образовательной среды.

Основной проблемой, препятствующей, на наш взгляд, формированию положительной мотивации преподавателей вузов, приводящей к их переходу в другие социально-экономические сферы, снижающей возможности прихода молодых преподавателей в систему высшего образования и создающей серьезную угрозу для возникновения конфликта интересов, является несоблюдение гарантий по выплатам заработной платы.

Еще в 2012 г. Указом Президента Российской Федерации от 7 мая № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики», который получил название «майские указы», было гарантировано обеспечить «повышение к 2018 году средней заработной платы врачей, преподавателей образовательных учреждений высшего профессионального образования и научных сотрудников до 200 процентов от средней заработной платы в соответствующем регионе», что должно было повысить уровень мотивации сотрудников высших учебных заведений к эффективной работе, снизить риски развития коррупции и т. п.

Вместе с тем, необходимо отметить, что в большинстве регионов Указ Президента России № 597 не соблюдается, либо соблюдается формально на основе средних показателей, суммирующих высокие заработные платы административных работников и невысокие заработные платы профессорско-преподавательского состава. До тех пор, пока в систему аккредитационного мониторинга или показателей государственной аккредитации не будет включен показатель фактической заработной платы, которая выплачивается персонально каждому сотруднику учебного заведения, вместо так называемых «средних» величин, данная проблема решена не будет, а, следовательно, не будет решена проблема формирования мотивации сотрудников.

Сохраняющиеся невысокие заработные платы вынуждают преподавателей высших учебных заведений искать дополнительную работу, что приводит к росту объема академических часов, читаемых в течение года, а, следовательно, также снижает качество реализации образовательного процесса. В данной ситуации занятой становится «вторая половина дня», которая должна быть направлена на методическую подготовку, однако используется для дополнительной подработки.

Не менее важным является контроль соблюдения требований к повышению квалификации преподавателей высших учебных заведений, который также достаточно часто осуществляется на формальной основе.

В данном случае проблема заключается в том, что, как правило, программы повышения квалификации реализуются в рамках того же учебного заведения, которое является основным для преподавателя, большей частью без отрыва от основной преподавательской деятельности (при этом речь касается и долгосрочных программ переквалификации). При этом в большинстве случаев повышение квалификации, особенно в региональных вузах, оплачивается за счет личных средств преподавателей, что в условиях

невысоких заработных плат вынуждает последних искать недорогие, а, следовательно, неэффективные с позиции действительного повышения квалификации курсы, которые позволяют отчитаться формально. Программы долгосрочных стажировок встречаются достаточно редко, поскольку не являются эффективными для организации учебного процесса. Следовательно, в данной ситуации считаем целесообразным в систему показателей контроля качества организации образовательного процесса в условиях конкретного вуза включить критерий реального повышения квалификации профессорско-преподавательского состава на основе программ стажировок или повышения квалификации за пределами данного учебного заведения.

Следующей актуальной проблемой является сохранение высокого уровня академической нагрузки, которая на ставку, например, доцента составляет 800, а в ряде случаев может быть увеличена до 900 часов при одновременном сокращении количества контрольных и курсовых работ, способных снизить горловую нагрузку преподавателей. Подобная проблема проявилась достаточно остро при разработке учебных планов нового поколения, в которых количество часов аудиторной работы по дисциплинам было сокращено при одновременном увеличении часов, отводимых на самостоятельную работу обучающихся, и размера ставки – 800 часов, что привело к необходимости «добора» новых учебных дисциплин. Считается, что на высоком профессиональном уровне преподаватель может осуществлять обучение по трем – четырем близким по содержанию дисциплинам. Однако в рамках подобных учебных планов, где аудиторная работа сократилась на 25-30 %, количество дисциплин на ставку в размере 800-900 часов, которые читает один преподаватель, выросло до 10-12, что негативно отражается на качестве реализации образовательной программы. Следовательно, считаем целесообразным при разработке учебных планов нового поколения обратить внимание на уровне регулятора на снижении размера часов, рекомендуемых на одну ставку, пропорционально сокращению аудиторных часов учебной дисциплины (например, ставка должна составлять не 800, а уже 600 часов), что позволит сохранить качество работы преподавателя, освободить время для подготовки и разработки новых учебных материалов, что достаточно актуально в условиях постоянно меняющейся внешней среды и цифровизации образовательного процесса.

Наконец, последней проблемой, которая, по нашему мнению, также снижает уровень мотивации преподавателей высших учебных заведений, является «эффективный контракт», призванный повысить заинтересованность в результатах научно-исследовательской, учебно-методической и иных видах деятельности, однако, при отсутствии единообразного подхода к использованию данного инструмента, превратившийся в так называемую «гонку» написания статей в ущерб качеству, искусственного повышения количества цитирований, что лишает систему эффективного контракта практической целесообразности.

В данной ситуации считаем необходимым разработку на уровне редакции федерального закона или единых для всех вузов методических требований к применению эффективного контракта, как инструмента оценки качества работы преподавателя, с объективным учетом достигнутых показателей и принятия на их основе соответствующих решений в части мотивации данного сотрудника.

**Заключение.** Подводя итог, отметим, что при формировании риск-ориентированной модели в обеспечении и оценке качества образования должны быть учтены проблемы, связанные с недостаточно высоким уровнем мотивации преподавателей, решение которых позволит избежать ряда недостатков в работе высших учебных заведений.

Контроль со стороны регулятора исполнений обязательств по выплате заработных плат персонально каждому сотруднику учебного заведения, а не по средним показателям, разработка рекомендаций, направленных на применение эффективного контракта, как инструмента мотивации, регулирование вопросов, связанных с повышением квалификации профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений, в том числе за счет оплачиваемых программ стажировок и регулирование объемов нагрузки на одну ставку позволят, по нашему мнению, создать прочную основу для положительной мотивации сотрудников высших учебных заведений к высокопрофессиональной реализации образовательных программ и снизить возможные риски, которые имеют место в образовательной среде.

#### **Список литературы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023) // Собрание законодательства Российской Федерации от 31.12.2012 г. № 53 (часть I) ст. 7598.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» // Собрание законодательства Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 19 ст. 2334.

**УДК 796.323.2**

### **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ «СГУС» В ИГРОВОМ СЕЗОНЕ 2022-2023**

***А.В. Кондрашенкова***

*Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Развитие баскетбола идет по пути поиска наиболее оптимальных концепций и подходов, обуславливающих научно-теоретическое



обоснование системы совершенствования спортивного мастерства игрока. Физическая подготовка один из важнейших разделов подготовки баскетболистов. Физическая, техническая подготовка требует времени и труда, без понимания их целей, без соответствующего желания, а также без изрядной доли «фанатизма» в их достижении нельзя добиться успеха [2, 3].

**Ключевые слова:** баскетбол, игроки, студентки-баскетболистки, соревновательная деятельность, физическая, техническая подготовка.

**Введение.** Одна из тенденций развития современных спортивных игр и, в частности, баскетбола заключается в повышении физической подготовленности спортсменов, вторая в эффективности технических действий спортсменов в игровых ситуациях, так как для преодоления противодействий игроков, грамотно выстроенных систем нападения и защиты необходим качественно иной уровень физической и технической подготовленности спортсменов-баскетболистов [3, 4].

Внедрение в тренировочный процесс баскетболистов современных средств и методов подготовки оказывает положительное влияние на уровень физической и технической, что сказывается на улучшении защитных и атакующих действий отдельных игроков и команды в целом [1, 2].

Нестеровский Д.И. и Портнов Ю.М. [5] приводят следующие упражнения: без сопротивления защитников; пассивным сопротивлением защитников; с активным сопротивлением защитников: в парах, тройках, группах; использование различных предметов и манекенов; в состоянии утомления.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и выявить динамику физической и технической подготовленности баскетболисток студенческой команды «СГУС» в игровом сезоне 2022-2023.

В рамках данного исследования предложена методика, направленная на повышение физической и технической подготовленности игроков женской баскетбольной команды «СГУС». На рисунке 1 приведена структура методики, направленная на повышение физической и технической подготовленности игроков женской баскетбольной команды «СГУС».

**Цель** разработанной методики заключается в повышении результативности атакующих действий баскетболистов. *Основные задачи:* формирование специальных для игровой деятельности физических качеств; овладение приемами и обманными движениями, не позволяющими осуществлять отбор, перехват мяча и накрывание бросков защитниками в процессе атакующих действий при бросках мяча; совершенствование технико-тактических атакующих действий при бросках мяча в корзину в условиях защитных действий соперников.

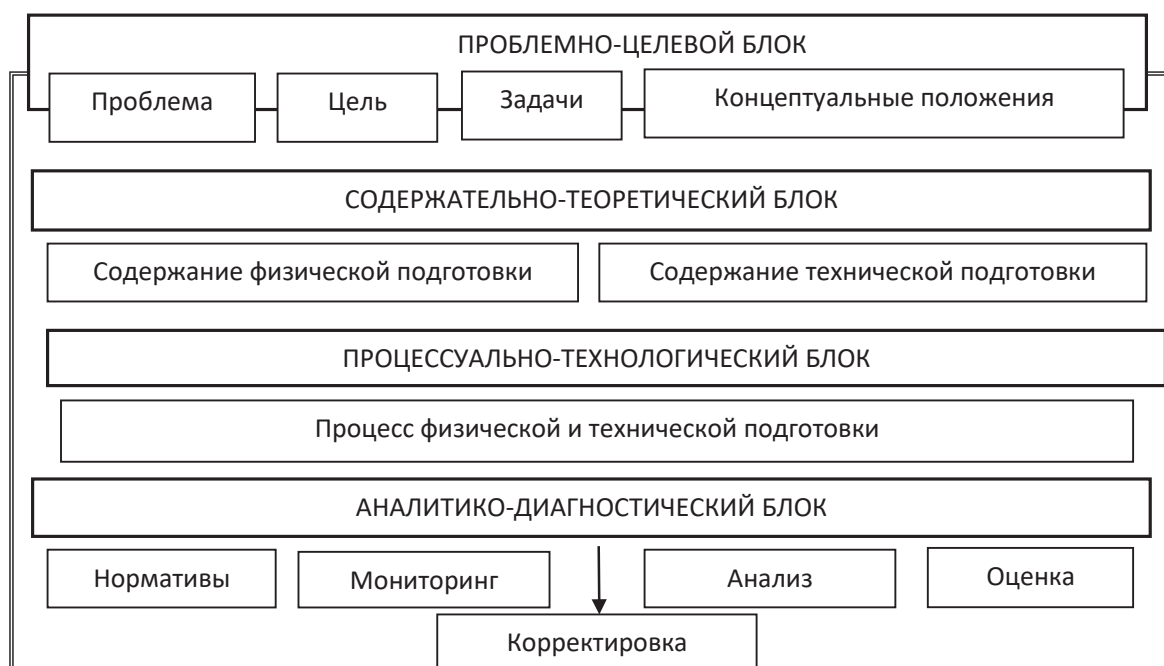


Рисунок 1 – Структура блочной методики, направленной на повышение физической и технической подготовленности игроков женской баскетбольной команды «СГУС»

**Результаты исследования.** В ходе педагогического эксперимента (сезон 2022-2023 г.) проведены контрольно-педагогические испытания баскетболисток «СГУС». Полученные значения показателей физической подготовленности баскетболисток представлены в таблице 1. За время цикла тренировочных занятий произошли позитивные изменения исследуемых показателей у баскетболисток.

Значения среднегрупповых показателей в контрольно-тестовом упражнении «Бег 20 м» у баскетболисток «СГУС» в начале игрового сезона (сентябрь 2022 года) составляет  $3,84 \pm 0,05$ (с), в конце игрового сезона (июнь 2023 года) –  $3,72 \pm 0,05$  (с) ( $t = 0,35$ ,  $p > 0,05$ ).

В другом контрольно-тестовом упражнении – «Скоростное ведение мяча 20 м» у баскетболисток «СГУС» до начала игрового сезона составляет  $17,39 \pm 0,58$  (с), после окончания игрового сезона –  $14,08 \pm 0,65$  (с) ( $t = 2,12$ ,  $p < 0,05$ ).

В третьем контрольно-тестовом упражнении «Работа ног (через лицевую) за 30 с» значения среднегрупповых показателей у девушек-баскетболисток «СГУС» до начала игрового сезона составляет  $111,1 \pm 2,14$  (кол-во раз), после –  $117,8 \pm 2,11$  (кол-во раз) ( $t = 2,16$ ,  $p < 0,05$ ).

Значения среднегрупповых показателей в контрольно-тестовом упражнении «Челночный бег с касанием рукой фишек» у баскетболисток «СГУС» до начала игрового сезона составляет  $15,09 \pm 0,50$  (с), после –  $12,02 \pm 0,35$  (с) ( $t = 2,11$ ,  $p < 0,05$ ).

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности баскетболисток студенческой команды «СГУС» в игровом сезоне 2022-2023, ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Контрольные испытания	Команда	Статистические показатели		
		До начала игрового сезона (сентябрь 2022 г.)	После окончания игрового сезона (июнь 2023 г.)	t/p
Бег 20 м (с)	СГУС	3,84 ± 0,05	3,72 ± 0,05	0,35 / >0,05
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	СГУС	17,39 ± 0,58	14,08 ± 0,65	2,12 / <0,05
Работа ног (через лицевую) за 30 с (кол-во раз)	СГУС	111,1 ± 2,14	117,8 ± 2,11	2,16 / <0,05
Челночный бег с касанием рукой фишек (с)	СГУС	15,09 ± 0,50	12,02 ± 0,25	2,11 / <0,05
Челночный бег с поворотами и касанием рукой фишек (с)	СГУС	15,13 ± 0,45	13,21 ± 0,31	1,12 / >0,05
Высота прыжка с одного шага (см)	СГУС	39,04 ± 0,97	42,85 ± 1,12	2,14 / <0,05

В пятом контрольно-тестовом упражнении «Челночный бег с поворотами и касанием рукой фишек» значения среднегрупповых показателей у баскетболисток «СГУС» до начала игрового сезона (сентябрь 2022 г.) составляет  $15,13 \pm 0,45$  (с), после (июнь 2023 г.) –  $13,21 \pm 0,31$  (с) ( $t = 1,12$ ,  $p > 0,05$ ).

В контрольно-тестовом упражнении «Высота прыжка с одного шага» значения среднегрупповых показателей у игроков «СГУС» до начала игрового сезона составляет  $39,04 \pm 0,97$  (см), после –  $42,85 \pm 1,12$  (см) ( $t = 2,14$ ,  $p < 0,05$ ).

Следовательно, исследуемые показатели физической подготовленности игроков женской баскетбольной команды «СГУС» за время игрового сезона 2022-2023 года повысились. Анализ и оценка среднегрупповых значений показателей физической подготовленности девушек-баскетболисток «СГУС» показывает, что имеются достоверные различия ( $p < 0,05$ ) в контрольно-тестовом упражнении «Скоростное ведение мяча 20 м (с)»; «Челночный бег с касанием рукой фишек (с)»; «Работа ног (через лицевую) за 30 с»; «Высота прыжка с одного шага (см)».

В таблице 2 приведены значения показателей технической подготовленности баскетболисток «СГУС» в игровом сезоне 2022-2023 году.

Значения среднегрупповых показателей в контрольно-тестовом упражнении «Результативность бросков мяча без сопротивления защитника» у баскетболисток «СГУС» до начала игрового сезона (сентябрь 2022 г.) составляют  $17,72 \pm 0,62$  (кол-во очков) ( $t = 2,03$ ,  $p < 0,05$ ), в то время как после окончания игрового сезона (июнь 2023 г.) –  $20,98 \pm 0,46$  (кол-во очков).

В контрольно-тестовом упражнении «Результативность бросков мяча с сопротивлением защитника» значение среднегруппового показателя у баскетболисток «СГУС» после окончания игрового сезона (июнь 2023 г.) составляет  $17,31 \pm 0,25$  (кол-во очков), до начала игрового сезона (сентябрь 2022 г.) –  $15,18 \pm 0,19$  (кол-во очков) ( $t = 2,17$ ,  $p < 0,05$ ).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности баскетболисток студенческой команды «СГУС» в игровом сезоне 2022-2023, ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Контрольные испытания	Команда	Статистические показатели		
		До начала игрового сезона (сентябрь 2022 г.)	После окончания игрового сезона (июнь 2023 г.)	t/p
Результативность бросков мяча без сопротивления защитника (кол-во очков)	СГУС	$17,04 \pm 0,53$	$20,98 \pm 0,46$	2,05 / <0,05
Результативность бросков мяча с сопротивлением защитника (кол-во очков)	СГУС	$13,46 \pm 0,54$	$17,31 \pm 0,25$	2,17 / <0,05

Следовательно, исследуемые показатели технической подготовленности баскетболисток «СГУС» за время игрового сезона повысились. Анализ и оценка среднегрупповых значений показателей технической подготовленности игроков женской баскетбольной команды «СГУС» показывает, что имеются достоверные различия ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, показатели физической и технической подготовленности баскетболисток женской команды «СГУС» в конце игрового сезона показывают более значительные сдвиги в исследуемых показателях физической и технической подготовленности по отношению к началу игрового сезона ( $p < 0,05$ ).

### Список литературы

1. Баранов, О.В. Техничко-тактические особенности игры в баскетбол / О.В. Баранов, Б.М. Сапаров, А.В. Маньков // Молодежь и наука. – 2018. – № 2. – 32 с.
2. Бондарь, А.А. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов к соревновательной деятельности в вузе: монография / А.А. Бондарь, И.В. Орлан [и др.]. – М.: ТР-Принт, 2015. – 168 с.
3. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. пер. с англ. – М.: Спорт, 2016. – 454 с.
4. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в спортивных играх: монография / С.В. Легоньков, О.Е. Лихачев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 108 с.
5. Портнов, Ю.М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю.М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх: мат-лы всерос. науч.-практ. конф. – Омск: СибГУФК, 2013. – С. 86-89.

УДК 796.41

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАБИЛЬНЫХ ОПОР ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*А.С. Коржакова*

*Кафедра теории и методики гимнастики*

**Аннотация.** Использование нестабильных платформ для развития чувства равновесия у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой в условиях ДЮСШ № 1, способствует улучшению развития координационных способностей, а именно улучшению устойчивости при выполнении элементов различных групп трудностей.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, равновесия, балансирующая подушка, платформа BOSU.

**Актуальность.** Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и элегантных видов спорта, характеризующийся интенсивностью соревновательной деятельности, тренировочного процесса и возрастающей координацией, и сложностью выполняемых упражнений. Основными элементами в соответствии с правилами 2020-2024 гг. являются прыжки, повороты и равновесия [1]. Р.Н. Терехина и др. подчеркивают, что «рекордные достижения в художественной гимнастике – это высочайшая координационная сложность» [2].

Тренеры по художественной гимнастике утверждают, что качественное освоение баланса является предпосылкой для дальнейшего освоения и совершенствования навыков выполнения, более сложных по структуре и координации элементов, что в свою очередь определили техническую ценность



композиции и успешность выступления гимнастки на соревнованиях в дальнейшем.

Равновесия и повороты в художественной гимнастике являются одними из основных базовых элементов, которые выполняются гимнастками на различных видах гимнастических упражнений, оцениваемых по определенным критериям в программе соревнований.

Способность сохранять равновесие для выполнения базовых элементов в художественной гимнастике такие как – повороты, прыжки и равновесия. Улучшение баланса необходимо спортсменам, чьи результаты зависят от хорошей координации, сохраняя при этом хороший физический контроль. Это может значительно снизить риск получения травмы [3].

На данном этапе развития гимнастики сложность групп трудности имеет тенденцию к увеличению. Поэтому результативность выступлений гимнасток зависит от качества выполнения всех фундаментальных группы, особенно от качества выполнения различных видов равновесий [3]. Отсутствие научного обоснования данного вопроса делает актуальной задачу выявления "проблем" в развитии способности гимнасток сохранять равновесие.

В настоящее время актуален поиск новых средств и методов повышения эффективности тренировочного процесса. Для развития чувства равновесия и соответствующих мышц, обеспечивающих устойчивость тела, необходимо разработать комплекс упражнений, направленных на развитие способности к равновесию гимнасток 8-10 лет с использованием нестабильных опор.

**Цель исследования:** разработать комплекс упражнений для развития чувства равновесия у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой с помощью использования нестабильных опор.

**Объект исследования:** тренировочный процесс девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Предмет исследования:** функция равновесия у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что разработанный комплекс упражнений для развития функции равновесия в художественной гимнастике позволит улучшить показатели технической подготовленности гимнасток и их соревновательный результат.

**Методы исследования:** анализ научно-методической и специальной литературы, опрос, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

На основе научно-методического анализа литературы стало ясно, что сенситивный период для развития способности к равновесию у девочек приходится на возраст 9 лет. Поэтому возраст 8-9 лет должен быть выгодно использован для формирования и развития способности к равновесию у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Исследование также выявило тенденцию к применению дополнительных мер в тренировочном процессе для эффективного повышения качества выполнения сложных групп

упражнений, таких как равновесие и повороты, с целью повышения устойчивости гимнасток.

На втором этапе исследования был проведен опрос тренерского состава ДЮСШ № 1 по художественной гимнастике, в ходе которого была выявлена проблема, связанная с недостаточным уровнем развития вестибулярной устойчивости гимнасток 8-10 лет.

На основании данных опроса и наблюдения за тренировочным процессом гимнасток был разработан комплекс упражнений с использованием нестабильных опор, направленный на развитие чувства равновесия (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс упражнений с использованием нестабильных опор

Описание упражнения	Кол-во раз	Методические указания
Стоя на нестабильной опоре, руки вверх, подъем на полупальцы («релеве»)	16	Удерживать равновесие следует по 3-4 секунд, пятки вместе, следить за правильным положением тела
Присед на нестабильной опоре на полупальцах, руки вверх	4	Корпус ровный, спина прямая, руки вперед не опускать
Удержание правой/левой ноги вперед до уровня 90° на нестабильной опоре	4	Удерживать равновесие следует по 3-4 секунд, спина прямая, таз ровный, ноги должны быть прямыми
Удержание правой/левой ноги в сторону до уровня 90° на нестабильной опоре	4	Удерживать равновесие следует по 3-4 секунд, руки точно в сторону, корпус ровный, спина прямая, колени не сгибать, носки тянуть
Удержание правой/левой ноги назад до уровня 90° на нестабильной опоре	4	Удерживать равновесие следует по 3-4 секунд, руки точно в сторону, спина прямая, таз ровный, колени не сгибать, носки тянуть
Наклон назад стоя на нестабильной опоре, руки вверх	4	Следить за подтянутостью колен, ягодицы подтянуть, спина максимально прогибается
Стоя на нестабильной опоре, удержание правой/левой в сторону с захватом рук	2	Удерживать равновесие следует по 3-4 секунд, колени не сгибать, спина прямая
Наклон назад стоя на нестабильной опоре, правой/левой вперед на носок руки вверх	4	Колени не сгибать, наклон выполнять на максимальной амплитуде, плечи и бедра держать ровно
Равновесие пассае стоя на нестабильной опоре, руки в стороны	4	Удерживать равновесие следует по 3-4 секунд, спина ровная, плечи и бедра не разворачивать

Данный комплекс упражнений применялся как с балансировочной подушкой, так и с платформой BOSU. В разные дни тренировок гимнасткам предлагалось чередовать эту серию упражнений с одним из нестабильных опорных модулей разных размеров и форм. Кроме того, несмотря на то, что они выполняли одни и те же упражнения, были задействованы разные группы мышц.

На основе данных опроса, полученного при внедрении в тренировочный процесс гимнасток 8-10 лет комплекса упражнений с нестабильными опорами, было отмечено, что занятия гимнасток стали более разнообразными, а интерес к тренировкам в целом возрос.

**Заключение.** Разработанные комбинированные упражнения способствуют повышению уровня развития равновесия, вестибулярной устойчивости и общей координации у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Таким образом, внедрение нестабильных опор в тренировочный процесс гимнасток позволяет более эффективно подготавливать гимнасток к качественному выполнению элементов фундаментальных групп трудностей соревновательных программ, повысить уровень технической подготовленности, а также разнообразить тренировочный процесс.

#### **Список литературы**

1. Правила соревнований по художественной гимнастике / М.: Технический комитет FIG, 2020–2024. – С. 3-7.
2. Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесия»: учебное пособие / Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, И.А. Виннер-Усманова, Р.Н. Терехина и др. – М.: Спорт, 2021. – 344 с., ил.
3. Пшеничникова, Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. – Омск, 2013.

**УДК 796.9**

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 12-15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ШОРТ-ТРЕКЕ**

***Е.Ю. Ком***

*Кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные аспекты специальной подготовки шорт-трековиков 12-15 лет, а также методы и подходы, которые позволят повысить эффективность тренировок и достичь высоких результатов в спорте.

**Ключевые слова:** шорт-трек, спортсмены 12-15 лет, специальная подготовка.

Шорт-трек – это динамичный и захватывающий вид спорта, который требует от спортсменов высокой физической подготовки. Особенно важно сосредоточиться на развитии физических навыков у юных спортсменов, так как это является основой для достижения успеха в этом виде спорта. В данной статье мы рассмотрим несколько методов и принципов, которые помогут в совершенствовании специальной физической подготовки у юных спортсменов 12-15 лет, специализирующихся в шорт-треке. Эти принципы и методы определяются целями тренировочного процесса, характеристиками данного вида спорта и особенностями развития молодого организма.

Один из основных принципов совершенствования специальной физической подготовки – это принцип систематичности. Тренировочный процесс должен быть регулярным и последовательным, чтобы обеспечить постепенное повышение уровня физической подготовленности. Важно разработать сбалансированную программу тренировок, которая будет учитывать возрастные особенности спортсменов, а также их индивидуальные физические способности.

Еще одним важным принципом является принцип последовательности тренировочного процесса. Юные спортсмены находятся в стадии активного роста и развития, поэтому необходимо учитывать фазы их развития, чтобы достичь оптимальных результатов. Программа тренировок должна включать периоды интенсивной работы, а также периоды отдыха и восстановления.

Одним из ключевых методов совершенствования специальной физической подготовки является повторный метод тренировки. В шорт-треке особое внимание, с использованием этого метода, уделяется развитию силы, выносливости и скорости. Для этого используются различные упражнения и тренировочные комплексы, направленные на развитие соответствующих качеств.

Еще одним из средств подготовки является тренировка на специальном оборудовании. Шорт-трек предусматривает использование специфического оборудования – ледяных дорожек небольших размеров. Такие тренировки помогают юным спортсменам овладеть навыками плавного движения по льду, улучшить координацию и баланс, а также развить специализированные мышечные группы. Кроме того, важным методом является силовая тренировка. В шорт-треке сила играет важную роль, поэтому необходимо проводить тренировки, направленные на развитие мышц и укрепление опорно-двигательного аппарата. Силовые тренировки могут включать работу со штангой или собственным весом тела, а также использование специальных тренажеров.

Важно также уделить внимание развитию выносливости. Шорт-трек предполагает интенсивные нагрузки на коротких дистанциях, поэтому спортсменам необходима хорошая общая выносливость. Для ее развития можно использовать кардиотренировки.

Выносливость – это способность организма продолжать физическую активность в течение длительного времени без значительного снижения эффективности. В шорт-треке выносливость играет ключевую роль, поскольку гонки проходят на коротких дистанциях, но при высокой интенсивности. Регулярные тренировки выносливости позволяют юным спортсменам лучше справляться со стрессом и усталостью во время гонок.

Одним из основных видов тренировок выносливости является кардиотренировка выполняемая в аэробном режиме. Бег, плавание или езда на велосипеде – все это помогает укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить ее работоспособность. Такие тренировки также способствуют улучшению общей физической выносливости, что положительно сказывается на результативности спортсмена в шорт-треке.

Кроме того, для улучшения результатов юных спортсменов важно проводить комплексные тренировки, которые включают в себя как тренировки силы, так и выносливости. Такие тренировки развивают все необходимые физические качества и помогают достичь оптимальной формы. Комплексные тренировки могут быть представлены в виде цепочек упражнений, где происходит чередование нагрузок на разные группы мышц и систем организма.

Необходимо отметить, что тренировки силы и выносливости должны быть адаптированы к индивидуальным возможностям каждого спортсмена. Возрастные особенности и физическая подготовленность играют большую роль при планировании программы тренировок. Поэтому рекомендуется работать под руководством опытного тренера, который сможет составить оптимальную программу тренировок для каждого юного спортсмена.

Наконец, одним из ключевых принципов и методов совершенствования специальной физической подготовки является индивидуализация тренировок. Каждый юный спортсмен имеет свои особенности развития, сильные и слабые стороны, поэтому важно разрабатывать программу тренировок, учитывая эти особенности. Также следует учитывать психологическую готовность спортсмена и его мотивацию.

В заключение, необходимо отметить, что соблюдение принципов тренировочного процесса и методы совершенствования специальной физической подготовки в шорт-треке для юных спортсменов 12-15 лет определяются установленными целью тренировочного процесса, возрастными особенностями и характеристиками данного вида спорта. Сопряженное взаимодействие методов специализированной физической тренировки, тренировки на специальном оборудовании, силовой тренировки, помогут достигнуть высоких результатов у юных шорт-трекистов.

### **Список литературы**

1. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость): методические рекомендации: методическое пособие / сост.



В.А. Аикин, В.И. Михалев, Ю.В. Корягина, Е.А. Реуцкая [и др.]. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 71 с.

2. Лосев, Р.А., Орешкина И.Н. Планирование специального тренировочного микроцикла шорт-трековиков 10-12 лет // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: материалы регионал. науч.-метод. конф. магистрантов. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – С. 200-202.

**УДК 797.2**

## **РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП НА ОСНОВЕ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*А.Б. Куделин, Д.С. Киселев  
Кафедра водных видов спорта*

**Аннотация.** Проведено исследование по оценке эффективности методики гипоксической тренировки при подготовке пловцов учебно-тренировочных групп. Выявлено, что применение гипоксической тренировки обуславливает повышение уровня специальной физической подготовленности юных спортсменов.

**Ключевые слова:** гипоксическая тренировка, спортивное плавание, скоростные способности.

**Введение.** Повышение результативности пловца неразрывно связано с использованием средств подготовки, способствующих совершенствованию спортивных движений. Развитие спортивного плавания и его результативность изымают шаблонный подход к подготовке спортсменов и обуславливают необходимость поиска наиболее оптимальных путей для достижения высокого тренировочного и соревновательного эффектов [5].

Нами установлено, что на данном этапе развития спортивного плавания в специальной научно-методической литературе практически отсутствуют экспериментальные данные о применении гипоксической тренировки при подготовке пловцов 11-13 лет [1, 2, 3]. В этой связи, представляется актуальным проведенное нами исследование, заключающееся в экспериментальной проверке эффективности применения гипоксической тренировки с целью совершенствования специальной выносливости пловцов 11-13 лет.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Смоленского государственного университета спорта. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 5 человек в каждой. Эксперимент проходил

в 50-метровом плавательном бассейне университета. Обе группы испытуемых состояли из юношей, возраст которых варьировал от 11 до 13 лет.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента по результатам контрольных педагогических испытаний (плавание кролем на груди на дистанциях 50 и 100 м) установлена идентичность участвующих в исследовании испытуемых. Юные спортсмены контрольной группы (КГ) тренировались в соответствии с примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – плавание (2008 г.) по традиционной методике. Программа подготовки спортсменов экспериментальной группы (ЭГ) содержала комплексную методику гипоксической тренировки, применяемую на основе принципа дополняющего тренировочного воздействия. В качестве дополнения к традиционной системе подготовки пловцов в учебно-тренировочных группах, в тренировочный процесс ЭГ спортсменов были последовательно включены три различных режима интервальной гипоксической тренировки:

а) активизирующий режим: на суше – 8 повторений 30-секундных гипоксических экспозиций (задержка дыхания), разделяемых полутораминутными паузами нормоксической респирации. В тренировке на воде – проплывание коротких отрезков (8×25 метров) с задержкой дыхания. Отдых между отрезками – 1,5 минуты.

б) втягивающий режим: на суше – 6 повторений 45-секундных гипоксических экспозиций, разделяемых 2,5 – минутными паузами нормоксической респирации. На воде – плавание кролем на груди 10×50 метров с одним вдохом через 5 циклов движений руками, отдых между проплываемыми отрезками – 2 минуты.

в) базовой режим: на суше – 5 повторений одномоментных гипоксических экспозиций (задержка дыхания), разделяемых 3,5 – минутными паузами нормоксической респирации. На воде – плавание кролем на груди 6×75 метров с одним вдохом через 5 циклов движений руками.

Интервальная гипоксическая подготовка на суше проводилась спустя 20 минут после основной фазы тренировочного занятия. Активизирующий и втягивающий режимы гипоксической тренировки со спортсменами ЭГ проводились в течение 1,5 месяцев, а базовый режим, в течение 2 месяцев занятий.

**Результаты исследования.** Сравнительный анализ исходных результатов педагогических контрольных испытаний экспериментальной и контрольной групп показал их идентичность (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Таблица расчета t-критерия Стьюдента для результатов на дистанции 50 метров вольным стилем до эксперимента

Группа	n	Результат (сек.)					$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Э	5	41	43	41	42	41	41,6	1,1	0,55	1,45	0,522
К	5	42	41	43	42	41	41,8	0,84	0,42		

Таблица 2 – Таблица расчета t-критерия Стьюдента для результатов на дистанции 100 метров вольным стилем до эксперимента

Группа	n	Результат (сек.)					$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Э	5	91	92	92	93	91	91,8	0,84	0,42	1,01	0,546
К	5	91	90	93	91	93	91,6	0,84	0,42		

В ходе проведения педагогического эксперимента систематическое использование экспериментальной методики позволили спортсменам экспериментальной группы достичь существенно более значимых показателей в контрольных упражнениях и существенно увеличить разницу с контрольной группой ( $P < 0,05$ ) (таблица 3, 4).

Таблица 3 – Таблица расчета t-критерия Стьюдента для результатов на дистанции 50 метров вольным стилем после эксперимента

Группа	n	Результат (сек.)					$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Э	5	36	37	36	35	39	37,0	1,58	0,79	2,6	0,036
К	5	38	40	38	43	43	40,4	2,51	1,25		

Таблица 4 – Таблица расчета t-критерия Стьюдента для результатов на дистанции 100 метров вольным стилем после эксперимента

Группа	n	Результат (сек.)					$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Э	5	73	82	83	75	80	78,6	4,39	2,20	2,40	0,047
К	5	85	86	90	74	92	85,4	6,99	3,49		

В итоге педагогического эксперимента установлен более существенный процент прироста результатов контрольных тестовых испытаний у представителей ЭГ по сравнению с КГ. Он составил, соответственно: 10,3 %

и 3,3 % (проплывание дистанции на 50 м), 14,4 % и 6,4 % (проплывание дистанции на 100 м).

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют, что использование предложенной методики гипоксической тренировки в практике подготовки пловцов 11-13 лет позволяет существенно улучшить показатели спортивных достижений.

**Вывод.** Показана эффективность применения гипоксической тренировки на развитие скоростных качеств у юных пловцов 11-13 лет.

#### **Список литературы**

1. Бондарева М.В. Обзор средств и методов повышения скоростных способностей пловцов / М.В. Бондарева, В.В. Дрогомерецкий, А.А. Третьяков // Научный журнал Дискурс. – 2018. – № 3 (17). – С. 50-56.
2. Колинченко Е.А. Методика функциональной подготовки юных пловцов в подготовительном периоде / Е.А. Колинченко, В.Е. Могилев // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 4. – С. 61-66.
3. Малеев Д.О. Искусственная гипоксическая тренировка как средство повышения эффективности соревновательной деятельности / Д.О. Малеев // Молодежь – науке – VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 21-22 апреля 2016. – Сочи: СГУ, 2016. – С. 236-240.
4. Петрова В.В. Скоростно-силовая подготовка юных пловцов 11-12 лет / В.В. Петрова, В.В. Козлов, А.Ю. Пахомов // Сборник материалов 73-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год. – Смоленск: СГУС, 2023. – С. 179-183.

**УДК 796.012.1**

### **ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА: РОЛЬ РАЗЛИЧНЫХ ОБЪЕМОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*А.Б. Куделин, А.Н. Петроченкова  
Кафедра водных видов спорта*

**Аннотация.** В статье представлена методика оценки уровней специальной физической подготовленности юных пловцов с нарушением слуха. Полученные сведения необходимы при разработке индивидуальных тренировочных программ и для совершенствования спортивной подготовки глухих и слабослышащих пловцов в учебно-тренировочных группах.

**Ключевые слова:** пловцы с нарушением слуха, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тестовые упражнения, оценка физической подготовленности.

**Актуальность.** Опыт спортивной практики показывает, что для достижения высоких результатов в подготовке пловцов различной квалификации необходим поиск новых и все более результативных методических решений. Исследователи отмечают, что современные требования к тренировочным нагрузкам, используемым при подготовке пловцов с нарушением слуха, предъявляют достаточно высокие стандарты к их физическим кондициям. Имеющиеся ограничения по здоровью требуют особого подхода к разработке и реализации тренировочных программ, учитывая специфику потребностей и физических особенностей этой группы спортсменов [4].

На современном этапе развития спортивного плавания существуют различные методические подходы к совершенствованию специальной физической подготовки пловцов. Одна группа специалистов отдают предпочтение методике ее развития и совершенствования при занятиях в условиях спортивного зала, другая – преимущественно в водной среде [1, 2, 6].

В доступной нам научно-методической литературе по спортивной тренировке глухих и слабослышающих пловцов довольно обстоятельно раскрываются теоретические основы развития и совершенствования специальной физической подготовки пловцов с нарушением слуха [3, 5]. Однако, на наш взгляд, в ней недостаточно освещена проблема, касающаяся способов диагностики различных сторон подготовки занимающихся, с учетом их двигательного опыта. Поэтому, определение степени развития физических кондиций у юных пловцов с нарушением слуха, с использованием специальных тестовых упражнений, выполняемых как на суше, так и в воде, имеет большое теоретическое и практическое значение.

**Цель исследования:** оценить особенности влияния различных объемов специальной силовой подготовки на спортивный результат пловцов 10-12 лет с нарушением слуха.

**Методы исследования:** педагогическое наблюдение и общая оценка уровня развития силовых способностей. Обработка собранных данных с использованием метода статистической проверки  $t$  – критерий Стьюдента.

**Результаты и обсуждения.** В результате теоретического анализа была определена структура объемных характеристик специальной силовой подготовки пловцов с нарушением слуха в годичном цикле тренировки. На подготовительном этапе педагогического эксперимента были отобраны 18 спортсменов с нарушением слуха. Из них сформировано три эквивалентные группы испытуемых. В первой группе доля специальной силовой подготовки в воде составляла 1/3 от общего объема запланированной работы. Остальное место занимало развитие других физических качеств и способностей. Во второй



группе доля специальной силовой подготовки в воде равнялась 2/5, в третьей группе – 1/2 от общего объема тренировочного времени.

До начала основного этапа педагогического эксперимента, который продолжался в течение четырех месяцев первой половины подготовительного периода, группы пловцов имели равную степень физической подготовленности. На заключительном этапе педагогического эксперимента осуществлялась оценка влияния реализации различных объемов специальной силовой нагрузки при подготовке юных спортсменов 10-12 лет с нарушением слуха. В качестве специализированных тестовых заданий применялись:

- растягивание резинового шнура при плавании кролем на груди (метры);
- определение силы тяги на суше (кг) при имитации гребкового движения в кроле на груди.

Результаты наблюдений приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Динамика показателей растягивания резинового шнура пловцами с нарушением слуха (метры)

Пловцы	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	15,0	17,0	16,0	17,0	15,8	18,5
2	14,5	16,5	15,5	15,8	16,0	17,8
3	14	15,8	14,5	16,0	14,8	19
4	15,5	16,8	15,8	17,0	16,0	17,5
5	14,8	17,0	14,5	16,5	15,3	18,0
6	14,6	16,9	15,6	17,1	16,1	18,6
$\bar{X}$	14,7	16,1	15,1	16,2	15,3	18,3
$\pm m$	1,5	1,7	1,4	1,8	1,7	1,6
P	P>0,05		P>0,05		P<0,05	

Таблица 2 – Динамика показателей силы тяги пловцами с нарушением слуха (кг)

Пловцы	Первая группа		Вторая группа		Третья группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	26	30	27	31	28	33
2	28	29,5	26,5	29	26	32,5
3	26,5	31	28	30,5	27,5	33,5

Продолжение таблицы 2 – Динамика показателей силы тяги пловцами с нарушением слуха (кг)

4	27,5	30,5	27	32	27	32,5
5	25	30	28	31,5	26,5	31,5
6	26,1	30,2	27,2	32,1	25,5	31
$\bar{X}$	27	30,3	27,1	30,5	27,2	32,7
$\pm m$	2,1	2,4	2,4	2,1	2,5	2,7
P	P>0,05		P>0,05		P<0,05	

Таким образом, выявлено положительное влияние применения различных объемов специальной силовой подготовки на показатели силовых способностей у юных пловцов с нарушением слуха. В результате исследования степени влияния различных объемов специальной силовой подготовки на спортивный результат спортсменов 10-12 лет с нарушением слуха было установлено, что наибольший прирост контролируемых параметров наблюдался у пловцов, специальная силовая подготовка которых составляла 50 % от общего объема реализованных нагрузок. Менее значительные сдвиги были обнаружены при тестировании юных спортсменов первой и второй групп. Изменения во всех контролируемых группах испытуемых носили статистически достоверный характер ( $P < 0,05$ ).

#### Список литературы

1. Абсалямов, Т.М. Специальная скоростно-силовая подготовка пловцов-спринтеров / Т.М. Абсалямов, Г.И. Ляшко. – М.: «Физкультура и спорт», 2015. – С. 20-23.
2. Авдиенко, В.Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании / В.Б. Авдиенко, Т.М. Воеводина, В.Ю. Давыдов, В.А. Шубина. – Самара: СГПУ, 2005. – 72 с.
3. Адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 366 с. – (Высшее образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: (дата обращения: 02.02.2024).
4. Петрова, В.В. К вопросу о физической подготовке пловцов с нарушением слуха / В.В. Петрова // Сборник научных трудов молодых ученых: сборник статей / Под общей редакцией Е.Н. Бобковой. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГАФКСТ», 2020. – Выпуск 27. – С. 56-60.
5. Петрова, В.В. Об актуальности физической подготовки детей с нарушением слуха средствами спортивного плавания / В.В. Петрова, Е.Н. Бобкова // Наука-2020. – 2021. – № 3 (48). – С. 132-135.
6. Петрова, В.В. Скоростно-силовая подготовка юных пловцов 11-12 лет / В.В. Петрова, В.В. Козлов, А.Ю. Пахомов // Сборник материалов 73-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год:

статьи и тезисы докладов профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС», Смоленск, 02.02.2023. – Смоленск: СГУС, 2023. – С. 179-183.

УДК 796.92

## ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*Р.Г. Малышев*

*Кафедра теории и методики лыжных гонок*

**Аннотация.** Влияние сбивающих факторов при проведении скоростно-силовых тренировок на развитие морально-волевых качеств у лыжников-гонщиков старших разрядов.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая тренировка лыжников, сбивающий фактор, влияние на результат.

**Введение.** В современных лыжных гонках огромное значение имеют волевые качества спортсмена. Только способность изо дня в день проявлять целеустремленность, упорство, самообладание и решительность приводят к достижению желаемого результата. Для решения тренировочных задач постоянно требуется проявлять волевые усилия. Главное значение в волевом усилии – состояние внутреннего напряжения, связанное с осознанием трудности и побуждением себя к преодолению этих трудностей. Волевые усилия всегда носят осознанный характер и проявляются в действиях, направленных на преодоление возникающих трудностей. Наличие трудностей – обязательное и необходимое условие для проявления волевого усилия. Волевые усилия в лыжных гонках направлены на преодоление мышечной усталости и продолжении борьбы на дистанции. Существует мнение, что молодые спортсмены снижают максимальные усилия, еще не доходя 40-50 % предела своих возможностей. Причина этому, страх перед возникающими болевыми ощущениями в организме и как следствие отказ от дальнейшего приложения волевого усилия. Чтобы побороть этот страх недостаточно разъяснений спортсмену симптомов усталости и возможности их преодоления. Требуются специальные средства и методы тренировки. Педагогический опыт показывает, что для развития способности к волевому усилию следует предлагать упражнения более трудные, чем обычно, выдвигая при этом соревновательные цели. Наиболее полно этим требованиям отвечают скоростно-силовые тренировки.

**Целью исследования** является выявление влияния введения дополнительных трудностей и сбивающих факторов при проведении скоростно-силовых тренировок на развитие волевого усилия при максимальном

мышечном напряжении и усилении, связанном с преодолением утомления и чувства усталости.

**Объектом исследования** стала группа спортсменов лыжников-гонщиков и биатлонистов: юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет.

**Предметом исследования** является анаэробно-интервальная скоростно-силовая тренировка с имитацией лыжного хода.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что введение дополнительных трудностей и сбивающих факторов при выполнении скоростно-силовой работы может способствовать развитию волевого усилия у спортсменов, тем самым привести к повышению скорости преодоления дистанции в соревнованиях.

Методика нашей тренировки – это введение дополнительных трудностей и сбивающего фактора в скоростно-силовую тренировку интервально-анаэробного типа.

На первом этапе эксперимента со сборной командой по лыжным гонкам и биатлону в составе 4 девушек и 4 юношей была проведена тестовая тренировка на дистанции 1200 м. На кругу в 1200 метров было два равнинных участка и два подъема. Пологий в начале дистанции и крутой финишный подъем (рисунок 1).



Рисунок 1 – Профиль круга

Тест выполнялся во второй половине подготовительного периода в условиях УТС, на второй день первого микроцикла.

Таблица 1 – Результаты 1 теста

Место	Фамилия Имя	Разряд	Результат
1	Т-ко Вадим	1	3 м 38 сек
2	М-ев Дмитрий	кмс	3 м 45 сек
3	Р-ин Кирилл	1	3 м 51 сек
4	Л-ин Юрий	1	4 м 02 сек
5	С-ва Екатерина	1	4 м 12 сек
6	Л-ва Полина	мс	4 м 22 сек
7	К-ва Юлия	кмс	4 м 28 сек
8	С-як Валерия	кмс	4 м 36 сек

Во втором микроцикле было предложено провести тренировку на развитие волевого усилия при максимальном мышечном напряжении и усилении, связанном с преодолением утомления и чувства усталости. На наш взгляд наилучшей тренировкой для развития этого качества является тренировка с креатин-фосфатным энергообеспечением, использованием запасов

АТФ и КрФ в мышцах и анаэробным характером ресинтеза АТФ. Такая тренировка относится к интервально-анаэробному типу тренировок. Мы использовали упражнение для развития специальной скоростно-силовой подготовленности. Тренировка проводилась с предварительной разминкой 30 минут. Использовали бег с палками с имитацией лыжного хода на финишном подъеме тестового круга.

Тренировка состояла из двух серий. В первой серии выбирали участок на подъеме, чтобы время преодоления отрезка с максимальной скоростью составляло около 10-12 секунд. Начало и конец рабочей части подъема отметили флажками. В первой серии упражнения флажок финиша должен был находиться для участников в прямой зоне видимости от точки начала ускорения. Упражнение выполнялось с ходу. Спортсмены подбегали к стартовой линии в медленном темпе. При пересечении линии начинали выполнять бег с палками, имитирующий лыжный ход, с максимальным ускорением (далее – М.У). После пересечения финишной линии шагом возвращались к началу подъема. Каждый раз засекалось и сообщалось время преодоления отрезка спортсмену. Время отдыха до повтора упражнения составляло около 90 сек. Количество повторений в серии 10 раз. После первой серии для восстановления использовали отбежку в низком темпе или шагом.

Время отдыха между сериями установили 15 минут. Первая серия в тренировке являлась обычной скоростно-силовой тренировкой для данной группы. Во второй серии скоростно-силовой тренировки, чтобы добиться наибольшего проявления волевого усилия был введен сбивающий и усложняющий фактор. Мы перенесли отрезок МУ выше по подъему так, чтобы флажок, отмечающий финишную линию, не был в зоне прямой видимости. Спортсмены выполняли ускорение так же, как и в первой серии, с ходу с максимальной скоростью. После первого ускорения перенесли линию финиша дальше на метр.

Требовалось выполнения ускорения с максимальным усилием от начала и до конца. В каждом последующем забеге переносили линию финиша все дальше на метр. Спортсмены видели линию финиша только при выходе из подъема. О переносе линии финиша во время выполнения упражнения спортсменам не сообщалось. Основным сбивающим фактором являлась неизвестность нахождения линии финиша. Во второй серии так же, как и в первой, было сделано 10 ускорений от 10 до 17 сек. Время между ускорениями около 90 сек.

По окончании тренировки было предложено оценить первую и вторую серию на сложность выполнения по 10-балльной системе. Первую серию тренировки участники эксперимента оценили на 7-8 баллов. Вторую же серию все оценили на 10 баллов из 10. По единогласному решению основной трудностью при выполнении задания стала неизвестность нахождения линии финиша и постоянное небольшое увеличение дистанции. Для поддержания скорости при выполнении задания, по словам спортсменов, требовалось



максимальное напряжение волевого усилия. Тренировка была оценена как максимально сложная за весь подготовительный период.

Третий микроцикл был проведен для сборной Смоленской области как «ударный».

В заключительном четвертом микроцикле был выполнен повторный тест в беге на 1200 метров.

Перед проведением второго теста спортсменами была поставлена задача: показать близкий результат к первому и акцентироваться на преодолении финишной части дистанции, а именно последнем крутом подъеме и финишной равнине, которые были частью скоростно-силовой тренировки.

Тест проводился во второй день четвертого микроцикла.

Таблица 2 – Результаты 2 теста

место	Фамилия Имя	Разряд	Результат
1	Т-ко Вадим	1	3 м 34 сек
2	М-ев Дмитрий	кмс	3 м 43 сек
3	Л-ин Юрий	1	4 м 03 сек
4	Р-ин Кирилл	1	4 м 12 сек
5	Л-ва Полина	мс	4 м 16 сек
6	С-ва Екатерина	1	4 м 18 сек
7	К-ва Юлия	кмс	4 м 28 сек
8	С-як Валерия	1	4 м 35 сек

Ввиду того что участниками в течение УТС была проведена тяжелая, с применением угнетающих по характеру тренировок, результаты контрольного теста должны были сохраниться на прежнем уровне или упасть, однако во втором тесте четверо спортсменов улучшили свои показатели. Остальные показали, практически, то же время. В беседе о результатах контрольной тренировки 4 участника теста рассказали, что основным фактором для улучшения результата стало осознание способности к более быстрому финишному ускорению, что позволило перетерпеть и пробежать часть финишного подъема с максимальной скоростью. Трое из спортсменов сказали, что старались бежать, как и на первой тестовой тренировке, но терпеть пришлось дольше, чем в первый раз.

Мы считаем, что улучшение результата на втором тесте большинством спортсменов произошло благодаря способности к проявлению волевого усилия, схожего с тем же проявлением что и при выполнении скоростно-силовой тренировки с введенными дополнительными трудностями и сбивающим фактором. Эта тренировка позволила спортсменам оценить уровень своих возможностей и способностей к преодолению внутреннего напряжения. Как следствие – удалось побороть страх перед состоянием сильного закисления и улучшить результат.

Учитывая тот факт, что сами по себе скоростно-силовые тренировки требуют от спортсменов высокой степени мотивации и самодисциплины,

что способствует укреплению волевых качеств у спортсменов, мы предполагаем, что наша гипотеза о влиянии скоростно-силовых тренировок со сбивающим фактором состоятельна. И данные тренировки действительно могут повлиять на воспитание такого качества как проявление волевого усилия.

**Заключение.** Таким образом, наши результаты подтверждают, что скоростно-силовые тренировки, а именно бег с палками имитирующий лыжный ход, с введением дополнительных трудностей – имеют влияние на развитие волевого усилия у спортсменов и говорят в пользу включения таких тренировок в программы подготовки, как средство улучшения физических и морально-волевых качеств биатлонистов и лыжников-гонщиков.

### Список литературы

1. Применение скоростно-силовых упражнений в системе тренировки лыжников-гонщиков высокой квалификации: методические рекомендации / А.В. Гурский, Е.В. Сорин, В.Н. Чернова, О.М. Бубненко // Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2023. – 87 с.
2. Дворецкий В.А. / Психологическая подготовка лыжника-гонщика: учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 2000. – 120 с.
3. Мякинченко, Е.Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: монография / Е.Б. Мякинченко, А.С. Крючков, Т.Г. Фомиченко. – М.: Спорт, 2022. – 280 с.

УДК 796.011.2

## СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНИЙ НА 100 И 200 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Е.П. Писаренкова, А.А. Комарова*

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся развития скоростно-силовых способностей девушек, что позволит дифференцировать применение целевых средств в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, спринт, спортивная специализация.

**Введение.** Спринт, как вид бега, самый зрелищный и захватывающий вид легкой атлетики, привлекающий многих людей. Спринт предъявляет высокие требования ко всем сторонам физической подготовленности, особенно к скоростным способностям [1].

Подготовка бегуний на короткие дистанции – многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого – обеспечить развитие

и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов [4].

Зачастую построение тренировочного процесса происходит по устаревшим методикам, которые основываются лишь на опыте предыдущих поколений, которое не всегда учитывает индивидуальный подход к атлету.

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе спортивной тренировки бегуний-спринтеров должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует достижению высоких спортивных результатов в дальнейшем [1, 2, 3, 4].

Одной из проблем развития скоростно-силовых способностей бегуний на короткие дистанции находится в таком положении, когда, несмотря на накопленное большое количество фактического материала по отдельным вопросам и аспектам, все труднее становится систематизировать и обобщать, а, следовательно, и полноценно использовать его на практике. Существенный вклад в разработку данной проблемы внесли такие ученые как Н.Г. Озолин [3], Ю.В. Верхошанский [1].

Развитие физических качеств, наряду с овладением рациональной техникой движения, является основой роста спортивных результатов в легкой атлетике. Проблемы скоростно-силовой подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике легкой атлетики. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без оптимального развития скоростно-силовых качеств.

**Актуальность выбранной темы исследования** обусловлена необходимостью поиска системы методических подходов в подборе и использования комплексов упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей у бегуний на короткие дистанции. Исследование является актуальным, как с теоретической, так и с практической точки зрения.

**Цель исследования** – изучить современные аспекты организации тренировочного процесса бегуний на 100 и 200 метров на этапе спортивной специализации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании анализа научно-методической литературы и документальных материалов (тренировочных программ), мы определили и измерили уровень развития скоростно-силовых способностей испытуемых, по средствам прохождения основных контрольных нормативов 30 м н\с, 30 м с\х, 150 метров, прыжок в длину с места, бросок мяча в учебно-тренировочном процессе (таблица 1).

В данном исследовании приняли участие шесть легкоатлетов из города Смоленска и шесть легкоатлетов из города Кимры, специализирующихся на коротких дистанциях с разным уровнем спортивного мастерства.

В результате исследования показателей в тесте «30 м с\х» у девушек из города Смоленска было выявлено, что средний показатель по группе составил 3,7 с. В исследуемой группе наилучшие показатели были выявлены

у испытуемой под № 6 и составили 3,41 с. Более низкие значения демонстрирует спортсменка под № 5 – 3,75 с.

Таблица 1 – Показатели скоростно-силовых способностей у бегуний на 100 и 200 м на этапе спортивной специализации

Номер испытуемой	г. Смоленск				
	30 м с/х	30 м н/с	150 м	бросок мяча	прыжок в длину с места
1	3,70	4,89	21,10	10,60	215,00
2	3,69	4,62	7,60	21,20	195,00
3	3,72	4,80	8,30	21,40	200,00
4	3,71	4,63	10,10	21,50	206,00
5	3,75	4,74	11,00	22,00	225,00
6	3,41	4,60	10,40	20,70	230,00
X	3,7	4,7	9,7	21,3	211,8
Номер испытуемой	г. Кимры				
	30 м с/х	30 м н/с	150 м	бросок мяча	прыжок в длину с места
1	3,60	4,80	9,30	21,00	200,00
2	3,58	4,72	8,45	20,60	205,00
3	3,71	4,65	10,20	21,80	210,00
4	3,68	4,78	10,50	21,30	215,00
5	3,70	4,85	9,10	21,90	208,00
6	3,58	4,67	10,80	20,90	213,00
X	3,6	4,7	9,7	21,3	208,5

В то же время и в показателях теста на «30 м с\х» у девушек из Кимр было выявлено, что средний показатель по группе 3,6 с. В исследуемой группе в данном тесте превосходящие показатели были зафиксированы у испытуемых под № 6 и № 2 и составили 3,58 с, соответственно. Более низкое значение демонстрирует № 3 – результат 3,71с.

Анализ результатов исследования выявил, что у девушек из г. Смоленска в тесте 150 м, средний результат составил 21,3 с. В данном испытании у № 6 результат превосходит остальных и составил 20,70 с. Более низкие значения демонстрирует испытуемая под № 5 – 22,00 с.

Обратим внимание на то, что у бегуний из г. Кимры в том же тесте, средний результат составил 21,3 с. Зарегистрировано, что и в этом испытании у № 6 результат превосходит остальных – 20,90 с. Более низкие значения демонстрирует спортсменка под № 5 – 21,9 с.

Стоит отметить, что результаты двух проведенных тестов свидетельствует о слабых скоростно-силовых способностях девушек

спринтеров. Следует обратить внимание на развитие скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе.

В то же время и в показателях теста «Прыжок в длину с места» было выявлено, что средний результат девушек-спринтеров города Смоленска – 211,8 м. Как и в предыдущих испытаниях, наилучшие значения были отмечены у № 6 и составили 230,00 м. Более низкие показатели демонстрирует № 2 – 195,00 м.

Полученные данные испытуемых города Кимры в тесте «Прыжок в длину с места» зафиксировали, что средний результат девушек – 208,5 м. В группе превосходят данные спортсменки под № 4 и составили 215,00 м. Более низкие значения демонстрирует № 1 – 200,00 м.

В результате изучения был получен материал, анализ которого позволил выявить, что прыжковая подготовленность в группах за время исследования незначительно отличается в группе города Кимры города Смоленск. Разница в средних значениях составляет 3,3 см.

Следует отметить, что после внедрения в тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, которые способствуют росту и развитию, было зафиксировано увеличение показателей по соответствующим параметрам.

Постоянное применение в спортивных тренировках прыжков в длину, приводит к тому, что мышцы-разгибатели толчковой ноги нагружаются значительно больше и, таким образом, их силовой потенциал возрастает быстрее. Появление ярко выраженной асимметрии иногда может сдерживать рост результата, поэтому необходим периодический контроль скоростно-силовых параметров обеих ног и сбалансированное применение специальных тренировочных средств [2].

Таким образом, скоростно-силовая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса бегуний на 100 и 200 метров на этапе спортивной специализации. Она направлена на развитие мощности и скорости, улучшение техники бега и старта, а также увеличение силы и выносливости спортсменов. Только с помощью комплексной скоростно-силовой подготовки бегунии смогут достигнуть высоких спортивных результатов на коротких дистанциях.

Ведущий фактор, который реально влияет на темп прироста уровня скоростно-силовых качеств в легкой атлетике в настоящее время, и приоритет которого очевиден в ближайшее десятилетие: раскрытие потенциала личности спортсмена и углубленная индивидуализация, качество тренировочного и соревновательного процесса.

Следует учитывать индивидуальные особенности спортсменок при развитии скоростно-силовых способностей, давать адекватную нагрузку, соответствующую уровню тренированности занимающегося и не пренебрегать контролем качества тренировочной и соревновательной деятельности.

### Список литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Макаров, А.Н. Легкая атлетика /А.Н. Макаров. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 78 с.
3. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика / ред. Озолина Н.Г. – М.: ФиС, 1982. – 78 с.
4. Платонов, В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Выща школа, 1997. – С. 201-221.

УДК 796.053.2

## ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 8-9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*С.К. Потапенко<sup>1</sup>, Л.В. Королева<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Кафедра теории и методики физической культуры и спорта;  
<sup>2</sup>кафедра анатомии и биомеханики*

**Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры, совершенствованию учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе. Проведены: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания (тестирование), математико-статистическая обработка результатов исследования. Выявлена динамика физической подготовленности в процессе проведения уроков физической культуры с применением подвижных игр, определены темпы прироста физических качеств младших школьников.

**Ключевые слова:** учащиеся младшего школьного возраста, урок физической культуры, подвижные игры, физическая подготовленность.

**Введение.** С началом обучения в школе у детей существенно снижается ежедневная двигательная активность, она сокращается примерно на 50 % [2]. А у современных школьников младших классов ситуация осложняется еще и избыточным использованием современных высокотехнологичных устройств – смартфонов, планшетов, компьютеров – как в учебном процессе, так и в свободное время. Совокупное действие всех этих факторов значительно снижает объем суточной двигательной активности младших школьников, что весьма негативно сказывается на всех процессах роста и развития организма в дальнейшем. Именно в младшем школьном возрасте важно сформировать у детей интерес, мотивацию и, самое главное – потребность в систематической, регулярной физической активности, ведь на этом, уже довольно осознанном этапе детского возраста закладывается



и формируется база здоровья организма – основы физической культуры человека, которыми он будет руководствоваться в течение всей жизни.

Не менее важным для гармоничного физического развития детей является повышение уровня их функциональных возможностей, работоспособности в разных видах деятельности как в школе, так и вне ее стен. Также рационально и многосторонне организованное физическое воспитание в младших классах общеобразовательных школ и заинтересованность учащихся, высокая мотивация к занятиям физической культурой у младших школьников являются предпосылками к занятиям разными видами спорта в дальнейшем, формированию здорового образа жизни у будущих активных граждан.

Базовой составляющей высокой работоспособности во всех видах деятельности детей – учебной, трудовой, спортивной – является высокий уровень физической подготовленности, который связан с уровнем развития всех основных физических качеств. В связи с этим разработка комплексной оценки физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений с учетом возрастных индивидуальных особенностей детского организма является важным направлением совершенствования педагогического процесса в физическом воспитании школьников [1, 2, 3, 4].

**Цель исследования:** совершенствование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе.

**Методы исследования:** теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания (тестирование), методы математико-статистической обработки результатов исследования.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 25 г. Смоленска. В исследовании принимали участие 48 детей (учащихся 2 классов) в возрасте 8-9 лет.

В течение учебного года на уроках физической культуры применялись дополнительно подвижные игры для направленного развития физических качеств и двигательных способностей детей 8-9 лет, а также для закрепления и совершенствования двигательных навыков, полученных в процессе уроков. Так, для совершенствования скоростно-силовых способностей применялись такие игры, как: «Получить мячик», «Отталкивание и приземление», «Кто выше?».

Для улучшения техники разных видов бега и развития быстроты использовались такие игры как «Бег с мячиком», «Бег по прямой дорожке с ускорением», «Челночный бег». Для развития выносливости дети играли в «Командный скоростной бег», а для лучшего развития и воспитания гибкости на уроках физкультуры младшеклассники должны были освоить игры «Арки», «Путаница», «Ящерицы», а также эстафеты с гимнастической палкой и «Туннель из обручей». Подвижные игры и эстафеты проводились в конце основной части урока.

В начале учебного года было проведено первичное тестирование участников исследования (детей 2-х классов) для определения «стартового» уровня их физической подготовленности.

По завершению исследования, в конце учебного года, было проведено повторное тестирование учащихся для того, чтобы определить динамику уровня физической подготовленности и темпы прироста физических качеств детей 8-9 лет, участвующих в нашем исследовании.

Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Значение показателей двигательных способностей учащихся начальных классов до и после проведения эксперимента, (M±m)

Этапы исследования	Бег 30 м, с	Челн. бег 3x10, с	Прыжок в длину с места, см	6-минутный бег, м	Наклон вперед из положения сидя, см
До эксперимента	6,9±0,11	10,3±0,49	115,7±5,98	705±90,7	4,16±1,04
После эксперимента	6,4±0,2	9,86±0,48	120,04±5,46	775,4±83,6	7,6±1,17
t	1,48	0,16	0,2	0,32	1,91
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
T, %	7,5	4,9	6,1	9,5	58,5

Установлено, что в результате внедрения подвижных игр в учебно-воспитательный процесс на уроках физкультуры у учащихся 8-9 лет улучшились результаты двигательных тестов: уменьшилось время преодоления дистанции 30 м на 0,5 с (на 7,3 %). Из данных таблицы 1 видно, что произошло улучшение результатов в тесте «Челночный бег» – с 10,3 с в начале учебного года до 9,86 с по окончании. Также увеличился показатель прыжка в длину с места с 115,7см до 120,04 см.

За год занятий физкультурой с дополнительными подвижными играми у второклассников увеличились результаты показателей выносливости в тесте «6 минутный бег»: в начале года они составляли 705 м, в конце года – 775,4 м, значительно улучшились показатели в выполнении тестового упражнения на гибкость – наклона вперед из положения сидя, с 4,16 см до 7,6 см.

Все изменения показателей физической подготовленности учащихся, выявленные в ходе исследования, носят достоверный характер (таблица 1).

Анализируя полученные нами данные об изменениях физических качеств школьников-второклассников необходимо отметить, что темпы прироста разных физических качеств отличаются, о чем свидетельствуют данные диаграммы, представленной на рисунке 1.

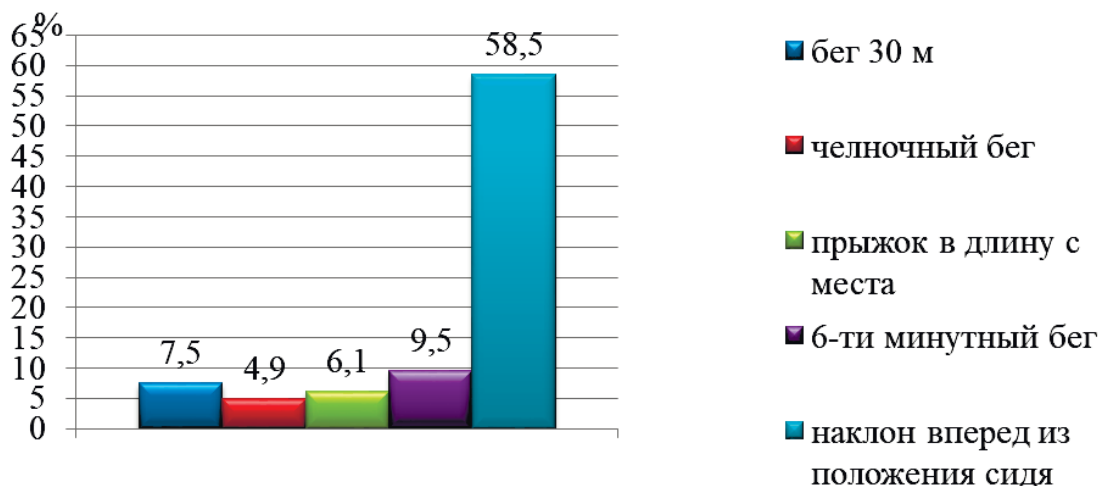


Рисунок 1 – Темпы прироста показателей двигательных тестов учащихся младшего школьного возраста

Установлено, что темпы прироста показателей учащихся начальных классов в тестах «бег на 30м», «челночный бег» и в прыжке в длину с места возросли преимущественно за счет естественного прироста физических качеств; прирост показателей в тесте «6-ти минутный бег» на выносливость – за счет роста естественной двигательной активности учащихся, а увеличение результата в тесте «наклон вперед из положения сидя» произошло за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

**Заключение.** При анализе показателей физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста определено, что в начале учебного года школьники 8-9 лет в большинстве имели уровень физической подготовленности «низкий» и «средний», что свидетельствует о недостаточном повседневном уровне двигательной активности. Дополнительное проведение в процессе уроков физической культуры специализированных подвижных игр позволило изменить в положительную сторону уровень физической подготовленности младших школьников, то есть повысить его до «среднего», а у некоторых учеников – до «среднего» и «высокого».

Также необходимо отметить, что регулярное использование на уроках физкультуры специальных подвижных игр не только развивает отдельные физические качества у младших школьников, но и положительно влияет на развитие и формирование у детей направленного интереса к физической культуре и спорту в целом, а также положительно влияют на развитие и укрепление морально-волевых качеств. А успехи на уроках физкультуры мотивируют учащихся к самостоятельным занятиям спортом или другими видами физической активности. Уроки физкультуры в младших классах общеобразовательных школ должны быть интересны и увлекательны для детей, повышать и закреплять естественное стремление ребенка к разнонаправленной физической активности.

С целью повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста рекомендуем включить в систему уроков физической культуры подвижные игры и эстафеты, требующие от школьников постоянного движения, перемещения по площадке. Подвижные игры и упражнения должны отличаться большим разнообразием двигательных действий, это необходимо для развития отдельных физических качеств и в целом двигательных способностей учащихся младших классов. Отметим, что целесообразно включить в игры динамичные упражнения комплексного характера, содержащие различные виды действий: например, метание мяча во время бега, выполнение в эстафетах комплекса заданных движений отдельными частями тела в процессе перемещения; использовать полосы препятствий, содержащие элементы военных действий (метание в цель, ползания, переноска доступного по весу груза и др.).

При коррекции программного материала по физической культуре у школьников младших классов необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, для достижения максимальной эффективности процесса физического воспитания.

#### **Список литературы**

1. Гареев, С.Г. Уроки физкультуры как средство физического воспитания младших школьников / С.Г. Гареев, О.Д. Гак, А.В. Пискунова // В сборнике: Инструменты и механизмы современного инновационного развития. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 5 частях. – 2017. – С. 36-38.
2. Зайцев, А.И. Развитие двигательных качеств у детей школьного возраста в связи с особенностями их биологического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Зайцев. – Москва, 2008. – 72 с.
3. Мануковская, Л.Б. Новой школе – здоровые дети / Л.Б. Мануковская, В.В. Кочергин, Т.Е. Мануковская // В сборнике: Физкультура, спорт, здоровье. Сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – 2016. – С. 265-268.
4. Попова, Н.Г. Роль и значение физкультуры в формировании здорового образа жизни школьников / Н.Г. Попова // Социальная политика и социология. – 2011. – № 9 (75). – С. 433-438.

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СТАРШИХ РАЗЯДОВ

*С.А. Попанов*

*Кафедра теории и методики лыжных гонок*

**Аннотация.** В статье приведены данные, полученные в результате тестирования показателей физического развития лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки, как в условиях соревнований, так и в процессе учебно-тренировочных занятий. Тестирование позволило определить физическое развитие и уровень подготовленности лыжников-гонщиков на различных этапах подготовки и оценить эффективность тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** показатели физического развития; тренировочный процесс; физическая подготовленность; лыжники-гонщики.

**Актуальность.** В настоящее время проблема состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения остро стоит в Российской Федерации. На государственном уровне, в частности, в «Стратегии развития физической культуры и спорта 2020», обозначен ряд проблем в развитии современной молодежи: только 14 % старшеклассников практически здоровы; более 40 % призывной молодежи не соответствуют требованиям по состоянию здоровья для прохождения воинской службы; около 85 % населения регулярно не занимаются физической культурой и спортом; среди детей, подростков и молодежи соответствующая доля населения составляет 65 %.

В связи с данным положением роль физической культуры и спорта возрастает, как одного из факторов улучшения физического развития детей и молодежи (В.С. Бабина, 2015; Н.В. Маркова, С.Г. Рютин, 2020). Вместе с тем при занятиях физической культурой и спортом необходимо учитывать состояние здоровья и функциональные возможности занимающихся в ДЮСШ, коллективах физической культуры, в вузах, школах олимпийского резерва и высшего спортивного мастерства (Ж.Б. Сафонова, О.В. Мараховская, В.Ф. Красавина, 2014).

**Методика.** Нами проведены исследования по определению физического развития и физической подготовленности студентов-лыжников старших разрядов. Всего было обследовано 37 спортсменов, из них 2 МС, 8 КМС, 10 лыжников I разряда и 17 – II и III разрядов.

Исследование физического развития проводили с использованием распространенных и хорошо себя зарекомендовавших в педагогической практике антропометрических методик: 1) соматометрических: длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки, окружность шеи, плеча,

предплечий, бедер, голени; 2) физиометрических: жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук.

Для исследования физической подготовленности в подготовительном периоде каждого годового цикла проводились контрольные испытания с использованием следующих тестов: подтягивание; прыжок с места; 10-кратный прыжок с места; бег на 800 и 1000 м; кросс на 5000 м.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлены показатели физического развития обследованных лыжников-гонщиков. Анализируя таблицу 1, можно отметить небольшой разброс большинства приведенных показателей, о чем свидетельствует коэффициент вариации (CV). Наибольший коэффициент вариации отмечен только в весе тела, в показателях ручной динамометрии и жизненной емкости легких. Сравнивая показатели физического развития лыжников-гонщиков младших разрядов (II и III разрядов) можно отметить, что в приведенных данных имеются некоторые различия. Так, спортсмены имеют различия в весе тела ( $p < 0,05$ ), в показателях окружности грудной клетки (вдох, выдох, пауза), окружности голени, а также в показателях ручной динамометрии и жизненной емкости легких.

Таблица 1 – Показатели физического развития лыжников-гонщиков

Стат. показ.	Вес тела, кг	Длина тела – рост стоя, см	Ширина плеч	Диаметр попереч.	Окружность гр. клетки			ЖЕЛ
					пауза	вдох	выдох	
Лыжники-гонщики старших разрядов								
X	72	177,5	45,6	28,6	95,1	101,3	92	4600
$\pm\sigma$	5,88	4,81	1,07	1,87	4,55	3,74	3,74	374,3
$\pm m$	1,32	1,08	0,24	0,42	1,02	0,84	0,84	83,7
CV%	8,28	2,73	3,6	6,54	4,78	3,69	4,07	8,14
Лыжники-гонщики младших разрядов								
X	68,3	176,1	44,5	27,9	91,9	97,8	88,4	4172
$\pm\sigma$	5,57	2,23	1,39	1,67	4,46	5,57	5,57	362,1
$\pm m$	1,35	0,54	0,34	0,40	1,08	1,35	1,35	87,89
CV%	8,20	1,27	3,2	5,99	4,85	5,7	6,3	8,68
p	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05



Таблица 1 (продолжение) – Показатели физического развития  
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Стат. показ.	Окруж. шеи/ талии	Окруж. плеча прав./лев.	Окруж. предплеч. прав./лев.	Окруж. бедра прав./лев.	Окруж. голени прав./лев.	Руч. сила прав./лев.
Лыжники-гонщики старших разрядов						
X	40,8-75	30,4-29,3	26,4-26,4	56,5-56,5	36,5-36,5	44,8-42,6
±σ	1,87-4,01	1,87-2,14	0,80-0,80	3,74-3,74	2,14-2,14	5,35-6,42
±m	0,42-0,90	0,42-0,48	0,18-0,18	0,84-0,84	0,48-0,48	1,20-1,44
CV%	4,58-5,35	6,15-7,3	3,03-3,03	6,62-6,62	5,88-5,88	11,9-15,1
Лыжники-гонщики младших разрядов						
X	41,3-72,5	31-29	26,4-26,4	57-57	35,3-35,3	39,2-40,2
±σ	3,62-3,62	2,51-1,39	1,67-1,67	2,51-2,51	1,11-1,11	4,46-7,80
±m	0,88-0,88	0,61-0,34	0,41-0,41	0,61-0,61	0,27-0,27	1,08-1,89
CV%	8,77-4,99	8,1-4,79	6,33-6,33	4,4-4,4	3,14-3,14	11,4-19,4
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Как видно из сравнительных данных, спортсмены старших разрядов превосходят лыжников младших разрядов по вышеперечисленным показателям. Следует обращать внимание на большие показатели спортсменов старших разрядов в обхватных размерах голени. Это связано, на наш взгляд, с тем, что у спортсменов старших разрядов хорошо развиты мышцы голени, которые активно участвуют в заключительной фазе отталкивания ногой как в классических, так и в коньковых лыжных ходах, которыми они владеют достаточно хорошо.

Приведем данные по уровню физической подготовленности обследованных лыжников-гонщиков старших разрядов (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности

Стат. показ.	Подтягивание (раз)	Прыжок с места (м)	Прыжок 10-й (м)	Бег 800 м (с)	Бег 1000 м (с)	Кросс 5 км (с)
Октябрь 2022						
X	15,42	2,33	25,30	145,4	191,1	1153,0
±δ	2,31	0,10	1,00	7,78	7,20	32,85
±m	0,6	0,03	0,26	2,01	1,86	8,42
Октябрь 2023						
X	19,8	2,44	26,0	140,1	184,3	1117,5
±δ	4,61	0,11	0,86	6,63	9,51	48,70
±m	1,19	0,03	0,22	1,71	2,46	12,58
	< 0,01	< 0,05	< 0,05	< 0,01	< 0,01	< 0,05

В таблице приведены данные результатов двух соревнований по общей физической подготовке, проведенных в годовом цикле тренировки (октябрь 2022, 2023 гг.). Приведенные в таблице 2 результаты, характеризуют уровень физической подготовленности спортсменов. Практически по всем результатам данные второго тестирования достоверно превосходят предыдущие. Результаты в прыжках в длину и 10-кратном во втором обследовании улучшились на 11,0 и 30,0 см ( $p < 0,05$ ), в беговых видах, характеризующих уровень развития выносливости, результаты достоверно повысились, а именно время пробегания отрезка 800 и 1000 м сократилось 5,3 с и 6,8 с ( $p < 0,01$ ), в кроссе на 5000 м – на 35,5 с ( $p < 0,05$ ).

По результатам двух проведенных соревнований по ОФП можно судить о хорошей физической подготовленности спортсменов-лыжников, обучающихся в университете. Необходимо отметить и то, что отмечена положительная динамика в показателях физической подготовленности лыжников-гонщиков, что свидетельствует об адекватности тренировочной нагрузки и ее достаточно эффективном распределении.

**Выводы.** Сравнительный анализ физического развития спортсменов разной квалификации показал, что лыжники-гонщики более высокой квалификации значительно отличаются по некоторым морфологическим показателям от спортсменов младших разрядов. Установленные различия в отдельных морфологических показателях необходимо учитывать при отборе и прогнозировании спортивных результатов в лыжных гонках.

#### Список литературы

1. Бабина В.С. Проблемы здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – № 11 (91). – С. 572-575.
2. Маркова Н.В. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции / Н.В. Маркова, С.Г. Рютин // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 3. – С. 168-172.
3. Сафонова Ж.Б. Физическая активность студентов и лыжная подготовка. – Монография / Ж.Б. Сафонова, О.В. Мараховская, В.Ф. Красавина. – Омск: Издательство ОмГТУ, 2014. – 164 с.

УДК 796.01

### ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

*А.В. Родин, А.В. Мазурина, К.В. Прохорова*  
*Кафедра теории и методики спортивных игр*

**Аннотация.** Потребность в подготовке высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта и особенно игровых, как наиболее

популярных (футбол, баскетбол, волейбол) существовала в нашей стране всегда. Введенные международные санкции, предусматривающие отстранение отечественных клубных и сборных команд от крупных спортивных форумов отразились на пересмотре системы подготовки спортивного резерва. Материалы статьи отражают существующие проблемы и пути решения эффективной подготовки спортивного резерва в игровых видах спорта, обусловленные новыми условиями развития отечественного спорта.

**Ключевые слова:** спортивные игры, подготовка спортивного резерва.

**Введение.** Международные ограничения в современных условиях развития спорта имеют как отрицательную, так и положительную сторону рассматриваемого вопроса. Отрицательным моментом, является то, что российские высококвалифицированные игроки практически всегда проигрывают в уровне индивидуального спортивного мастерства ведущим зарубежным спортсменам [2, 7]. Ввиду сложности привлечения качественных легионеров и ведущих тренеров в баскетбольные, волейбольные и футбольные лиги России, вызванные международными санкциями и запретом зарубежных региональных федераций, отмечается снижение темпов прогресса спортивного мастерства у ведущих игроков сборных команд, которые в условиях высокой конкуренции могли дополнительно раскрыть свои индивидуальные возможности и скрытый потенциал [1]. Другая – положительная сторона, существующей проблемы свидетельствует о том, что массовый отток легионеров, многие из которых по основным спортивным компонентам (физической подготовленности, технико-тактическим действиям, психологической устойчивости) уступали отечественным игрокам, особенно в баскетболе и футболе дало возможность предоставить больше игрового времени перспективным и талантливым молодым отечественным игрокам. Проведенные чемпионаты страны 2022/2023 гг. в баскетболе, волейболе и футболе показали перспективность этого направления, так как молодые игроки достаточно уверенно заняли места в стартовых составах и показали высокие спортивные результаты, что подтверждает правильность принятых решений клубами, которые приостановили, или вообще прекратили взаимодействие с легионерами не всегда соответствующих уровню российских чемпионатов в игровых видах спорта.

**Цель исследования** – рассмотреть и обосновать основные проблемы и пути решения эффективной подготовки спортивного резерва по игровым видам спорта в Российской Федерации с учетом международных ограничений.

**Обсуждение результатов исследования.** Важной составляющей в рассматриваемом вопросе по сей день остается качественная подготовка спортивного резерва в новых условиях развития отечественного спорта и в частности спортивных игр [3, 4]. Первые попытки уже сделаны в направлении совершенствования программно-нормативного обеспечения. Для оптимизации подготовки спортивного резерва в стране 30.10.2015 г. № 999 Министерством спорта Российской Федерации утвержден приказ, а в последующем в него внесены изменения 17.05.2023, № 325, которые

регламентируют требования к обеспечению подготовки спортивного резерва с учетом проводимых внутренних чемпионатов и Кубков страны по волейболу, баскетболу и футболу. Отмечается необходимость непрерывности организации тренировочного процесса в спортивных школах, академиях, клубах, за счет оптимизации содержания и реализации на практике дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на различных этапах тренировки и выполнения требований Федеральных государственных образовательных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Следует констатировать, что примерные формы дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол) были разработаны и утверждены только спустя 7 лет (14 декабря 2022 года) после приказа «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Дополнительные образовательные программы по игровым видам спорта предназначены для эффективной организации образовательной деятельности в ДЮСШ, СДЮСШОР, СШОР, академиях, спортивных клубах с учетом совокупности минимальных требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки. Целью реализации дополнительных образовательных программ по игровым видам спорта является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки спортивного резерва в современных условиях развития отечественного спорта [5, 6].

Анализ разработанных и утвержденных руководителями организаций примерных дополнительных программ спортивной подготовки по игровым видам спорта показал, что они достаточно слабо адаптированы к условиям международных ограничений и требованиям профессиональных спортивных команд. Установлено, что спортивные школы осуществляют свою деятельность без учета интересов спортивных команд, представляющие различные регионы страны, что не позволяет обеспечивать постоянный приток собственных воспитанников в профессиональные клубы. Большинство спортивных школ осуществляют подготовку спортивных команд, а не универсальных игроков. Подтверждается данный факт тем, что уже в возрасте 10-12 лет дети должны демонстрировать высокие спортивные результаты на спортивных соревнованиях регионального и всероссийского уровня. Такие требования на этапе начальной подготовки в корне противоречат системно-структурному подходу, который является ключевым на данном этапе и предусматривает формирование у каждого игрока рациональных и эффективных двигательных действий, которые определяют уровень индивидуального спортивного мастерства в профессиональном спорте. Спортсменов попросту натаскивают на спортивный результат.

**Заключение.** Регулирование системы подготовки спортивного резерва с помощью Федеральных образовательных стандартов и дополнительных

образовательных программ, свидетельствует о целесообразности пересмотра всей системы тренировки спортсменов в игровых видах спорта, которая должна руководствоваться следующими положениями:

- универсализация индивидуального мастерства конкретного спортсмена на этапах начальной подготовки и спортивной специализации;
- исключение подходов, направленных на подготовку спортивной команды в спортивных школах, академиях и клубах;
- необходимо срочно уйти от натаскивания игроков на спортивный результат на этапах начальной подготовки и спортивной специализации;
- увеличить объем времени на изучение техники и тактики игры;
- на этапе спортивной специализации повышать показатели физической подготовленности, а на этапе совершенствования спортивного мастерства теоретическую и интеллектуальную подготовленность;
- максимально активизировать психологическую подготовку и восстановительные мероприятия спортсменов.

### **Список литературы**

1. Булыкина Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.
2. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол". Режим доступа: <https://base.garant.ru/405933325/>.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол". Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/>.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>.
6. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>.
7. Родин А.В. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / А.В. Родин, В.П. Губа, Л.В. Булыкина, М.В. Зайнетдинов. – М.: Советский спорт, 2023. – 288 с.



## ОСОБЕННОСТИ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОБСЛЕДУЕМЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В XXI ВЕКЕ (ОБЗОР)

*Е.В. Сафоненкова*

*Кафедра биологических дисциплин*

**Аннотация.** Цель работы заключалась в оценке своеобразия темпов роста и развития морфофункциональных параметров обследуемых 4-20 лет в XXI веке. Выявлена рассогласованность темпов роста длиннотных и поперечных размеров тела и его звеньев. Половой диморфизм отмечен с 4-лет. Периоды развития функциональных система не совпадали с активизацией роста тела обследуемых, то есть на базе количественных изменений происходили качественные.

**Ключевые слова:** рост, развитие, детско-юношеский возраст, возрастной период.

**Введение.** В последние десятилетия XXI века учеными разных стран отмечаются значимые внутри- и межрегиональные различия в уровне физического развития обследуемых детско-юношеского возраста [2, 13, 16].

Эти сложнейшие перестройки организма детей на этапах индивидуального развития совпадают со сроками начала систематических тренировок, выбором вида спорта по индивидуальному желанию и профессиональному отбору. В связи с этим требуется углубленное знание ростовых особенностей организма детей на этапах онтогенеза, динамики их физиологических процессов, развивающихся вслед за морфологическими перестройками всех систем организма [6, 14].

**Цель исследования:** оценить своеобразие темпов роста и развития морфофункциональных параметров обследуемых 4-20 лет в XXI веке.

**Методы исследования:** данные научно-исследовательской литературы библиотечного фонда Смоленского государственного университета спорта, научной электронной библиотеки e-library.ru и электронной библиотечной системы Руконт. Группы обследуемых делились по периодам возрастного развития согласно Международной возрастной периодизации 1965 г.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучение закономерностей изменчивости морфологических и функциональных параметров детей, подростков и юношей на этапах индивидуального развития представляет большой интерес для специалистов в области педиатрии, антропологии, физиологии, медицины, физической культуры и спорта.

*Период первого детства* – это возраст, когда формируются функциональные системы организма детей, их двигательные умения и навыки. Установлено, что у обследуемых в возрасте от 4 до 7 лет отмечаются интенсивные изменения габаритного и компонентного уровней варьирования, наступающие неодновременно [5].



По окончании этого возрастного периода происходит «полуростовой скачок», который заключается в существенном увеличении длины верхних и нижних конечностей, достижении 70 % длины тела взрослого человека. О завершении данного этапа возрастного развития судят по «филиппинскому тесту», который служит одним из наиболее информативных критериев оценки «школьной зрелости» [8].

Согласно исследованиям И.М. Островской у детей первого периода детства не выявлено половых различий; она объясняет это тем, что железы внутренней секреции еще неактивно включены в работу [12].

Современные исследования, проведенные Р.Н. Дороховым, В.Н. Черновой и др. показали, что в возрасте 4-5 лет у ребенка уже начинают проявляться слабо выраженные половые различия [7].

Г.Р. Бурганова указывает, что к концу первого детства происходит дальнейшее развитие мышц верхних конечностей, наиболее интенсивное развитие отмечено у мышц разгибателей. В возрасте от 4 до 7 лет увеличивается число миофибрилл в мышечном волокне приблизительно в 15-20 раз. Интенсивный рост отмечен у сухожилий и соединительной ткани [6, 10].

Данные Б.Г. Ананьева и Л.А. Венгера свидетельствуют, что период первого детства оказывает решающее значение на индивидуальное развитие организма ребенка. Установлено, что морфологические и функциональные особенности, сформированные в этом возрасте у детей определенного соматического типа, в главных чертах сохраняются на протяжении всех последующих периодов развития организма [1, 4].

В период второго детства (8-12 лет мальчики, 8-11 лет девочки) вновь наблюдается замедление темпов роста тела. Снижается ежегодная прибавка его длины, в среднем составив 4-5 см в год и массы – 1,5-2 кг в год. В это время происходит снижение количества подкожного жира. Пропорции тела ребенка приближаются к параметрам взрослого, хотя нижние конечности у них короче [6, 9].

С 8 лет у девочек отмечается увеличение поперечных размеров таза, происходит округление бедер и ягодиц, что свидетельствует о начале периода полового созревания. В этом возрасте продолжается совершенствование органов и тканей, которые к 13-14 годам достигают полного функционального развития. Заканчивается формирование костной системы [9].

В период второго детства скелетные мышцы имеют существенное развитие, обеспечивая высокую подвижность и работоспособность организма ребенка. Объем выполняемой работы мышц у детей 7-10 лет увеличивается в 4 раза. В подростковом возрасте мышцы конечностей интенсивно растут, но строение мышечных волокон уже не меняется, изменяется их метаболический профиль [11].

Р.Н. Дороховым отмечено, что с 9-10 лет девочки несколько опережают в росте и развитии мальчиков в связи с более ранним (на 1-2 года) началом полового созревания. К 11-12 годам различия максимальны.

В диссертационных исследованиях А.А. Зайцева, Т.Е. Цаплевой, М.А. Новиковой, О.М. Бубненко показано, что учет длины и массы тела начиная с периода первого и второго детства, должен сочетаться с оценкой варианта биологического развития. Как указывает Д.Г. Рохлин, «паспортный возраст не может служить точным «опорным пунктом» для изучения роста и развития, так как он не позволяет распознать состояние организма на момент обследования, а дети одного паспортного возраста находятся на разных стадиях биологического развития» [6, 11].

*Подростковый возраст* (13-16 лет мальчики, 12-15 лет девочки) является периодом определенных временных физиологических перестроек, связанных с активным развитием нейроэндокринной системы, сопровождающийся началом деятельности половых желез [9].

Многочисленные исследования современных детей и подростков, произведенные И.И. Бахрахом, показали опережение на 2-4 года в темпах физического развития и полового созревания их сверстников, родившихся 30-50 лет назад [3].

Установлено увеличение разрыва между биологическим и социальным созреванием. И.И. Бахрах и Р.Н. Дорохов указывают на необходимость в подростковом возрасте, как ни в каком другом, при занятиях физической культурой и спортом учитывать индивидуальные особенности занимающихся [3].

Пубертатный период зачастую обозначают термином «кризис созревания», в его основе заключается ослабление роли генетической составляющей, вследствие чего организм становится более открытой системой, подверженной влиянию внешнесредовых факторов [15].

Р.Н. Дорохов и В.Н. Чернова полагают, что при прочих равных условиях окончательные размеры тела находятся в определенной зависимости от сроков и продолжительности полового созревания. Так подростки, опережающие сверстников в темпах полового созревания, как правило, имеют более высокие показатели физического развития. При раннем биологическом созревании ребенка вначале снижается прирост длиннотных размеров, после чего возможна оценка варианта биологического развития. У обследуемых, опережающих в половом развитии, увеличиваются темпы прироста массы тела (особенно жировой), затем ускоряются сроки проявления вторичных половых признаков. Изменения длины и массы тела сопровождаются изменениями в пропорциях. Вначале «взрослых» размеров достигает голова, кисти и ступни, затем удлиняются конечности и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Эти особенности присущи обследуемым «гармоничного физического развития» [7].

Наступление пубертатного возрастного периода можно установить по изменениям интенсивности роста тела в целом и его пропорций. В первую очередь происходит увеличение длины верхних конечностей, затем нижних. Темпы роста конечностей замедляются, а туловище – ускоряются. Рост костей

в длину становится преобладающим, вследствие отставания развития мышц и жирового компонента создается впечатление, что подросток худеет. После завершения пубертатного скачка рост конечностей и туловища замедляется, увеличиваются широтные размеры тела (у мальчиков – плечевого пояса, у девочек – таза). На завершающих этапах полового созревания заканчивается формирование типа телосложения, однако продолжается меняться соотношение различных частей тела, что связано с изменениями гормонального фона [11].

Исследования В.Р. Кучмы и Н.А. Скоблиной показали, что у мальчиков подростков в среднем пик «скачка роста» приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17 лет. У девочек он смещен на два года вперед. Мальчики до начала полового созревания имеют более высокие антропометрические показатели, в пубертатный период девочки по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки превосходят своих сверстников, после мальчики вновь опережают девочек [16].

Одновременно наблюдается неодинаковые темпы развития многих функциональных систем, особенно мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой. Например, сила кисти руки или мышц – разгибателей спины у мальчиков всех возрастов выше, чем у их сверстниц. То есть, наряду с общими для обоих полов закономерностями существуют различия в темпах, сроках и показателях роста и развития мальчиков и девочек. Половой диморфизм учитывается при нормировании физических нагрузок, организации образовательного процесса. Половые различия в росте и развитии организма имеют важное значение при профессиональной ориентации школьников, спортивном отборе и подготовке юных спортсменов [9].

*Юношеский возрастной период* (17-20 лет юноши, 16-20 лет девушки) представляет собой этап достижения биологической зрелости, когда морфологические и функциональные параметры достигают своих окончательных величин. Этот возраст совпадает с активизацией репродуктивной функции, в связи с чем любые негативные воздействия могут отразиться на здоровье будущего поколения [6, 9].

Согласно исследованиям Р.Н. Дорохова, И.И. Бахраха и рост тела в длину у девушек завершается к 16-17 годам, у юношей к 18-19 годам (раньше это происходило к 21-23 годам) [3].

В юношеском возрастном периоде наблюдается несоответствие в увеличении показателей длины и массы тела – вес увеличивается наиболее активно. Изменяются функциональные показатели мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также окончательно формируются индивидуальные особенности психики [8].

Для современной популяции девушек характерна тенденция к долихоморфии, лептосомизации, грациализации телосложения, а так же к пролонгированию сроков формирования организма, в том числе основных размеров таза обследуемых женского пола после 17-20 лет, что отражает

современные тенденции в рамках общебиологического процесса – «секулярного тренда» [6].

В **заключении** следует отметить, что наличие вышеуказанных периодов еще раз указывает на наличие диалектического принципа развития живого организма, когда на базе количественных процессов (роста) происходят качественные изменения (развитие). Интенсивный рост организма в периоды его «скачков» сменяется периодами увеличения размеров тела в ширину, то есть замедлением роста и активацией процессов функционального развития, усложнением строения органов и систем.

### Список литературы

1. Ананьев, Б.Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания / Б.Г. Ананьев // Избранные психологические труды: в 2 т. – М., 1980. – Т. 2. – С. 9-128.
2. Ахнина, К.А. Физическое развитие детей дошкольного возраста в условиях Байкальского региона / К.А. Ахнина // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: материалы Областной VIII научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (24 апреля 2015 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. – С. 17-19.
3. Бахрах, И.И. Проблема биологического возраста подростков в спортивной медицине / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2010. – № 1. – С. 26.
4. Венгер, А.Л. Дети не рождаются способными или неспособными. Все зависит от воспитания (к 85-летию со дня рождения Леонида Абрамовича Венгера) / А.Л. Венгер // Современное дошкольное образование. – 2010. – № 2. – С. 66-68.
5. Губа, В.П. Спортивная морфология: учебник для высших учебных заведений / В.П. Губа, В.Н. Чернова. – Москва, 2020. – 352 с.
6. Дорохов, Р.Н. Рост и развитие детей и подростков / Р.Н. Дорохов, Е.В. Сафоненкова, О.М. Бубненко. – Смоленск, 2014. – 216 с.
7. Дорохов, Р.Н. Интеграция соматометрических и функциональных показателей детей и подростков / Р.Н. Дорохов, В.Н. Чернова // Известия Смоленского государственного университета. – 2016. – №1 (33). – С. 291-297.
8. Копкарёва, О.О. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие. – Тверь: Тверской государственный университет, 2016. – 114 с.
9. Красноперова, Н.А. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья / Н.А. Красноперова. – Москва, 2023. – 228 с.
10. Мышечная ткань / Г.Р. Бурганова, А.С. Плюшкина, Д.И. Андреева и др. – Казань: Казан. ун-т, 2018. – 44 с.
11. Онтогенетические преобразования мышечной массы детей и подростков / Р.Н. Дорохов, А.А. Зайцев, В.Н. Чернова, О.М. Бубненко // Дети, спорт, здоровье: Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова. – Смоленск, 2020. – С. 4-9.

12. Островская, И.М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста уход и питания: учебник / И.М. Островская. – М.: Медгиз, 1950. – 512 с.
13. Прищепа, С.С. Сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи как условие физического развития детей дошкольного возраста / С.С. Прищепа // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов национальной науч.-практ. конф., 13 мая 2020 г., Шуйский филиал ИвГУ. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – С. 23.
14. Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию образования Инст. физич. культуры и спорта / под ред. А.А. Пашина, А.А. Рогова, С. В. Петруниной. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2016. – 218 с.
15. Урманова, Ю.М. Влияние факторов риска на темпы и течение пубертата у мальчиков (Обзор) / Ю.М. Урманова, У.Х. Мавлонов // Международный эндокринологический журнал. – 2011. – № 1 (33). – С. 92-97.
16. Физическое развитие и состояние здоровья детей и подростков в школьном онтогенезе (лонгитудинальное исследование) / Н.О. Березина, Г.А. Гончарова, И.В. Звездина и др. – Москва, 2021. – 350 с.

УДК 796.433.4

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*А.Н. Свирин*

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** В статье рассматривается распределение объемов основных тренировочных средств бросковой и специально-силовой подготовки и уровень развития скоростно-силовой подготовленности метательниц молота.

**Ключевые слова:** метательницы молота, распределение средств подготовки, «взрывная сила».

**Введение.** Анализ специальной и научно-методической литературы позволяет утверждать, что успехи российских и зарубежных метательниц явились следствием отбора перспективных спортсменок и реализации программы подготовки, основанной на максимально возможной специализации к данному виду легкой атлетики их функционального, физического и психического потенциала [1].

Показано, что учет индивидуальных реакций метательниц на тренировочную нагрузку позволяет более точно планировать сроки ее вхождения в спортивную форму и добиваться высоких результатов.



Важное место в разработке тренировочных программ на основе дифференцированного подхода, должно отводиться отбору и проектированию адекватных методов тренировки и их сочетанию на разных этапах годичного цикла подготовки [3].

**Цель исследования** – заключается в изучении особенностей организации специально-силовой подготовки метательниц молота в годичном цикле тренировки и разработке индивидуально ориентированной тренировочной программы.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс метательниц молота различной квалификации.

**Предмет исследования** – содержание скоростно-силовой и бросковой подготовки в структуре макроцикла метательниц молота различной квалификации.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что индивидуализация скоростно-силовой подготовки метательниц молота будет эффективной и педагогически целесообразной, если при ее проектировании будут учтены следующие факторы:

- планирование тренировочной нагрузки проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсменок;
- приоритетным является метод сопряженного упражнения с одновременной направленностью на улучшение бросковой подготовки и интенсивное развитие скоростно-силовых и силовых качеств.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- контрольно-педагогические испытания;
- тензодинамометрия;
- анализ документов планирования и дневников тренировок;
- математико-статистическая обработка полученных данных.

Исследования проводились с сентября 2021 по декабрь 2023 года, на базе Смоленского государственного университета спорта в три этапа. Испытуемыми являлись метательницы молота с уровнем подготовленности от I взрослого разряда до КМС, в количестве двенадцать человек и выполнившие норматив МС и МСМК в количестве девяти человек.

**Результаты и их обсуждение.** Метательницы молота высокой квалификации выполняют большой суммарный годовой объем средств бросковой направленности используя утяжеленный и соревновательный снаряд (22,7 % и 6,8 %) ( $p < 0,05$ ), а также имитационные упражнения (17,1 %) ( $p < 0,05$ ). Высококвалифицированные девушки метательницы молота, в отличие от менее квалифицированных, концентрируют объемы тренировочных средств на определенных этапах макроцикла.

Основной объем в метании утяжеленного снаряда (5 кг) приходится на апрель и составляет 19 процентов от годового объема. Облегченный снаряд



практически не используется, а в последующие месяцы значительно возрастает количество бросков облегченного молота до 16 процентов в соревновательный период, а метание тяжелых снарядов снижается до пяти процентов от суммарного годового объема.

Метательницы молота высокой квалификации аккумулируют специально-силовой потенциал в подготовительных периодах. Упражнения для развития скоростных способностей применяются, в основном, во втором подготовительном периоде, с концентрацией объема в мае до 14,9 процентов от годового объема.

Специальная и скоростно-силовая подготовка в соревновательных периодах выполняется в поддерживающем режиме, на уровне 7-9 процентов от годового объема. Применение в тренировке вспомогательных снарядов используют в начале общеподготовительного этапа 24,2 процента от годового объема, а затем снижаются до 6-8 процентов и поддерживаются на этом уровне в течении всего тренировочного цикла.

Для спортсменок более низкой квалификации характерно относительно равномерное распределение объема нагрузки при планировании средств специальной подготовки. В подготовительном периоде выполняются броски утяжеленного снаряда с концентрацией в декабре – 17,1 процентов от годового объема, в меньших объемах – нормального и облегченного 5,7 и 12,8 процентов, соответственно. Акцент в соревновательном периоде делается на использование облегченного и нормального снарядов с концентрацией нагрузки в июле – 13,3 и 17,3 процентов соответственно.

Специально-силовая подготовка характеризуется относительно равномерным распределением на уровне 9 процентов, с незначительным повышением в соревновательных периодах, в феврале и июле. Метание вспомогательных снарядов и имитационные упражнения применяются в подготовительных периодах, в ноябре и мае – 11,4 и 15, процентов соответственно [2].

Высококвалифицированные метательницы молота превосходят метательниц молота более низкой квалификации во всех тестовых упражнениях. Разница между показателями квалификационных групп спортсменок в прыжке в длину с места 0,20 метра, в тройном прыжке на 1,03 метра, в броске ядра через голову назад на 5,0 метра, в броске ядра вперед на 4,50 метра, в жиме штанги лежа, приседаниях со штангой и рывке штанги на 29,1 кг, 22,87 кг и 10,87 кг соответственно.

Показатели «взрывной силы» сгибателей голени у метательниц молота 1 р – КМС зафиксированы на уровне 10,5-11,3 кг/с. Показатели разгибателей голени зафиксированы на уровне 17,1-20,2 кг/с. Показатели «взрывной силы» силы сгибателей бедра у метательниц молота зафиксированы на уровне 18,9-23,9 кг/с. Показатели мышц разгибателей бедра зафиксированы на уровне 52,8- 64,5 кг/с.

Высококвалифицированные метательницы молота по показателям «взрывной силы» превосходят метательниц более низкой квалификации.

«Взрывная сила» сгибателей голени зафиксирована на уровне 12,9-13,6 кг/с, сгибателей бедра – 28,1 кг/с – правое и 26,6 кг/с – левое, соответственно. «Взрывная сила» разгибателей голени составляет 26,9 кг/с правой, 30,0 кг/с – левой, правого бедра – 87,7 кг/с и 84,3 – левого бедра. На основании этих данных можно сделать вывод об ассиметрии в развитии мышечных групп.

В результате корреляционного анализа установлена достоверная ( $p < 0,05$ ) взаимосвязь уровня спортивных результатов в метании молота от годового объема основных средств специальной подготовки. У спортсменок высокого класса наиболее высокую корреляцию со спортивным результатом обнаружили: годовой объем метания утяжеленного (5 кг) снаряда и объем упражнений с отягощением. Несколько меньшую достоверную взаимосвязь ( $p < 0,05$ ) имеют годовые объемы метания соревновательного (4 кг) снаряда и имитационные упражнения.

Отсутствует достоверная ( $p > 0,05$ ) взаимосвязь спортивного результата в метании молота с годовыми объемами спринтерского бега, средств прыжковой подготовки и метаний вспомогательных снарядов.

### **Выводы.**

1. При анализе научно-методической и специальной литературы установлено, что результаты метательниц молота определяются взаимодействием комплекса средств, среди которых специалистами приоритет отдается специально-силовой подготовке.

2. Индивидуализация тренировочного процесса метательниц молота различной квалификации, базируется на основополагающих положениях:

– индивидуализация общей и специальной физической подготовленности на основе должных норм физической подготовленности;

– индивидуализация и коррекция тренировочных нагрузок по направленности и объему.

### **Список литературы**

1. Свири́н А.Н. Средства специально-силовой подготовки в женском метании молота / А.Н. Свири́н, А.С. Тарасова // Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки: материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию кафедры теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО "СГУС". Под общей редакцией В.Г. Семенова, С.Ю. Усачевой, Г.В. Дубинина. – Смоленск, 2023. – С. 62-64.

2. Свири́н А.Н. Динамика основных физических качеств у толкателей ядра различной квалификации в годичном цикле подготовки / А.Н. Свири́н, С.Ю. Усачева, С.В. Зайцев // Сборник материалов 72-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГУС по итогам НИР за 2021 г. Материалы конференции. Под редакцией Л.П. Грибковой, Е.Н. Бобковой. – Смоленск, 2022. – С. 151-153.

3. Свири́н, А.Н. Распределение основных средств тренировки высококвалифицированных метательниц молота в годичном цикле подготовки/

УДК 796.431.25

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ДЕВУШЕК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*А.Н. Свирин, А.А. Красина*

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы распределения основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки у девушек, специализирующихся в тройном прыжке, уровень взаимосвязи между комплексом тестов, оценивающих силовые и скоростные способности и результатом.

**Ключевые слова:** средства подготовки, прыгуньи тройным, распределение тренировочных средств в годичном цикле.

**Введение.** Актуальная проблема современного спорта – это повышение эффективности управления тренировочным процессом. Планирование и корректировка тренировочного процесса на основе систематически поступающей к тренеру объективной информации, отражающей специфику динамики факторов, позволяют достичь желаемых результатов. Рассматривая перспективы индивидуального подхода к учебно-тренировочному процессу, многие специалисты в числе ведущих факторов называют полноценную силовую и скоростно-силовую подготовку при условии осуществления модульно-целевой организации тренировочной деятельности [1].

**Цель исследования** – заключается в изучении организации особенностей скоростно-силовой подготовки прыгуньей тройным в годичном цикле тренировки.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс прыгуньей тройным на этапе спортивного совершенствования.

**Предмет исследования** – содержание скоростно-силовой подготовки в структуре годичного цикла тренировки прыгуньей тройным.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что применение принципа индивидуализации при планировании скоростно-силовой подготовки прыгуньей тройным позволит снизить общий объем средств силовой направленности, без ущерба для достижения запланированного результата [3].

**Организация и методы исследования.** Для решения задач исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания, анализ дневников тренировок и документов

планирования, математико-статистическая обработка полученных данных. Для определения оптимальных и рациональных форм построения тренировочного процесса в годичном цикле были проанализированы варианты индивидуального планирования круглогодичной тренировки на этапе спортивного совершенствования девушек, специализирующихся в тройном прыжке с уровнем подготовленности от первого спортивного разряда до кандидата в мастера спорта [2].

Анализируя полученные данные было выявлено, что спортсменки при планировании средств интегральной прыжковой подготовки концентрируют объемы прыжков с полного и укороченного разбега в первом специально-подготовительном этапе, что составляет 18 процентов от годового объема.

В течение годичного цикла спортсменки применяют в тренировочном процессе средства прыжковой и беговой направленности. На общеподготовительных этапах в подготовительных периодах применяются в больших объемах различные прыжковые упражнения и многоскоки. У спортсменок наблюдается относительно равномерное распределение объемов данного тренировочного средства на уровне 10-15 процентов в каждом месяце от годового объема. Прыгуньи тройным используют для развития скоростных способностей бег с максимальной скоростью на отрезках до 80 метров. У спортсменок нет ярко выраженных пиков концентрации данного средства. У них зафиксировано относительно равномерное распределение на уровне 8-12 процентов в каждом месяце.

В тренировочном процессе спортсменки в значительном объеме применяются такие средства, как бег по разбегу и бег в  $\frac{3}{4}$  от максимальной скорости. Большое внимание в тренировочном процессе уделяется применению средств специально-силовой направленности. Прыгуньи тройным за годичный цикл тренировки выполняют различные упражнения силовой направленности в объеме 310 тонн, распределение объема на различных этапах носит волнообразный характер на уровне 14-17 процентов от годового объема. Уровень скоростно-силовой и силовой подготовленности определялся с использованием таких тестовых упражнений, как прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, тройной прыжок с возвышения (тумбы) 50 см, тройной прыжок с  $\frac{1}{2}$  длины разбега, приседание со штангой (% собственного веса) и взятие штанги на грудь (% собственного веса) [3].

Корреляционный анализ позволил выявить различный уровень взаимосвязи между комплексом тестов, оценивающих силовые и скоростные способности, и результатом в тройном прыжке у спортсменок.

**Выводы.** У спортсменок высокой квалификации на данном тренировочном этапе высокую корреляционную связь со спортивным результатом имеет показатель в тройном прыжке с  $\frac{1}{2}$  разбега ( $r = 0,944$ ) и с возвышения 50 см ( $r = 0,906$ ), а также в прыжках с ноги на ногу на 100 м (сумма количества шагов и времени выполнения) ( $r = -0,910$ ). С ростом спортивного мастерства увеличивается взаимосвязь результата в основном

упражнении и показателей в броске ядра вперед ( $r = 0,848$ ) и назад ( $r = 0,736$ ). В то же время влияние длины ( $r = 0,623$ ) и массы ( $r = 0,634$ ) тела на спортивный результат снижается.

### Список литературы

1. Бобкова Е.Н. Методика специальной физической подготовки девушек 17-20 лет, специализирующихся в тройном прыжке с разбега / Е.Н. Бобкова, А.Н. Свирин, А.В. Бобков // Энергетика, информатика, инновации – 2017 (экономика и менеджмент, научные исследования в области физической культуры, спорта, общественных наук и лингвистики). Сборник трудов VII-ой Международной научно-технической конференции. В 3 томах. Филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске. – 2017. – С. 181-184.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса девушек, специализирующихся в тройном прыжке / Е.П. Врублевский, В.Е. Годлевский // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка: Дет. тренер: журн. в журн. – 2005. – № 3. – С. 32-34.
3. Усачева С.Ю. Уровень специальной физической подготовленности у многоборков 14-16 лет в годичном цикле тренировки / С.Ю. Усачева, А.Н. Свирин, А.В. Бобков // Сборник материалов 72-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГУС по итогам НИР за 2021 г. Материалы конференции. Под редакцией Л.П. Грибковой, Е.Н. Бобковой. – Смоленск, 2022. – С. 159-162.

УДК 796.431.25

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ 18-20 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

*В.Г. Семенов, С.Ю. Усачева*

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** В статье рассмотрены и изучены особенности развития скоростной и общей выносливости у многоборцев 18-20 лет в годичном цикле тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства. Реализована программа, основанная на использовании специальных средств различной направленности беговой подготовки юношей-многоборцев 18-20 лет.

**Ключевые слова:** юноши-многоборцы, скоростная и общая выносливость, тренировочные нагрузки, этап совершенствования спортивного мастерства.

**Введение.** Одной из важнейших проблем подготовки высококвалифицированных спортсменов является развитие двигательных способностей и, в частности, выносливости. Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной



деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека [1, 2, 3].

Учитывая специфику разнонаправленной спортивной деятельности многоборцев, изучение процесса развития выносливости для данной категории спортсменов весьма актуально. Тема исследования обусловлена необходимостью поиска системы методических подходов в подборе и использования комплексов упражнений для развития выносливости у легкоатлетов-многоборцев [2, 3, 4].

**Цель исследования** – изучить особенности развития выносливости у легкоатлетов, специализирующихся в десятиборье в годичном цикле подготовки.

**Гипотеза исследования** состояла в том, что правильное построение годичного плана тренировок и преимущественное использование средств специальной подготовки на его этапах у многоборцев 18-20 лет влияет на уровень скоростной и общей выносливости, что отражается на показателях специальной физической подготовленности и в свою очередь влияет на уровень спортивного мастерства в многоборье в целом.

**Организация исследования.** Исследования проводились на базе БГУОР и СДЮСШОР «Русь» г. Брянска в период с сентября 2022 по май 2023 года. В них принимали участие 10 спортсменов-многоборцев. Возраст испытуемых составил от 18 до 20 лет, уровень спортивного мастерства – 1 разряд и КМС. Были организованы две группы испытуемых контрольная и экспериментальная (n=5).

**Результаты исследования.** Анализ литературных источников и данные фактического материала, полученного в результате проведенного исследования показателей специальной физической подготовленности юношей, специализирующихся в десятиборье, свидетельствует о том, что результаты на начальном этапе эксперимента всех тестов в контрольной и экспериментальной группе не имеют существенных различий (таблица 1).

Таблица 1 – Статистические показатели контрольно-педагогических испытаний у десятиборцев, на начальном этапе эксперимента

	Тест Купера, м	Индекс Гарвардского степ-теста	Бег 300м (с)	5-минутный непрерывный бег (м)
ЭГ	2940	66,24	39,32	1408
КГ	2890	64,43	39,92	1390

Результаты проведенного эксперимента показали, что в начале эксперимента многоборцы 18-20 лет имеют средний уровень общей и скоростной выносливости, что характерно для общеподготовительного

периода подготовки спортсменов. Данное тестирование послужило отрывной точкой для дальнейшей работы над этим качеством.

Как известно, средствами беговой подготовки решаются задачи развития максимальной скорости бега, общей и скоростной выносливости, повышения работоспособности многоборцев [3]. В течение многолетнего тренировочного процесса показатели общей и скоростной выносливости изменяются в широком диапазоне, что способствует значительному росту результатов в многоборьях. В тренировке многоборцев бег применяется в течение всего годового цикла, имея определенную направленность на разных этапах [2, 4]. И, если спортсмен не вкладывается в нормативы по развитию выносливости, то ему сложно соревноваться в беге на 400 м и на 1500 м и в целом поддерживать высокие результаты на протяжении выступления в десятиборье. Если нормативы многоборцем выполняются значительно выше рекомендуемых, то ему сложно выступать в метаниях и спринтерских видах десятиборья, поэтому многоборцу важно придерживаться оптимального развития общей и скоростной выносливости [2, 3].

Для развития скоростной и специальной выносливости в годовом цикле тренировки нами были разработаны тренировочные программы для юношей 18-20 лет, специализирующихся в десятиборье с различной направленностью беговой подготовки.

В начале подготовительного периода (октябрь-декабрь) акцент в подготовке многоборцев делается на кроссовом беге, на развитии общей выносливости. Через 10-12 недель (конец декабря-начало января) начинается активная работа над развитием скорости и скоростной выносливости, объемы кроссового бега снижаются. Весной на открытом воздухе для адаптации к новым условиям рекомендуется на 3-4 недели снизить интенсивность бега до 80-85 % и увеличить объем кроссового бега. В конце подготовительного периода и в соревновательном периоде беговая подготовка проводится на дистанциях до 400 м с максимальной интенсивностью и суммарным объемом до 1-1,2 км. Кроссовый бег в это время применяется один раз в неделю.

В результате педагогического эксперимента, а именно, применения тренировочной программы было доказано, что прирост показателей скоростной и общей выносливости экспериментальной группы на много выше по сравнению с контрольной по всем контрольно-педагогическим испытаниям: тест Купера – 3,80 % и 5,94 %; индекс Гарвардского степ-теста – 3,69 и 5,86 %; бег 300 м – 2,28 % и 4,05 %; 5-минутный непрерывный бег – 3,81 % и 9,02 %; соответственно (рисунок 1).

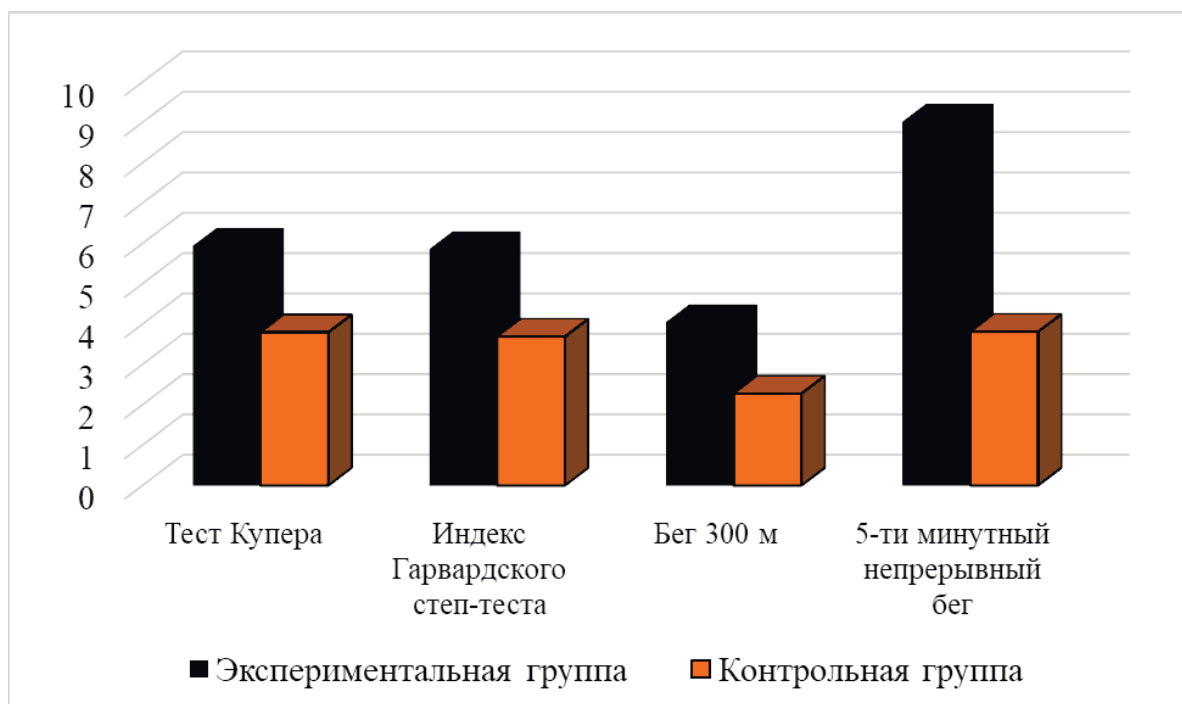


Рисунок 1 – Прирост показателей в экспериментальной и контрольной группах за период эксперимента

**Заключение.** Таким образом, анализ результатов педагогического эксперимента позволяет сделать заключение, что предложенная нами тренировочная программа развития скоростной и общей выносливости у многоборцев 18-20 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства является эффективной. Использование экспериментальной тренировочной программы в подготовке к многоборью способствует повышению их физической подготовленности и соответственно влияет на результат в десятиборье в целом.

### Список литературы

1. Пярнат, Я.П. Физическая работоспособность десятиборцев / Я.П. Пярнат, Т.К. Савин, А.А. Виру // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 30-31.
2. Романов, И.В. Использование современных средств для развития специальной и общей выносливости у десятиборцев / И.В. Романов // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Материалы X всероссийской научной конференции (2-3 октября 2018 г.) – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2018. – С. 54-57.
3. Управление подготовкой многоборцев различной квалификации / методические рекомендации / М.: Малаховка, 2016. – 28 с.
4. Усачева С.Ю. Уровень специальной физической подготовленности у многоборцев 14-16 лет в годичном цикле тренировки / С.Ю. Усачева, А.Н. Свиринов, А.В. Бобков // Сборник материалов 72-й научно-практической

и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГУС по итогам НИР за 2021 г. Материалы конференции. Под редакцией Л.П. Грибковой, Е.Н. Бобковой. – Смоленск, 2022. – С. 159-162.

УДК 617.586-007.58+796

## АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ

*М.Г. Ситкина*

*Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

**Аннотация.** В статье раскрывается проблема правильного формирования сводов стоп у детей дошкольного возраста. Представлена программа адаптивного физического воспитания для формирования и коррекции сводов стоп у детей 5-7 лет, дан сравнительный анализ разработанной программы адаптивного физического воспитания и принятой программой детского сада, доказана эффективность разработанной программы.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание, плоскостопие, дети дошкольного возраста, программа, коррекция.

**Введение.** В Российской Федерации тенденция к ухудшению состояния здоровья детей дошкольного возраста приняла устойчивый характер. Плоскостопие занимает ведущее место в структуре патологии опорно-двигательного аппарата (ОДА) у детей и составляет от 30 до 70 % [1, 4]. Основными причинами развития плоскостопия у детей являются неправильная обувь, недостаточная физическая активность, неправильная осанка, избыточный вес, наследственная предрасположенность и другие факторы [4].

Отмечается, что отсутствие внимания к проблеме плоскостопия у ребенка рано или поздно приводит к чрезмерной нагрузке на коленные и тазобедренные суставы с последующим искривлением позвоночника, нарушениям осанки, в том числе – сколиозам [5]. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, им присущи быстрая утомляемость и жалобы на боли в ногах и спине. Тяжелые формы плоскостопия могут привести к инвалидности [7].

Вместе с тем, при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях, деформация свода стопы не прогрессирует и является обратимым процессом [6], поэтому вопросы ранней профилактики данного нарушения ОДА заслуживают особого внимания [9].

Таким образом, профилактика и коррекция плоскостопия у детей является важной задачей, требующей комплексного подхода со стороны родителей, педагогов и медицинских специалистов. Раннее выявление и своевременное вмешательство помогут избежать серьезных проблем со здоровьем в будущем [2].

Однако, в настоящее время, несмотря на многочисленные исследования, отсутствуют высокоэффективные, основанные на интеграции комплекса общепринятых и нетрадиционных средств адаптивного физического воспитания, педагогические технологии коррекции плоскостопия детей разного возраста в целом, и дошкольного в частности.

**Цель** – разработать и экспериментально обосновать программу адаптивного физического воспитания, направленную на формирование и коррекцию сводов стопы у детей дошкольного возраста.

**Объект исследования** – процесс адаптивного физического воспитания детей 5-7 лет, страдающих плоскостопием.

**Предмет исследования** – программа адаптивного физического воспитания детей 5-7 лет, направленная на формирование и коррекцию сводов стопы.

**Гипотеза исследования** – предполагается, что предложенная нами программа адаптивного физического воспитания окажет эффективное влияние на процесс формирования и коррекции сводов стопы детей дошкольного возраста.

**Задачи исследования.**

1. Разработать программу адаптивного физического воспитания, направленную на формирование и коррекцию сводов стопы детей дошкольного возраста.

2. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы адаптивного физического воспитания.

**Методы исследования.**

1. Анализ научной, научно-методической литературы.

2. Анкетирование и работа с документацией.

3. Анализ медицинских карт.

4. Подометрический метод.

5. Тестирование физической подготовленности.

6. Педагогический эксперимент.

7. Методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в течение 6 месяцев с января 2023 года по май 2023 года на базе МБДОУ Детский сад № 27 «Садко» г. Смоленска. В нем приняли участие 24 ребенка старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Для проведения эксперимента, его участники были равномерно разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ), с учетом возраста, физического развития, физических способностей и имеющихся у них диагнозов. Количество тестируемых – по 12 детей в каждой (6 девочек и 6 мальчиков в группе), имеющих диагноз плоско-вальгусная деформация стоп (по 9 человек) и плоскостопие (по 3 человека).

Дети экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе адаптивного физического воспитания в течение 6 месяцев. 2 раза в неделю в рамках оздоровительного кружка «Старт» проводились занятия



урочного типа и 1 раз в 2 недели – занятие коррекционной направленности совместно детей и родителей. Длительность занятий составляла 30 минут. С родителями было проведено 5 бесед, консультации, давались задания для занятий с детьми дома.

Дети контрольной группы занимались по принятой в детском саду программе, включающей систему коррекционно-оздоровительной работы.

**Результаты исследования.** Мы использовали метод М.О. Фридлянда, который включает в себя замеры стопы и вычисление подометрического индекса. Подометрический индекс представляет собой отношение длины стопы к ее высоте. Благодаря этому индексу можно определить тип стопы у ребенка: плоская, нормальная или высокая. Данный метод является важным инструментом при оценке состояния стоп у детей, так как позволяет выявить возможные деформации или патологии, которые могут привести к проблемам с опорной функцией стопы и ходьбой.

В рамках исследования были выполнены необходимые измерения: длина и высота стопы каждого ребенка. Затем рассчитан подометрический индекс. Результаты расчета средних значений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты расчета средних значений подометрического исследования (индекс М.О. Фридлянда)

Показатель	Период эксперимента	
	Начало	Завершение
Длина стопы, мм	188,75±2,23	191,08±11,03
Высота стопы, мм	48,83±0,77	52,83±0,82
Индекс Фридлянда, %	26,18±0,45	27,52±0,42

Вначале исследование не выявило ни одного ребенка, у которого состояние стоп нормальное.

В конце эксперимента выявлена благоприятная динамика показателей состояния стоп (рисунок 1). Среди обследуемых, были выявлены дети, индекс Фридлянда которых соответствовал определению «нормальная стопа» (16,7 %), количество детей с умеренным плоскостопием составило 58,3 %, а плоская стопа выявлена у 16,7 %. Следует отметить, что количество дошкольников с резким плоскостопием к окончанию эксперимента снизилось до 8,3 %. Разность между сравниваемыми показателями является достоверной.

Для оценки физической подготовленности детей были использованы специальные тесты, проводимые в начале и в конце педагогического эксперимента в обеих группах: прыжок в длину с места; бег на 30 метров; челночный бег 3x10. Результаты тестирования физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

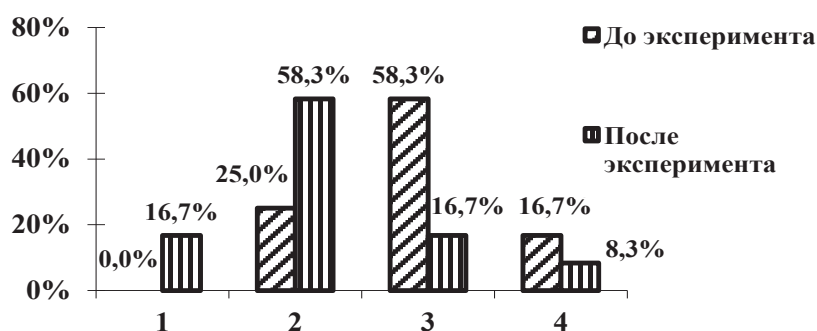


Рисунок 1 – Сравнительная диаграмма состояния стоп дошкольников

где 1 – нормальная стопа; 2 – уплощенная стопа;  
3 – плоская стопа; 4 – резко уплощенная стопа

Таблица 2 – Результаты тестирования физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента ( $M \pm m$ )

Название теста	Экспериментальная группа, n=12			Контрольная группа, n=12		
	до	после	p	до	после	p
Прыжок в длину с места, см	95,33±3,14	102,25±3,36	<0,001	97,83±2,5	100,92±2,21	>0,05
Бег на 30 м, с	8,51±0,26	7,38±0,20	<0,001	7,73±0,30	7,40±0,28	>0,05
Челночный бег 3x10, с	12,44±0,35	10,92±0,46	<0,001	12,17±0,28	11,71±0,30	>0,05

После проведения эксперимента результативность прыжка увеличилась так же и в контрольной группе (таблица 3), но прирост заметно ниже и составил 3,2 %, при этом полученные сведения не являются достоверными ( $>0,05$ ). Можно сделать вывод, что результат улучшился ввиду общего развития детей.

Тест «Бег 30 м». При первоначальном тестировании 8 человек из 12 (66,7 %) экспериментальной группы не уложились в норматив. В конце эксперимента 8,51±0,26 с. После применения нашей программы результат бега достоверно улучшился ( $p < 0,001$ ) в экспериментальной группе на 13,3 % и составил 7,38±0,20 с. Достоверное улучшение показателя говорит об увеличении силы и улучшении функционального состояния мышц стоп и голени и эффективности разработанной нами программы.

В контрольной группе лишь 4 человека из 12 (33,3 %) на начало эксперимента не уложились в норматив, соответствующий их возрасту и полу.

При тестировании в начале эксперимента среднегрупповое время составило  $7,73 \pm 0,30$  с и улучшилось на 8,9 %, составив  $7,40 \pm 0,28$  с. Изменения результатов при этом недостоверны ( $p > 0,05$ ). Таким образом, улучшение в экспериментальной группе результатов «Бег на 30 м» на 13,3 % по сравнению с 8,9 % в контрольной группе свидетельствует об эффективности разработанной программы

Тест «Челночный бег 3x10». При первоначальном тестировании лишь 2 человека экспериментальной группы уложились в норматив, что составило 16,7 % от общей численности группы. При этом средний результат по группе составил на начало эксперимента  $12,44 \pm 0,35$  с.

После применения разработанной программы, результат челночного бега достоверно улучшился ( $p < 0,001$ ) в экспериментальной группе на 12,2 % и составил  $10,92 \pm 0,36$  с, с нормативами справилось уже 9 человек (75 %) группы.

Контрольная группа на начало эксперимента также показала низкие результаты тестирования в челночном беге – с нормативами справились лишь 2 человека (16,67 %) из группы, средний результат составил  $12,17 \pm 0,28$  с.

В заключительном тестировании, результат контрольной группы улучшился на 3,8 % и достиг  $11,41 \pm 0,30$  с, при этом изменения носили недостоверный характер ( $p > 0,05$ ). Разница в достоверности и улучшении количественных показателей теста «Челночный бег 3x10» убеждают нас в эффективности разработанной программы.

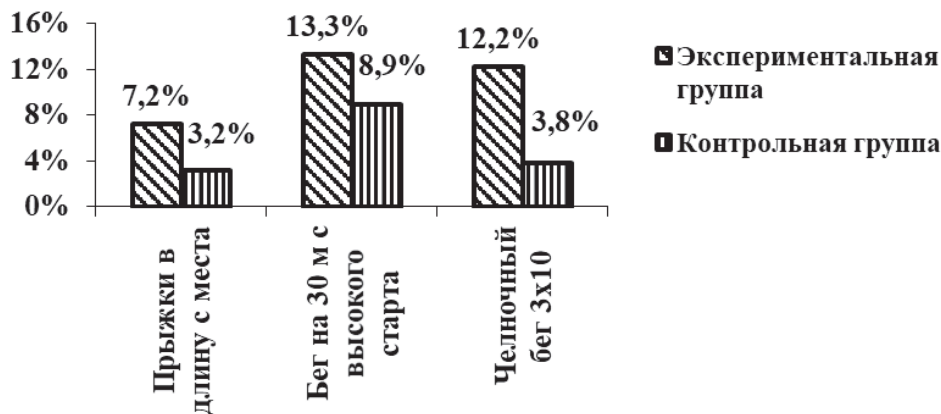


Рисунок 2 – Прирост показателей двигательной подготовленности в экспериментальной и контрольной группах, %

Оценка результатов эксперимента показывает, что наблюдается их улучшение в обеих группах (рисунок 2), разница лишь в степени прироста и достоверности их изменений. Из результатов тестирования видно, что в конце педагогического эксперимента у детей из экспериментальной группы наблюдается заметное улучшение физической подготовленности по сравнению с началом эксперимента. В то же время, дети из контрольной группы также показывают некоторый прогресс, но не такой значительный, как в экспериментальной группе. Таким образом, можно сделать вывод

о положительном влиянии педагогического эксперимента на уровень физической подготовленности детей.

### **Выводы.**

1. Нами была разработана программа адаптивного физического воспитания, направленная на формирование и коррекцию сводов стопы детей дошкольного возраста, в которой особое внимание было уделено работе с родителями. Сотрудничество с родителями являлось важной частью нашей работы, так как роль семьи в этом процессе имеет большое значение, пример родителей важен для воспитания у ребенка устойчивой привычки к регулярным занятиям физической культурой, формирования понимания необходимости здорового образа жизни. Мы проводили консультации и обучающие мероприятия для родителей, чтобы они могли поддерживать ребенка в дальнейшем и продолжать заниматься адаптивной физической культурой в домашних условиях. Мы считаем, что только совместными усилиями родителей и педагогов можно добиться хороших результатов в развитии и формировании здорового образа жизни у детей. Главными принципами нашей методики являются принцип комплексного подхода, систематичность, регулярность. Наша программа уже показала хорошие результаты, и мы продолжим улучшать ее, чтобы помочь детям получить радость от занятий адаптивным физическим воспитанием, развить полноценно свои физические возможности и укрепить свое здоровье.

2. В ходе проделанной работы были получены следующие результаты: первоначальное исследование дошкольников не выявило ни одного ребенка, у которого подометрический индекс соответствовал определению «нормальная стопа», а на момент его окончания в экспериментальной группе появились такие дети (16,7%), а количество дошкольников с резким плоскостопием снизилось на 8,4%. Это достоверно положительная динамика показателей, характеризующих состояние стоп.

Результаты проведенных тестов говорят об улучшении показателей физической подготовленности дошкольников в обеих группах, но степень роста достоверно выше в экспериментальной группе, что свидетельствует об эффективности разработанной нами программы адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с плоскостопием. Также было выявлено, что занятия физическими упражнениями по разработанной программе, направленной на коррекцию стоп, оказывают положительное влияние на формирование правильной архитектоники стопы у дошкольников. Дети из экспериментальной группы продемонстрировали улучшение осанки и уменьшение усталости в ногах после физических нагрузок. Можно констатировать, что разработанная нами программа адаптивного физического воспитания для формирования и коррекции сводов стоп у детей дошкольного возраста является эффективным инструментом для поддержания здоровья и правильного развития детей.

Таким образом, результаты работы свидетельствуют об эффективности использования разработанной нами программы адаптивного физического

воспитания детей дошкольного возраста. В дальнейшем, мы продолжим исследования в данной области, так как они могут помочь разработать более эффективные программы и методики для предотвращения и коррекции плоскостопия у детей.

### Список литературы

1. Галкин, Ю.П. Коррекция сводов стоп у детей 5-7 лет средствами физической культуры с использованием игрового метода / Ю.П. Галкин, О.А. Комачева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2012. – № 2 (84). – С. 30-34.
2. Голинская, М.С. Принципы профилактики плоскостопия у детей и подростков / М.С. Голинская, Н.Г. Носова, А.Е. Конторович // Медицинская помощь. – 2003. – № 5. – С. 41-45.
3. Карташова, Т.Ю. Диагностика плоскостопия у детей дошкольного возраста / Т.Ю. Карташова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы VII науч. конф. молодых ученых / Дальневосточн. гос. акад. физкультуры. – Хабаровск, 2004. – С. 72-74.
4. Красикова, И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение / И.С. Красикова. – Корона-Век, 2011. – 128 с.
5. Кузнецова, М.Ю. Двигательная активность детей. Плоскостопие / М.Ю. Кузнецова // Дошкольное воспитание. – 1993. – № 9 – С. 31-33.
6. Макарова, М.Р. Проблемы плоскостопия у детей и взрослых / М.Р. Макарова // Медицинская помощь. – 2001. – № 1. – С. 24-28.
7. Оршук, Т.А. Коррекция и профилактика плоскостопия у детей 6-8 лет / Т.А. Оршук [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды НИИ проблем физкультуры и спорта КГУФКСТ / Под ред. В.А. Якубошвили, А.И. Погребного. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – Т. 7. С. 201-206.
8. Саркисян, А.А. Детское плоскостопие и косолапость / А.А. Саркисян, Г.П. Овакимян // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 7. – С. 19-25.
9. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
10. Титова, Е.Е. Сколиоз и плоскостопие / Е.Е. Титова // Здоровье дошкольника. – 2015. – № 5. – С. 21-24.



## ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

*Н.И. Смольякова*

*Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассматриваются различия между спортсменками и спортсменами (на примере гимнастов) в условиях соревнований и подготовки к ним. Учитываются психические процессы и свойства личности испытуемых.

**Ключевые слова:** спортивные соревнования, различия в реакциях у женщин и мужчин – физиологические и индивидуально-типологические.

Комплексный подход в изучении человеческого организма всегда был приоритетным в отечественной науке. Именно комплексность обеспечивает познание индивидуально типологических и возрастно-половых особенностей физиологических функций, психических процессов и свойств личности индивида.

Как следует из литературных источников различия нейродинамики между мужчинами и женщинами не однонаправлены. Если мужчины характеризуются более высоким уровнем торможения, то женщины большей динамичностью и большей скоростью выработки условного двигательного рефлекса.

Половые различия отчетливо проявляются в состоянии напряженной соревновательной деятельности, в особенности по показателям реактивности и структуры взаимосвязей психофизиологических функций.

Можно полагать, что в стрессовой ситуации наиболее информативными показателями половых различий являются степень реактивности и динамика структуры взаимосвязей психофизиологических функций. Именно показатели реактивности раскрывают причину того, что в ходе соревнований сглаживаются половые различия по уровневым характеристикам исследуемых функций.

Эти положения можно рассмотреть на примере гимнастов и гимнасток.

Так, для гимнастов характерна высокая степень реагирования показателей артериального давления, тремора рук, времени реакции на нейтральные слова. Гимнастки больше реагируют изменением кожной температуры, пульсового давления, времени реакции на значимые слова в эксперименте.

Гимнастки характеризуются более выраженным реагированием функций на начало стрессовой ситуации, но и более быстрым восстановлением их после ее окончания. Гимнасты медленнее реагируют, но и медленнее восстанавливаются. В таблице представлены данные по значениям частоты сердечных сокращений, артериального давления и температуры кожи в градусах у гимнасток и гимнастов.

Группы	Пульс	АД	Температура кожи	Рука	Висок	Достоверность различий
гимнасты	78	112/65		29	32,1	достоверно
гимнастки	74	108/67		27	31	достоверно
гимнасты	82	127/71		29,5	34,6	достоверно
гимнастки	83	114/67		30	33,7	достоверно
гимнасты	90	118/71		33	33,7	
гимнасты	85	126/71		28,6	29,5	
гимнастки	84	117/67		29,3	29,5	
гимнасты	102	122/68		33,2	33,8	
гимнастки	98	110/69		32,6	33,6	

Достоверность различий при  $p$  меньше 0,01

Следовательно, женщины гимнастки характеризуются большей пластичностью по отношению к воздействиям стрессовых факторов, чем мужчины гимнасты.

Различия между мужчинами и женщинами, проявляющиеся как в фоновых условиях тренировок, так и в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Половые различия как и физиологических, так и психологических функций являются устойчивыми, врожденными характеристиками организма. Об этом свидетельствуют как результаты наших исследований, так и данные литературных источников.

Это рассмотрено на примере гимнастов и гимнасток. Однако это также относится ко всем видам спорта, где имеются представители как женского, так и мужского пола.

Таким образом, установленные особенности половых различий мужчин и женщин в условиях соревновательной деятельности могут быть использованы в практике для индивидуализации учебно-тренировочного процесса, а также для определения психогигиенических и психопрофилактических мероприятий. Это касается не только периода соревнований, но и состояния восстановления после соревнований.

### Список литературы

1. Буравцова Л.В. Проявление полового диморфизма в экстремальных условиях деятельности. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук. – Л., 1985.
2. Маслакова Е.Л. Адаптация сердца юных спортсменок к систематическим физическим нагрузкам с учетом уровня биологического созревания. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. мед. наук.
3. Смольякова Н.И. Девочки-подростки: морфофункциональное развитие и двигательная активность. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. – Смоленск: СГИФК, 1997. – 35 с.

УДК 796.338.28

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*И.В. Строева, Е.В. Жигайло*

*Кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин*

**Аннотация.** Организация занятий оздоровительным бегом с женщинами 30-40 лет, обеспечивающая создание мотивации, формирование правильной техники бега, индивидуальное нормирование нагрузки способствует повышению работоспособности, улучшению функционального состояния организма что подтверждается достоверным увеличением критической скорости, улучшением индекса Руфье.

**Ключевые слова:** оздоровительный бег, женщины 30-40 лет, контроль, функциональное состояние.

**Введение.** В современном мире физическая культура приобретает все более популярную тенденцию среди населения всего мира.

В Российской Федерации пропаганде здорового образа жизни уделяется особое внимание, в том числе, на государственном уровне. Популяризация физической культуры и спорта на сегодняшний день являются ключевыми вопросами, стоящими на повестке дня у государственных органов в сфере молодежной политики, у общественных организаций [3, 5].

В Постановлении Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 № 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" отражены основные положения государственной политики в сфере массовой физической культуры и спорта. Отмечается, что в 2020 году численность граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом достигла 62 млн человек, ежегодно проводится до 13,5 тыс. официальных физкультурных и спортивных мероприятий, действует Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

"Готов к труду и обороне" (ГТО), общее количество спортивных сооружений достигло 335 тыс. объектов, активно развивается индустрия фитнес-услуг [4].

Вместе с тем сохраняется ряд проблем, требующих решения. Среди граждан, систематически занимающихся физической культурой, преобладает городское население, преимущественно молодежь в возрасте до 29 лет. Уровень вовлеченности населения среднего возраста в занятия физической культурой и спортом составляет 32,6 %.

В этой связи, развитие организационных направлений и способов спортивной занятости населения является одним из важнейших направлений оздоровительной физической культуры.

**Методика.** Педагогический эксперимент проводился на базе клуба «Бег с удовольствием», г. Москва. В нем приняли участие 20 женщин в возрасте 30-42 лет, приступивших к занятиям оздоровительным бегом.

Методика занятий оздоровительным бегом включала следующие содержательные компоненты: мотивационный, обучающий, тренировочный, контрольный.

Первый этап длительностью 3 недели был направлен на формирование мотивации к занятиям оздоровительным бегом, изучение и освоение правильной техники бега. В этот же период осуществлялся первичный мониторинг функционального состояния занимающихся.

Второй этап педагогического эксперимента проводился 12 недель, в течение которых осуществлялись групповые оздоровительно-развивающие тренировки. Занятия проводились по 45 минут пять дней в неделю. Структура занятия: разминка, бег 10-15 минут, растяжка. Нагрузка в беговой части занятия разрабатывалась индивидуально в зависимости от уровня физической подготовленности человека.

В процессе тренировочных занятий осуществлялся контроль воздействия физических нагрузок на организм занимающихся. Оперативный контроль проводился на каждом занятии путем анализа скорости бега, ритма, дистанции, частоты сердечных сокращений. Текущий контроль выполнялся ежемесячно, этапный – по окончании 12-недельного курса.

Критериями управления нагрузкой и характеристикой эффективности тренировок являлись скорость анаэробного порога, критическая скорость и результаты пробы Руфье [1, 5].

Значение анаэробного порога (АнП) оценивалось при помощи теста Конкони, в основе которого лежит определение «точки перегиба» линейной зависимости «ЧСС – скорость бега» [2].

Регистрация параметров бега проводилась с помощью пульсометров «Polar H10» и спортивных часов. Тестирование проводилось на 200-метровой беговой дорожке манежа. После разминки испытуемый начинал бег в темпе 70-75 секунд на круг. Дистанция составляла 3-4 км в зависимости от начального темпа бега и подготовленности. Скорость бега увеличивалась через каждые 200 м, примерно, на 0,1 м/с.

С помощью пульсометра испытуемый извлекал и сохранял данные о величине ЧСС на каждой двухсотметровой отметке. При достижении частоты сердечных сокращений до 180-200 ударов в минуту, тест заканчивался. Полученные значения ЧСС вводились в компьютер и на основе программы Excel строился график зависимости ЧСС от скорости бега, по которому рассчитывалось значение анаэробного порога и критической скорости.

**Результаты исследования и обсуждение.** Первичное тестирование показало, что у женщин, занимающихся оздоровительным бегом, начальная скорость движения для обеспечения оптимальной начальной нагрузки в среднем составляла 2,6 м/с при диапазоне 2,2-3,2 м/с, что соответствует 62-78 секундам на преодоление круга. Конечная скорость бега в тесте составляла 3,2 м/с, что соответствует 65 секундам на преодоление дистанции 200 м. Общее время теста составляло 10-12 минут, количество повторений 8-12.

В начале эксперимента скорость анаэробного порога составляла 2,83 м/с, при индивидуальном разбросе значений от 2,62 до 2,95 м/с, за период занятий данный показатель увеличился на 0,12 с (41 %), прирост недостоверен (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика функциональных показателей женщин, занимающихся оздоровительным бегом в течение 12 недель

Показатели	В начале эксперимента	По окончании эксперимента	t	p
Анаэробный порог, м/с	2,83 ± 0,07	2,95 ± 0,06	1,302	>0,05
Критическая скорость, м/с	2,86 ± 0,08	3,12 ± 0,09	2,159	<0,05
Проба Руфье, отн. ед.	6,6 ± 0,5	5,3 ± 0,3	2,229	<0,05

Критическая скорость бега ( $V_{crit}$ ) – это наименьшая скорость достижения МПК.  $V_{crit}$  имеет высокий уровень корреляции со спортивным результатом в беге на средние и длинные дистанции, а тренировка на уровне критической скорости является эффективным методом развития кардиореспираторной системы и повышения МПК.

Величины критической и пороговой скоростей отражают уровень функциональных возможностей спортсмена. Самые высокие значения критической скорости зарегистрированы у рекорсменов мира (6,45-6,73 м/с). У мастеров спорта, значения критической скорости отмечены на уровне 5,9-6,2 м/с, у спортсменов I спортивного разряда: 5,6-5,8 м/с [4].

Критическая скорость бега у женщин среднего возраста в начале исследований в среднем составляла 2,86 м/с при индивидуальных значениях от 2,78 до 3,05 м/с. Прирост критической скорости достоверен и составлял 0,26 с (87 %).

Было проведено тестирование женщин, занимающихся оздоровительным бегом, по пробе Руфье как одному из функциональных показателей комплексной оценки уровня работоспособности.

Тестирование, проведенное через 3 недели занятий, показало, что средний уровень индекса Руфье составлял 6,6 отн. ед., что определяется, как удовлетворительный уровень работоспособности. Индивидуальные значения находились в пределах от 2,3 до 9,6 отн. ед. у 10 % испытуемых выявлен хороший уровень работоспособности, у 40 % – средний, у 50 % – удовлетворительный.

Диагностика физического состояния, проведенная после 12 недель регулярных занятий выявила положительную динамику пробы Руфье у всех занимающихся. Средний показатель улучшился на 1,3 ед. (2,8 %), прирост результатов статистически достоверен. Индивидуальные значения находились в пределах от 1,9 до 7,2 отн. ед. у 40 % испытуемых выявлен хороший уровень работоспособности, у 30 % – средний, у 30 % – удовлетворительный.

Таким образом, анализ динамики функционального состояния женщин 30-40 лет показал, что занятия оздоровительным бегом оказывают существенное влияние на организм занимающихся.

**Выводы.** Занятия оздоровительным бегом с женщинами 30-40 лет включают создание мотивации и желания заниматься бегом, формирование правильной техники бега, индивидуальное нормирование нагрузки в зависимости от физической подготовленности и функциональных возможностей.

При соблюдении принципов оздоровительно-развивающей тренировки в течение 12 недель систематических тренировок у женщин наблюдается повышение физической работоспособности и функционального состояния организма, что подтверждается достоверным увеличением критической скорости, улучшением индекса Руфье.

### Список литературы

1. Воронкина, Л.В. Изменение функций организма под влиянием занятий оздоровительным бегом / Л.В. Воронкина // Электрон. науч. журн. – 2015. – № 1 (1). – С. 571-575.
2. Кряжев, В.Д. Использование теста Конкони в подготовке студентов вузов, бегунов на средние дистанции / В.Д. Кряжев, Э.А. Аленуров, Р.Б. Краснов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 184-190.
3. Писаренкова, Е.П. Методика проведения занятий оздоровительным бегом с женщинами 25-35 лет / Е.П. Писаренкова // Здоровье для всех: Сборник статей V Международной научно-практической конференции. Пинск, 2013. – С. 90-93.
4. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. N 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации



"Развитие физической культуры и спорта" [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/402891691/>

5. Строева, И.В. Влияние различных видов фитнес-тренировки на морфофункциональное состояние и физическую подготовленность женщин первого зрелого возраста / И.В. Строева, А.Ф. Валынина // Дети, спорт, здоровье: межрегион. сборник науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвящ. памяти профессора Р.Н. Дорохова. – 2018. – С. 216-219.

УДК 796.035(07)

## ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ СОСТАВА ТЕЛА В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК

*Э.П. Тарасова*

*Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений*

**Аннотация.** Статья посвящена описанию предложенной автором экспресс-методике измерения состава тела в процессе фитнес-тренировок при помощи метода индексов (формул) и набора несложных антропометрических измерений.

**Ключевые слова:** антропометрия, состав тела, метод индексов, фитнес-тестирование.

Антропометрические измерения и расчеты являются одним из важных элементов управления тренировочным процессом в фитнесе. Они позволяют проводить мониторинг изменений обхватных параметров и состава тела занимающихся, вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс, давать рекомендации по питанию, являются одним из средств мотивации к продолжению занятий, здоровому образу жизни.

На протяжении последних 50-60 лет количество научных публикаций, связанных с исследованиями состава тела, удваивается каждые 10 лет. В отечественной литературе наиболее полное описание методов можно найти в работах Э.Г. Мартиросова, В.Д. Николаева, А.В. Смирнова, С.Г. Руднева [2, 3]. В отличие от измерения обхватных параметров тела, для которых необходима только обычная сантиметровая лента, для исследования состава тела человека предлагается несколько моделей, так и несколько подходов. Описывается ряд сложных процедур: калиперометрия, биоимпедансометрия, подводное взвешивание, воздушная плетизмография, рентгенография, магнитно-резонансная томография и др. Многие из них требуют дорогостоящего оборудования, длительных затрат времени, присутствия специалистов-медиков.

Исследование реальной практики антропометрических измерений и измерений состава тела смоленских фитнес-учреждений выявило,

что как обязательная процедура оно включено в абонемент некоторых учреждений по двум фитнес-программам: персональный тренинг и шейпинг.

Из всех сложных процедур применяются в одном случае биоимпедансный анализ при помощи специальных весов. Однако в инструкции к биоимпедансному анализатору «TANITA: BC-587» написано следующее: «Не предназначен на профессиональное применение, например, ..... в фитнес-клубах .... этот прибор не обладает техническими характеристиками, необходимыми для его использования в таких условиях ...» [1, с. 38]. То есть точность измерений по вопросу, кроме массы тела, производители не гарантируют.

Во втором компьютерное тестирование при помощи специальной программы «Шейпинг-тестирование» при помощи калипера, замера подкожно-жировых складок. Компьютерное шейпинг-тестирование достаточно объемно и занимает много времени, кроме того, чтобы его проводить, необходимо получить разрешение Международной Федерации Шейпинга и купить у них соответствующую компьютерную программу, и обучить работе с нею инструктора. При этом программа не выдает данных ни по % количеству жирового компонента в теле, ни в килограммах.

В других фитнес-учреждениях города в лучшем случае периодически проводятся измерения обхватных параметров, массы тела.

Таким образом, наблюдается противоречие: с одной стороны, необходимость проведения антропометрического тестирования в фитнес-учреждениях, с другой стороны существующие разработанные методики громоздки и неудобны. Цель исследования: отбор методики экспресс-тестирования, которая отвечает следующим критериям.

1. Простота использования (отсутствие дорогостоящего оборудования).
2. Валидность (надежность результатов) данных.
3. Доступность применения (не занимает много времени).

Таким критериям отвечают индексные методы. Автор предлагает решение этой проблемы через использование программы «MicrosoftExcel», которая есть в каждом ПК: построить таблицу, которая при введении элементарных антропометрических данных, произведет все необходимые расчеты. Первый этап работы был посвящен анализу и отбору формул для расчета нормальной массы тела, анализа энергозатрат, состава тела.

Анализ научно-методической литературы показал, что понимание нормальной массы тела сильно отличается у разных исследователей (формулы Брока, Лоренца, Вердонка, Купера и др.), более того избыточная масса тела отличается в разных странах: в России это превышение на 10 %, а в Великобритании штрафуют уже за 5 % [3].

Физиологической нормой массы тела признано оптимальное соотношение массы тела к его составу, конституциональному типу, росту, полу, возрасту, энергозатратам и внешним условиям.

Индекс массы тела (ИМТ II), известный как ИМТ индекс Кетле-Каупа-Гульда, уточненный в 1928 г., выражающийся уже в двузначных числах, более

удобный, но тем не менее не очень информативный для анализа состава тела. И поэтому весьма критикуемый со стороны исследователей [3, с. 14]. На рисунках 1 и 2 смысл критики становится понятным.



Рисунок 1 – Торс человек с ИМТ 41



Рисунок 2 – Торс человека с ИМТ 36,6

Весо-ростовой индекс вне композитного состава тела человека не может быть характеристикой избыточности массы тела человека.

Модели, рассчитываемые при помощи калипера, были отклонены по следующим причинам. Во-первых, частые погрешности в измерениях калипера, и сложность точно разместить прибор каждый раз в том же самом месте. Во-вторых, при ожирении сложно захватить кожно-жировую складку. В третьих, процедура весьма неприятна для клиентов. К тому же имеются несколько моделей, сколько складок замерять для более точного определения жирового компонента тела. И это не все недостатки метода.

В 1984 г. Дж.А. Ходгдон и М.В. Беккет, разработали формулу для определения процента жира в организме человека, чтобы более эффективно отбирать на военную службу в ВМФ США мужчин и женщин, используя всего 3 измерения у мужчин и 4 у женщин [4, 5]. Эти формулы были апробированы и высоко коррелировали с лучшими биоимпендансными приборами.

Формула для мужчин:

$$\% \text{Жир} = \frac{495}{(1.0324 - 0.19077 \times (\log(\text{ОТ} - \text{ОШ})) + 0.15456 \times (\log(\text{ДТ})))} - 450, (1)$$

где ОТ – обхват талии (см);  
 ОШ – обхват шеи (см);  
 ДТ – длина тела (см).

Формула для женщин:

$$\% \text{Жир} = \frac{495}{(1.29579 - 0.35004 \times (\log(\text{ОТ} + \text{ОЯ} - \text{ОШ})) + 0.22100 \times (\log(\text{ДТ})))} - 450, (2)$$

где ОТ – обхват талии (см);  
 ОШ – обхват шеи (см);  
 ОЯ – обхват ягодиц (см);  
 ДТ – длина тела (см).

Как ясно для расчета потребуются данные длина тела в см, обхватные параметры также в см, точнее их десятичные логарифмы. Компьютерная программа Word «MicrosoftExcel» предоставит вам возможность сделать эти расчеты в доли секунды вложив в таблицу нужные параметры.

Таблица 1 – Пример таблицы для расчета % жирового компонента занимающегося женского пола в компьютерной программе Word «MicrosoftExcel»

ФИО	Иванова И.И.
Дата тестирования	20.02.2023
Длина тела (см)	169
ОШ (см)	29
ОТ (см)	68
ОЯ (см) для Ж	93
Log 1	0,74171
Log2	0,4889
№ жира	24,6

Таким образом, затратив на измерение обхватных параметров 5 минут и предварительно подготовив таблицу в Word «MicrosoftExcel», тренер может проверять состав тела занимающегося ежемесячно. Эта методика была успешно апробирована на кафедре фитнеса и режиссуры театрализованных представлений в рамках дисциплины «Основы персонального тренинга» в течение 8 лет тестировались студенты 1-4 курсов, а также фитнес-клубов г. Смоленска.

### Список литературы

1. Анализатор жировой массы «Taninta BC-587»: Руководство по эксплуатации. – TANITA Corporation, 2010. – 49 с.
2. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 256 с.
3. Николаев, Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
4. Калькулятор жировых отложений военно-морского флота (Hodgdon & Beckett). – [Электронный ресурс] URL: <https://www.fitmatic.com/body/calculators/body-fat-navy-hodgdon-beckett>.
5. Hodgdon, J.A. Prediction of Percent Body Fat for U.S. Navy Women from Body Circumferences and Height / J.A. Hodgdon, M.B. Beckett // Naval Health Research Center Technical Report, outlines the development and validation of the Navy Body Fat Formula. – 1984. – P. 122-135.

УДК 796.431.2

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*С.Ю. Усачева, Д.Д. Коровина*

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** В статье представлены материалы по изучению параметров физической подготовленности бегуний на 400 метров на этапе совершенствования спортивного мастерства в подготовительном периоде годичного цикла тренировки.

**Ключевые слова:** девушки, специализирующиеся в беге на 400 м, физическая подготовленность, этап совершенствования спортивного мастерства.

**Введение.** Спортивную тренировку можно представить как сложную динамическую систему, где имеются упорядоченные структурные элементы: программы тренировок, тренировочная нагрузка, состояние спортсмена,

соревновательная деятельность, а также научно-методическое и медицинское обеспечение тренировки, условия жизни, материально-техническое обеспечение, профессиональное мастерство тренера, интеллектуальный уровень спортсмена. А важным элементом системы тренировки считается контроль, одной из форм которого является тестирование уровня физической подготовленности занимающихся [1, 3].

**Цель исследования** – изучение и анализ уровня физической подготовленности бегуний на 400 метров в годичном цикле тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что выявленный уровень физической подготовленности бегуний на 400 метров на этапе совершенствования спортивного мастерства поможет подобрать эффективные тренировочные средства для развития специальной выносливости и разработать методические рекомендации по своевременной коррекции тренировочных воздействий, что позволит повысить результат в беге на 400 м.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие две группы бегуний на 400 метров – контрольная и экспериментальная, в каждой по 10 девушек 19-21 года Брянской и Смоленской областей. Исследования проводились у ЭГ на базе ФГБОУ ВО «СГУС» г. Смоленска, у КГ на легкоатлетическом стадионе «Десна» г. Брянска.

**Обсуждение результатов.** Проведенная статистическая обработка данных физической подготовки девушек, специализирующихся в беге на 400 метров в подготовительном периоде годичного цикла тренировки показала, что уровень общей и специальной физической подготовленности испытуемых обеих групп соответствует уровню подготовки спортсменок на этапе совершенствования спортивного мастерства (рисунок 1).

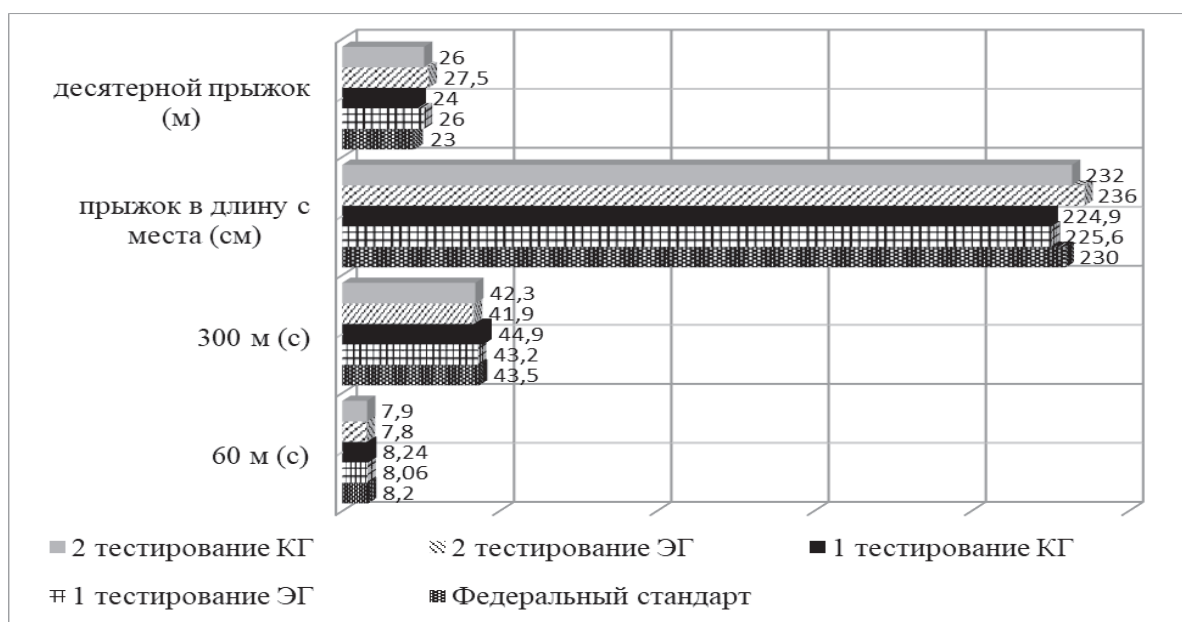


Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей у бегуний на 400 метров экспериментальной и контрольной групп на этапе совершенствования спортивного мастерства



Установлено, что показатели в десятерном прыжке у бегуний экспериментальной группы на 3 метра превысили норматив Федерального стандарта, а у девушек контрольной группы на 1 метр, соответственно, что свидетельствует о достаточно высоком уровне развития скоростно-силовых способностей. Стоит отметить, что после второго тестирования, разница в результатах десятерного прыжка у испытуемых обеих групп выросла: у девушек экспериментальной группы на 1,5 м (Т=5,6 %), в контрольной группе на 2 м (Т=8 %).

В другом тестовом упражнении прыжок в длину с места, уровень скоростно-силовых способностей оказался на много ниже федеральных требований: у бегуний ЭГ на 4,4 см, а у КГ на 5,1 см, соответственно. Установленные данные, имеют небольшие расхождения, кроме того, тестирование проходило в начале подготовительного периода, когда спортсменки только начинают набирать спортивную форму. Но, после проведения педагогического эксперимента показатели выросли в обеих группах: у бегуний экспериментальной на 10,4 см (Т=4,5 %), а в контрольной группе на 7,1 см (Т=3,1 %).

Было обнаружено, что результат в беге на 300 м у бегуний ЭГ на 0,3 с выше, чем норматив федерального стандарта по данному тесту, а у бегуний КГ на 1,4 с ниже. Но, после проведения 2 тестирования, было выявлено значительное увеличение результата, у бегуний ЭГ на 1,3 с (Т=3,1 %), а у бегуний КГ на 2,6 с (Т=6,0 %), соответственно.

Анализ показателей в беге на 60 метров с высокого старта в первом тестировании у бегуний ЭГ на 0,14 с выше норматива, а вот у контрольной группы на 0,04 с ниже. Кроме того, после второго тестирования зафиксировано улучшение результатов у девушек обеих групп: в экспериментальной на 0,26 с (Т=3,3 %), в контрольной на 0,34 с (Т=4,2 %).

Уровень физической подготовленности исследуемых спортсменок соответствует переводным требованиям и эталонным условиям, их физическим кондициям, которые характерны этапу и периоду подготовки.

**Выводы.** Анализ результатов исследований показал увеличение уровня физической подготовленности у бегуний экспериментальной и контрольной групп в подготовительном периоде годового цикла тренировки.

Кроме того, обобщение полученных данных показало, что правильно построенный тренировочный процесс легкоатлетов в подготовительном периоде является предпосылкой для создания надежного фундамента, а также для их дальнейшего совершенствования.

### Список литературы

1. Врублевский, Е.П. Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики: монография / Е.П. Врублевский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 340 с.

2. Коровина, Д.Д. Эффективность применения специальных упражнений для развития скоростной выносливости у бегуний 17-19 лет / Д.Д. Коровина, С.Ю. Усачева // Проблемы и перспективы организации физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой: сборник научных трудов молодых ученых. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 94-96.
3. Мухин, О. Бег на короткие дистанции. Особенности техники движения рук / О. Мухин, О. Мирзоев // Легкая атлетика. – 2015. – № 5-6. – С. 24-26.

УДК 796.332, 159.955

## ТАКТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ТОПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

*М.М. Чернецов<sup>1</sup>, К.Н. Ефременков<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Кафедра теории и методики футбола, хоккея;  
<sup>2</sup>кафедра гуманитарных наук*

**Аннотация.** В статье предложен новый подход к процессу тактического моделирования в понятиях и терминах топологии. В связи с тем, что игровое пространство рассматривается через призму пространственно-динамических и ритмически-структурированных форм (ромбы, линии, блоки, треугольники), возникает необходимость поиска подходов, при которых, особую значимость приобретает взаимное расположение и соотношение частей (топология), а не дискретные метрические характеристики (размер, точное положение, дистанция).

**Ключевые слова:** игровое пространство, топологическое пространство, гомеоморфизм, топологическая сетка, граф.

**Введение.** С точки зрения математического моделирования футбол имеет больше, чем в других командных видах спорта, степеней свободы при организации игры, т. к. в коллективное взаимодействие включено наибольшее количество игроков. Кроме того, игровые ситуации характеризуются «плавностью» или «текучестью», что предполагает фазовый переход от обороны к атаке и наоборот.

Процесс моделирования тактической деятельности в таких условиях заключается не в поиске жестких паттернов или схем взаимодействия, а в организации игрового пространства на основе системы принципов.

В связи с тем, что количество возникающих игровых ситуаций в ходе игры с математической точки зрения превышает возможности удерживания их в памяти, особую значимость для игрока приобретает мышление в динамически изменяющемся пространстве.

Так как игровое пространство рассматривается в геометрическом контексте открываются возможности применения подходов, при которых,

особую роль играют не дискретные объекты (игрок, мяч, части поля), а их взаимное расположение и соотношение (топология).

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что тактическое моделирование игрового пространства может рассматриваться в контексте топологического подхода и соответствующего методологического инструментария.

**Цель исследования** – оценить возможность рассмотрения процесса тактического моделирования в понятиях и терминах топологического подхода.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В целях подтверждения гипотезы о том, что игровое пространство в футболе может рассматриваться в рамках топологического подхода нами проведен качественный контент-анализ вербальной продукции тренеров высшей квалификации (N=12), которые в рамках тактических мастер-классов на платформе «The Coaches' Voice» рассказывали о своих профессиональных взглядах на тактическую подготовку к конкретным матчам Лиги чемпионов УЕФА [5].

Всего получено 12 стенограмм, объем которых включал 32844 символа без пробелов, 4203 слова и словарь из 840 уникальных слов. Словарь семантического ядра составляет 78 % от общего количества лексических единиц в словаре. Частотный и семантический контент-анализ проводился с помощью онлайн-сервисов [istio.com](http://istio.com) и [miratext.ru](http://miratext.ru).

Результаты контент-анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Частотный анализ понятий, наиболее употребляемых топ-тренерами относительно тактики игры

Уровни организации пространства	Лексемы	Кол-во	% в ядре
Командный	макро-принцип, главная идея, модель, план, базовая структура, стиль, идентичность, рисунок, общая картина	183	9,8
Групповой	фаза игры, линия, блок, пространство, глубина, численное преимущество, ромб, треугольник, триггер-ситуация	325	21
Индивидуальный	индивидуальная тактика, расположение, положение корпуса, сканирование пространства, самостоятельное решение, характеристика игрока, креативность игрока, передача мяча, диагональ, открывание, зона	168	10,6

Установлено, что на командном уровне закладываются крупные пространственно-динамические соотношения активного и свободного игровых

пространств исходя из представлений о том, кому будет принадлежать доминирование на поле.

На групповом уровне целостное игровое пространство дифференцируется посредством конструктивно-геометрических фигур (треугольников, ромбов, блоков, линий). С помощью принципов ротации и инвертирования игровых форм осуществляется поддержание пространственной структуры игрового ядра.

На индивидуальном уровне тактико-технические действия игроков структурно-логически вытекают из требований общей формы командной игры.

С учетом структуры представлений тренеров высокой квалификации можно отметить, что процесс тактического моделирования основывается на иерархии принципов (макро-, мезо-, микро-), позволяющих дифференцировать целостное игровое пространство на ряд локальных субструктур (рисунок 1).

На наш взгляд структура мышления топ-тренеров позволяет игровое пространство рассматривать в контексте ключевого понятия топологии – *гомеоморфизма* [1, 2]. При таком подходе на первый план выходят не метрические характеристики, а относительная тождественность или постоянство взаимного расположения частей во времени и пространстве при их непрерывной деформации (*близость, порядок, включенность и непрерывность*). Применительно к игре в футбол это топологическое свойство выражается в устойчивости пространственно-геометрической и ритмо-темповой структуры игры [4].

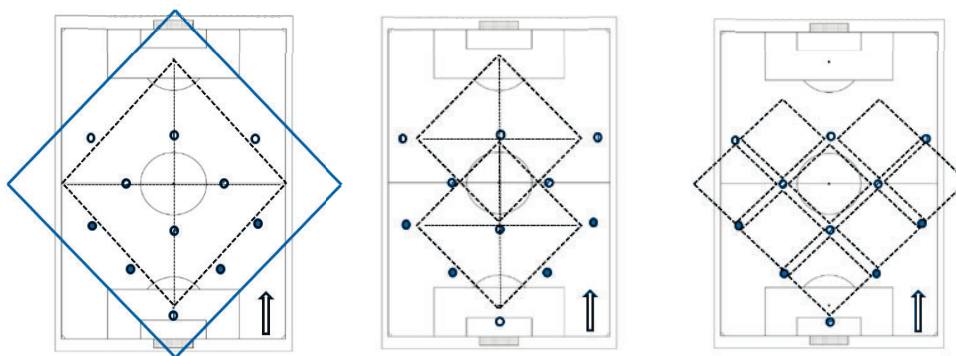


Рисунок 1 – Принципы тактического моделирования игрового пространства

В соответствии с топологическим принципом предполагается дифференциация целостного игрового пространства на исходные пространственные единицы – *топосы* или *локусы*, – из которых складывается пространственная целостность, с последующим определением параметров их *связности* и *циркуляции* [1].

Горизонтально ориентированные трети футбольного поля (защитная, средняя и атакующая), дополненные продольными каналами (центральным,

полуфланговым и фланговым) создают базовую *топологическую сетку*, широко применяемую в тренировочной и соревновательной практике.

На рисунке 2 представлены варианты ортогонального и триангулярного принципов *межпространственной связности* и *циркуляции* локальных зон игрового пространства.

Характерной особенностью *сеток* является то, что меняется конфигурация ячеек, но топологические свойства (*последовательность, непрерывность, связность*) остаются неизменными. Информация о том, какую сетку использует команда в процессе тактической подготовки может являться ключом к пониманию особенностей игровых взаимодействий.

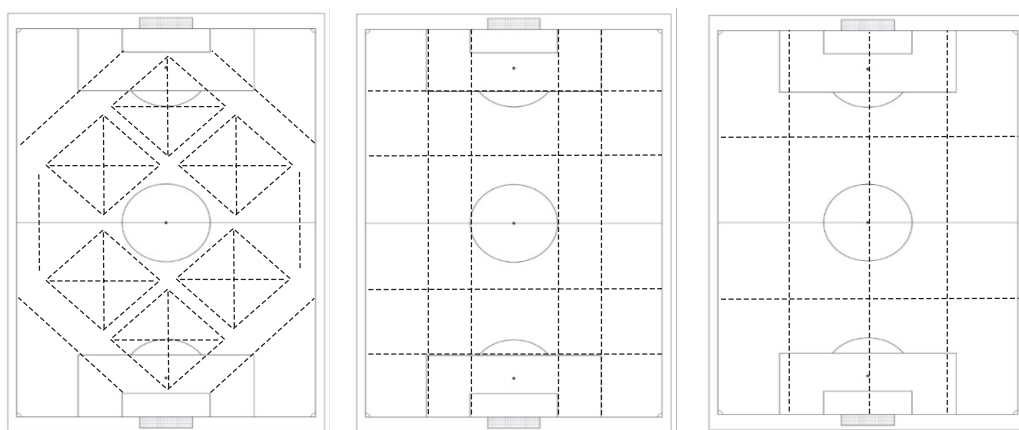


Рисунок 2 – Основные виды топологических сеток, обеспечивающие пространственную связность частей игрового пространства в футболе

*Пространственная связность* как топологическое свойство позволяет целевым образом использовать пространственную форму для регулирования игровой деятельности за счет поиска тактических приемов проникновения из одного пространства в другие.

Зоны, которые возникают между игроками (узлами или вершинами фигур) и ребрами (линиями передач) по своей структуре являются «ячейками» или «тайлами» (от англ. *tile* – плитка) игрового пространства. Тайлы являются фрагментами игрового пространства и с методологической точки зрения представляют собой информационные единицы пространственных конструкций [3]. Треугольники, ромбы и прямоугольники являются наиболее часто встречающимися тайлами, при сопоставлении которых возникают формы более крупного масштаба – блоки.

В заключение необходимо отметить, что в рамках топологического подхода для решения задач описания и параметрической оценки особенностей организации игрового пространства, представленных геометрическими моделями, открываются широкие возможности для применения графоаналитического метода [1].



Под *графом* в теории графов подразумевается совокупность конечного числа точек, называемых *вершинами* графа, в нашем случае это игроки, а попарно соединяющие их линии, называемые *ребрами* – это линии передач и передвижения. *Граф* моделирует ситуацию увеличения количества вариантов компоновки в зависимости от количества участвующих элементов. *Грань* графа образуется его ребрами и представлена в виде многоугольной геометрической фигуры. *Путь* графа – последовательность ребер от одной вершины до другой. На рисунке 3 представлена интерактивная карта передач между игроками, находящихся в усредненных позициях с привязкой к *топологической сетке*, что содержательно соотносится с понятием *графа* и отображает свойства *межпространственной связанности* составных элементов игрового пространства.

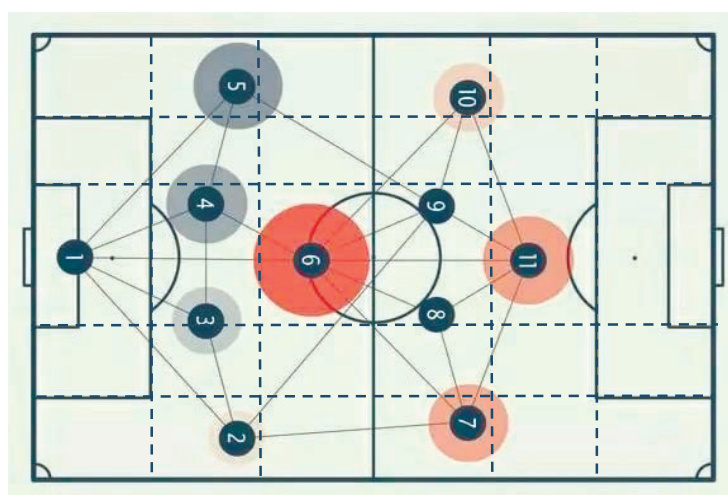


Рисунок 3 – Граф пространственной связности игрового пространства

Отметим, что линии передач (*ребра графа*) между игроками под номерами 6, 7, 10, 11, находящихся в соответствующих *локусах* игрового пространства являются наиболее используемыми маршрутами *циркуляции* мяча.

**Выводы.** Структура мышления тренеров высокой квалификации по футболу и пространственно-геометрический контекст организации игрового пространства выступают в качестве объективных предпосылок применения топологического подхода в процессе моделирования игровой деятельности.

Целое игровое пространство в соответствии с главной идеей или макропринципом дифференцируется на функциональные формы (блоки, линии) с привязкой к локальным зонам топологической сетки, в связи с чем особую значимость приобретает устойчивость или гомеоморфность взаимного расположения игровых линий и фигур, а не их точные метрические характеристики.

Локальные зоны (локусы), являющиеся результатом членения игрового пространства с привязкой к линиям разметки и замкнутые пространства,



возникающие между игроками (тайлы), создают надежную основу формирования образа действия в игровой ситуации.

Методологический инструментарий топологии и теории графов открывает возможность параметрического описания соревновательно-игровой деятельности посредством применения графоаналитического метода.

Обращение к топологическому подходу обусловлено не только возможностью совершенствования процесса моделирования и формализации игровых действий, но и необходимостью понимания сути коллективного игрового мышления в пространстве.

### Список литературы

1. Алексеев, В.Е. Теория графов: учебное пособие / В.Е. Алексеев, Д.В. Захарова. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2017. – 119 с.
2. Полубиченко, Л.В. Топологическая парадигма гуманитарного знания: миф или реальность? / Л.В. Полубиченко // Вестник Московского университета. Серия 19: Лингвистика и межкультурная коммуникация. – 2017. – № 4. – С. 102-118.
3. Цветков В.Я. Тайловое представление пространственной информации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 10-4. – С. 670-671.
4. Чернецов, М.М. Инновационный подход к формированию представлений об игровом пространстве в футболе в аспекте композиционных схем / М.М. Чернецов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 398-404.
5. Team selections, tactics, substitutions: our coaches tell the stories of the matches that matter to them // The Coaches' Voice: [сайт]. – 2021. – URL: <https://www.coachesvoice.com/> (Дата обращения: 13.09.2022).

УДК 796.015.686

## ПОКАЗАТЕЛИ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

*М.Д. Чернышева*

*Кафедра анатомии и биомеханики*

**Аннотация.** В статье представлены материалы по изучению статической устойчивости спортсменов игровых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол), их различия по пространственным, временным и пространственно-временным показателям положения и движения центра давления.

**Ключевые слова:** устойчивость тела, центр давления, игровые виды спорта.

**Введение.** Устойчивость тела человека проявляется как в повседневной жизни, так и в спортивной практике. Наибольшие требования к устойчивости тела предъявляются в таких видах спорта, где необходимо удержание статических поз в усложненных условиях (стойки, висы, упоры в спортивной гимнастике), сохранение относительно неподвижной позы при стрельбе, передвижение на ограниченной опоре по скользкой поверхности (скоростной бег на коньках, шорт-трек). Но и во всех остальных видах спорта без сохранения устойчивости тела невозможно реализовать технические действия и достигать необходимого спортивного результата.

Множество исследовательских работ по определению устойчивости тела выполнено в области медицины [Д.В. Скворцов, 2007; О.В. Пашков, 2007; Е.М. Илларионова, 2012 и др.].

В практике спорта В.Б. Коренберг [4] определил объективные и субъективные показатели устойчивости тела спортсмена, среди которых «поле равновесия» и «удобная зона».

**Целью исследования** явилось определение показателей устойчивости тела в вертикальной стойке у представителей различных игровых видов спорта.

**Объект исследования** – контроль состояния тренированности спортсменов.

**Предмет исследования** – различия показателей устойчивости спортсменов игровых видов спорта.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что изучение и анализ постральной устойчивости позволит охарактеризовать и выявить направления дальнейшего совершенствования координационной подготовленности спортсменов.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе лаборатории кафедры анатомии и биомеханики ФГБОУ ВО «СГУС», в котором приняло участие 58 спортсменов-представителей игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) квалификации 1 спортивного разряда и звания «Кандидат в мастера спорта». Исследования проводились с использованием программно-аппаратного комплекса «Биомеханика-МБН», в состав которого входит методика «Стабило-МБН». С помощью данной методики определялись показатели устойчивости спортсменов в вертикальной стойке с открытыми и закрытыми глазами (проба Ромберга), а также при воздействии зрительного раздражителя – движущихся линий на экране (оптокинетическая проба).

**Результаты исследования.** Первоначальный анализ показателей устойчивости начинается с определения абсолютных значений положения центра давления (ЦД) во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

В двух пробах у обследованных спортсменов центр давления смещен влево и назад от средних линий. Так, в пробе Ромберга у баскетболистов координаты ЦД соответствовали значениям: -11,32 и -50,82 мм, волейболистов – -4,59 и -50,10 мм и футболистов – -2,70 и -44,00 мм. Статистически значимых изменений в расположении ЦД

при закрывании глаз в пробе Ромберга и при проведении оптокинетической пробы не выявлено (таблица 1, 2, рисунок 1).

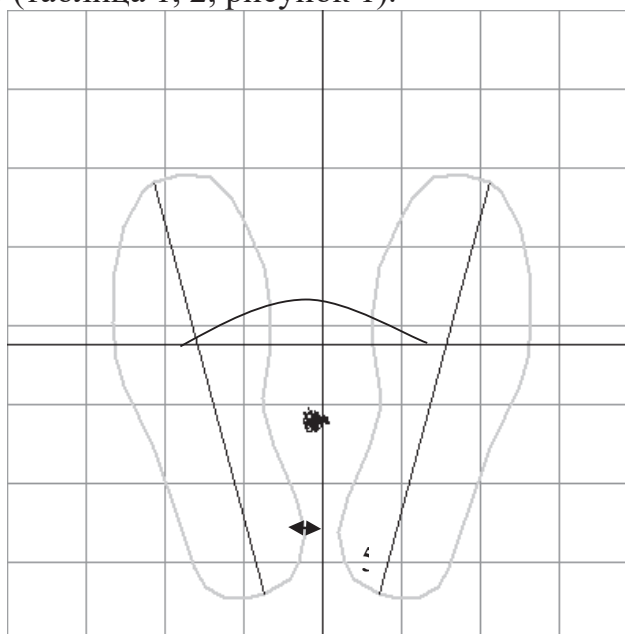


Рисунок 1 – Расположение центра давления (ЦД) на опоре

Диапазон колебаний ЦД может помочь в определении состояния центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, органов чувств, в том числе и вестибулярной системы [1]. Наименьшие колебания ЦД в основной стойке в пробе Ромберга зарегистрированы в группе футболистов: 1,86 мм во фронтальной плоскости и 10,45 мм – в сагиттальной. При закрывании глаз колебания увеличиваются до 3,79 и 27,17 мм, соответственно; при проведении оптокинетической пробы колебания значительно возрастают во фронтальной плоскости – до 12,69 мм, а в сагиттальной – остаются на уровне значений, характерных для закрытых глаз в пробе Ромберга – 23,55 мм.

Скорость движения ЦД является комплексным параметром, на значение которой оказывают влияния отклонения ЦД от среднего положения и частота, с которыми они происходят. По данным Д.В. Скворцова [1], в норме данный показатель не должен превышать 10 мм/с с открытыми глазами и 15 мм/с с закрытыми.

Таблица 1 – Пространственные показатели устойчивости тела в пробе Ромберга у спортсменов игровых видов спорта

Параметр	Обозн. (ед.)	баскетболисты		волейболисты		футболисты	
		ГО	ГЗ	ГО	ГЗ	ГО	ГЗ
<b>Коэффициент Ромберга</b>	%	<b>149,13</b>		<b>212,47</b>		<b>215,18</b>	

Среднее положение ОЦД в фронтальной плоскости	Xe (мм)	-11,32	-10,51	-4,59	-4,84	-2,70	-3,40
Среднее положение ОЦД в сагиттальной плоскости	Ye (мм)	-50,82	-45,42	-50,10	-47,68	-44,00	-43,41
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в фронтальной плоскости	x (мм)	3,70	6,03	5,90	10,36	1,86	3,79
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости	y (мм)	17,11	21,05	13,28	17,20	10,45	27,17
<b>Скорость ОЦД</b>	V (мм/с)	<b>12,76</b>	<b>16,81</b>	<b>10,99</b>	<b>14,60</b>	<b>12,07</b>	<b>19,90</b>
<b>Площадь статокинезиограммы 90</b>	S90 (мм <sup>2</sup> )	<b>58,46</b>	<b>76,36</b>	<b>52,49</b>	<b>100,65</b>	<b>32,88</b>	<b>72,76</b>

Наименьшие значения скорости движения ЦД отмечены в группе волейболистов – 10,99 мм/с в основной стойке с открытыми глазами, при закрывании глаз увеличиваются до 14,60 мм/с и при движении линий по экрану составляют 11,15 мм/с. В группе баскетболистов выявлены значения статистически незначимо выше, чем в группе волейболистов – 12,76, 16,81 и 12,43 мм/с, соответственно, что свидетельствует о том, что исключение визуальной афферентации из процесса контроля за устойчивостью тела, а также воздействие на него дестабилизирующего фактора (движущиеся линии на экране) статистически значимо не влияют на сохранение равновесия.

Таблица 2 – Показатели устойчивости тела в оптокинетической пробе у спортсменов игровых видов спорта

Параметр	Обозн. (ед.)	баскетболисты	волейболисты	футболисты
Среднее положение ОЦД в фронтальной плоскости	Xa (мм)	-9,24	-5,13	-3,16
Среднее положение ОЦД в сагиттальной плоскости	Ya (мм)	-55,96	-48,88	-46,08
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в фронтальной плоскости	x (мм)	3,97	4,29	12,69
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости	y (мм)	24,37	18,92	23,55
<b>Скорость ОЦД</b>	V (мм/с)	<b>12,43</b>	<b>10,15</b>	<b>22,90</b>

<b>Площадь статокинезиограммы 95</b>	s95 (мм <sup>2</sup> )	<b>102,03</b>	<b>75,5</b>	<b>28,70</b>
--	------------------------	---------------	-------------	--------------

В группе футболистов выявлена обратная тенденция – исключение визуального контроля, а также воздействие дестабилизирующего фактора приводит к существенному увеличению значений скорости движения ЦД. Это свидетельствует о том, что у обследованных спортсменов-футболистов информация от зрительного анализатора является одной из важных составляющих в поддержании равновесия тела.

В.С. Гурфинкель [5] определил, что сохранение устойчивости тела относится к колебательному типу, поэтому для изучения используется показатель плотности распределения частот колебаний центра давления (ЦД) (таблица 3).

Таблица 3 – Спектральные показатели устойчивости тела в пробе Ромберга у спортсменов игровых видов спорта

Параметр	Обозн. (ед.)	баскетболисты		волейболисты		футболисты	
		ГО	ГЗ	ГО	ГЗ	ГО	ГЗ
Частота 1-го максимума спектра по фронтальной составляющей	Xf1 (Гц)	0,44	0,46	0,32	0,24	0,41	0,63
Амплитуда 1-го максимума спектра по фронтальной составляющей	Xa1 (мм)	0,59	0,71	0,59	0,74	0,41	0,56
<b>Уровень 60% мощности спектра во фронтальной плоскости</b>	<b>xf60% (Гц)</b>	<b>0,66</b>	<b>0,69</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>0,89</b>	<b>0,81</b>
Частота 1-го максимума спектра по сагиттальной составляющей	Yf1 (Гц)	0,13	0,18	0,15	0,13	0,11	0,15
Амплитуда 1-го максимума спектра по сагиттальной составляющей	Ya1 (мм)	1,22	1,31	0,93	1,19	1,27	1,48
<b>Уровень 60% мощности спектра в сагиттальной</b>	<b>yf60% (Гц)</b>	<b>0,40</b>	<b>0,55</b>	<b>0,40</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>0,55</b>

плоскости							
-----------	--	--	--	--	--	--	--

Анализ частотно-амплитудной характеристики колебаний тела человека – возможность получать спектрограмму путем разложения колебаний ЦД сложной формы на ряд гармонических, каждое со своей частотой и амплитудой. Низшая частота спектра определяется собственной частотой колебаний тела человека в вертикальном положении. Собственная частота колебаний человека в вертикальной стойке является величиной индивидуальной и относительно стабильной, определяется индивидуальными биомеханическими свойствами колебательной системы, в том числе проприоцептивной чувствительностью, контролем со стороны органов зрения, центральной нервной системы, а также свойствами опорно-двигательного аппарата. Увеличение собственной частоты колебаний более 3 Гц свидетельствует об отклонениях в состоянии человека [6].

Следует отметить, что такие параметры стабиллограммы, как «путь» и «скорость» также зависят от частотно-амплитудных характеристик колебательного процесса и являются их интегральным обобщением.

**Заключение.** Проведенные стабиллометрические обследования спортсменов игровых видов спорта позволили определить среднее положение и отклонение центра давления в вертикальной стойке при открытых глазах и при воздействии дестабилизирующих факторов, которые имеют место в игровой деятельности. Показатели скорости движения и амплитудно-частотного спектра позволяют получать информацию о некоторых состояниях центральной и периферической нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

### Список литературы

1. Гурфинкель В.С. Регуляция позы человека / В.С. Гурфинкель, Я.М. Коц, М.Л. Шик. – М.: Наука, 1965. – 312 с.
2. Коренберг В.Б. Об устойчивости тела в статических позах равновесиях / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 3. – С. 25-28.
3. Мостовой Л.Я. Математическая модель управления вертикальной стойкой человека / Л.Я. Мостовой, Я.А. Мостовой // Вестник СамГТУ. – Выпуск 20. – Технические науки. – Самара, 2003. – С. 39-43.
4. Пашков О.В. Ранняя диагностика дисциркуляторной энцефалопатии на основе стабиллометрических показателей: автореф. дис. ... канд. мед. наук / О.В. Пашков. – Оренбург, 2007. – 23 с.
5. Скворцов Д.В. Диагностика двигательной патологии инструментальными методами: анализ походки, стабиллометрия / Д.В. Скворцов. – М., 2007. – 640 с.



УДК 378.1

## ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*А.В. Шукаева<sup>1</sup>, А.А. Хармонова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> *Кафедра педагогики и психологии;*

<sup>2</sup> *кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин*

**Аннотация.** В статье описывается изучение мотивации студентов вузов физической культуры в процессе высшего профессионального обучения. Представлена методика изучения мотивов студентов, определены результаты ранжирования студентами прагматических, познавательных и профессиональных мотивов обучения. Сделан вывод об изменчивости мотивов обучения в зависимости от курса обучения в вузе, то, что было второстепенным со временем становится более значимым.

**Ключевые слова:** высшее образование в сфере физической культуры и спорта, студенты, мотивы обучения.

Изучение мотивации студента к процессу обучения – это не только диагностика ее реального уровня на момент исследования, но и выявление перспектив и зоны ее ближайшего развития у каждого студента. Одной из основных задач преподавателей, работающих на 1-м курсе, является сохранение и повышение у студентов «наличной» внутренней мотивации, путем применения инновационных образовательных технологий, обеспечивающих способность студентов преодолевать возникающие трудности в процессе обучения и получать удовольствие и удовлетворение от осуществления самого процесса обучения.

Внедрение в практику организации образовательного процесса Смоленского государственного университета спорта (СГУС) спроектированной нами педагогической технологии, основу которой составляет учебный курс «Новые информационные технологии (проектный метод обучения)», базирующийся на принципе интеграции процесса теоретического обучения с процессом практической, самостоятельной познавательно-исследовательской деятельности, реализуемый в рамках индивидуальных образовательных траекторий и факультативный курс «Информационная культура личности», показало ее эффективность и в плане отношения студентов к учебной деятельности.

В рамках проводимого педагогического эксперимента, для исследования мотивации учебной деятельности студентов первого курса СГУС контрольной и экспериментальной групп мы обратились к методике А.А. Реана и В.А. Якунина «Изучение мотивов учебной деятельности студентов», при этом было принято решение провести исследование по второму варианту методики,

с применением процедуры ранжирования мотивов: студентам предлагалось определить значимость всех 16 мотивов, распределив их от наиболее значимого к наименее значимому. Анализ структуры мотивов учебной деятельности студентов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента (начало учебного года) позволили нам расположить их в следующем иерархическом порядке. В контрольной группе получили следующие результаты, по рангу значимости для студентов. В первую тройку приоритетных мотивов вошли: получение диплома; успешность будущей профессиональной деятельности; желание стать высококвалифицированным специалистом. На последние места студенты поставили такие мотивы как, быть примером для сокурсников и избегание осуждения и наказания за плохую учебу. Как показывают результаты, для студентов неважно, какое мнение о них сложится за плохую успеваемость среди однокурсников и какое наказание они могут получить со стороны преподавателей и деканата. Это указывает на их недобросовестное отношение к учебной деятельности и определяет направление воспитательной работы в вузе.

В экспериментальной группе ранжирование мотивов было следующим, на первые места были поставлены мотивы: обеспечения успешности будущей профессиональной деятельности; получение диплома; приобретение глубоких и прочных знаний. На последние места были поставлены мотивы: не отставать от сокурсников и быть примером для сокурсников. Как видно, результаты контрольной и экспериментальной групп были схожие.

По окончании педагогического эксперимента (окончание учебного года) структура мотивов учебной деятельности студентов контрольной и экспериментальной групп предстала в следующем виде.

В контрольной группе:

1. Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.
2. Получить диплом.
3. Успешно продолжить обучение на последующих курсах.
4. Стать высококвалифицированным специалистом.
5. Приобрести глубокие и прочные знания.
- .....
15. Быть примером для сокурсников.
16. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу.

В экспериментальной группе:

1. Получить интеллектуальное удовлетворение.
2. Приобрести глубокие и прочные знания.
3. Получить диплом.
4. Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.
5. Стать высококвалифицированным специалистом.
- .....
15. Не отставать от сокурсников.
16. Быть примером для сокурсников.

Полученные результаты дают основания констатировать, что устойчивые позиции занимает прагматический мотив (1-е и 2-е место до эксперимента, 2-е и 3-е место после эксперимента у контрольной и экспериментальной групп соответственно), желание получить диплом о высшем образовании, является самоцелью для большинства студентов. Значимость статусной составляющей высшего образования обуславливается стремлением обучающихся иметь более прочные гарантии дальнейшего успешного трудоустройства.

Высокие рейтинговые позиции занимают познавательные мотивы и мотивы профессионального престижа, для первокурсников значимо овладение необходимыми знаниями для будущей профессиональной деятельности, они стремятся к реализации своих возможностей, достижению поставленных целей. Познавательный мотив «получить интеллектуальное удовлетворение» в экспериментальной группе претерпел существенное изменение, его рейтинг значительно поднялся – с 5-го на 1-е место, на ступеньку выше поднялся и мотив «приобрести глубокие и прочные знания» (2-е место), что, безусловно, положительно должно сказаться на процессе обучения, успешности учебной деятельности. Рейтинг мотивов профессионального престижа незначительно снизился: «стать высококвалифицированным специалистом» – 5-е место, «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» – 4-е место. На наш взгляд (и это вполне объяснимо), большинство абитуриентов, поступаая в вуз, имеет довольно расплывчатое, а некоторые и абсолютно неверное представление о выбранной профессии, поэтому у первокурсников происходит разочарование в выбранной профессии и, как следствие, – отсутствие направленности на формирование профессионально важных качеств.

Все мотивы находятся в регламентированных отношениях между собой и в течение процесса обучения могут меняться местами – второстепенные мотивы могут стать определяющими, при этом доминирование того или иного мотива во многом определяется не только активностью или пассивностью обучения, но и созданием педагогом в процессе обучения особой мотивационной среды, формирующей в студенте устойчивую мотивацию к целенаправленной и регулярной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

### **Список литературы**

1. Гордеева, Т.О. Мотивационные факторы, влияющие на достижения в учебной деятельности, или мотивация обучения: пять условий успеха/ Т.О. Гордеева // Психология в вузе. – 2005. – № 4. – С. 3-28.
2. Жданова, Л.Г. Некоторые особенности мотивации обучения студентов/ Л.Г. Жданова// Педагогические и психологические науки: современные тенденции: матер. межд. заочной научно-практ. конференции. – Новосибирск, 2012. – С. 76-82.
3. Пакулина, С.А. Методика диагностики мотивации учения студентов педагогического вуза /С.А. Пакулина, С.М. Кетько// Электронный журнал

## КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

*В.П. Шукаев*

*Кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта*

**Аннотация.** Проведение тестирования велосипедистов-шоссейников по определению состояния тренированности, методом реографии в тренировочном процессе в предсоревновательном периоде подготовки, с целью определения скорости протекания восстановительных процессов.

**Ключевые слова:** велосипедный спорт, метод реографии.

Объективный контроль функционального состояния спортсмена является неотъемлемой частью тренировочного процесса. В данной работе предпринята попытка оценки тренированности и готовности к повторной мышечной деятельности велосипедистов-шоссейников по показателям периферического кровообращения.

Методом реографии (А.И. Науменко, В.В. Скотников, 1975) определялись пульсовой объем крови, объемная скорость кровотока и коэффициент эластичности сосудов верхних и нижних конечностей. Показатели регистрировались в состоянии относительного мышечного покоя, после стандартной велоэргометрической нагрузки на различных этапах годового тренировочного цикла. А также во время участия спортсменов в республиканской многодневной шоссейной велогонке (общая протяженность 745 км – 6 этапов).

При обследовании велосипедистов в состоянии покоя, по мере роста тренированности, отмечено постепенное снижение интенсивности кровотока в конечностях, особенно в верхних. Так, объемная скорость кровотока голени с  $2,72 \pm 0,42$  до  $2,47 \pm 0,17$  см<sup>3</sup>/мин на 100 см<sup>3</sup> ткани, в предплечье с  $3,24 \pm 0,33$  до  $1,79 \pm 0,13$  см<sup>3</sup>/мин. Пульсовой объем крови голени уменьшался всего на 10 % (с  $0,81 \pm 0,08$  до  $0,74 \pm 0,04$  см<sup>3</sup>), а в предплечье почти на 50 % (с  $0,39 \pm 0,03$  до  $0,20 \pm 0,01$  см<sup>3</sup>). Отмечалось также снижение коэффициента эластичности сосудов голени (с  $12,2 \pm 0,40$  до  $10,9 \pm 0,33$  %) и повышение его в предплечье (с  $8,7 \pm 0,69$  до  $9,7 \pm 0,49$  %).

Взаимоотношение между величинами объемной скорости кровотока голени и предплечья были различными на этапах исследования. Так, на первом этапе (февраль) объемная скорость кровотока предплечья была выше, чем голени. На втором этапе (март) исследуемые показатели были идентичны. На третьем этапе (май) зарегистрированы более низкие показатели объемной скорости кровотока предплечья, по сравнению с голенью.

Полученные данные говорят о том, что различная специфика тренировочной деятельности существенно влияет на периферическое звено кровообращения. Такие изменения в интенсивности кровотока от подготовительного к соревновательному периодам у велосипедистов происходят в результате применения различных тренировочных средств и методов тренировки.

С целью выявления возможностей тестирования уровня тренированности по изменению и восстановлению объемной скорости кровотока у велосипедистов, записывались реограммы конечностей до и после стандартной велоэргометрической нагрузки в конце подготовительного (февраль) и в начале соревновательного (апрель) периодов. В качестве тестируемой нагрузки использовалась работа на велоэргометре в течение 30 мин с мощностью 270 Вт при частоте пульса 170-180 ударов в минуту.

Объемная скорость кровотока в голени и предплечья на 2-й минуте восстановления, как в подготовительном, так и в соревновательном периоде увеличилась. Так, в конце подготовительного периода объемная скорость кровотока голени до нагрузки была равна  $2,71 \pm 0,42$ , после нагрузки  $5,29 \pm 0,89$  см<sup>3</sup>/мин, в соревновательном –  $2,96 \pm 0,25$  и  $5,32 \pm 0,27$  см<sup>3</sup>/мин соответственно. Пульсовой объем крови в подготовительном периоде возрастал на 17,9 % в соревновательном всего на 1,1 %. Объемная скорость кровотока и пульсовой объем крови в предплечье больше увеличивались в соревновательном периоде. Значительные изменения происходили и в показателях коэффициента эластичности сосудов на нижних конечностях. В соревновательном периоде он увеличивался всего на 26,4 %, а в подготовительном – на 76,2 %. В предплечье этот показатель изменялся незначительно.

На последующих этапах последствия, т. е. спустя 30-60 мин после нагрузки, более быстрое восстановление исследуемых показателей наблюдалось в соревновательном периоде.

Таким образом, с ростом тренированности велосипедистов, выполнение стандартной нагрузки сопровождалось менее выраженной реакцией кровотока в работающей конечности и более быстрым восстановлением исследуемых показателей после нагрузки. Относительно меньший кислородный запрос и лучшее его использование тканями в результате повышения работоспособности велосипедистов обеспечивают меньшее требование к кровообращению.

В естественных условиях спортивной деятельности показатели периферического кровообращения исследовались во время участия в многодневной велосипедной гонке. Длительные и напряженные физические нагрузки, какими являются велогонки, вызывают значительные напряжения и мобилизацию сердечно-сосудистой системы.

Во время гонки спортсмены обследовались ежедневно пять раз в сутки – утром в 8 часов, на 10-15 минуте после финиша и спустя 3, 5 и 7 часов после этапа.



За сутки до начала велогонки, в условиях относительного мышечного покоя были зарегистрированы исходные данные исследуемых показателей.

На 10-15 минуте восстановления после этапов гонки отмечено значительное увеличение объемной скорости кровотока голени. Особенно это было значимо после первых 2-х соревновательных дней. Так, до гонки объемная скорость кровотока голени была равна  $2,44 \pm 0,32$  см<sup>3</sup>/мин, под влиянием соревновательной нагрузки первого этапа она увеличилась до  $8,68 \pm 0,63$  см<sup>3</sup>/мин, после второго дня соревнований с  $2,52 \pm 0,11$  до  $7,57 \pm 0,90$  см<sup>3</sup>/мин. На последующих этапах, объемная скорость кровотока увеличивалась в меньшей степени (на последнем этапе с  $3,45 \pm 0,35$  до  $4,47 \pm 0,19$  см<sup>3</sup>/мин). Такая же тенденция отмечалась и с показателями пульсового объема крови. Так, после первых двух этапов гонки он возрастал (после первого этапа на 76,3%, после второго этапа – на 66,3%), а на последующих этапах зафиксировано уменьшение исследуемого показателя по сравнению с данными до нагрузки. Обратная зависимость наблюдалась в показателях коэффициента эластичности сосудов. После первого дня соревнования он увеличивался всего на 25,6%, а под влиянием последнего на 73,6%.

В предплечье объемная скорость кровотока после нагрузки (на 10-15 минуте) на протяжении всех соревновательных дней повышалась в среднем на 100-110%. Так, после первого этапа объемная скорость кровотока увеличилась с  $1,13 \pm 0,06$  до  $2,45 \pm 0,50$  см<sup>3</sup>/мин, в последний день соревнований с  $0,95 \pm 0,07$  до  $1,89 \pm 0,13$  см<sup>3</sup>/мин. Пульсовый объем крови возрастал всего на 20%. Значительное увеличение коэффициента эластичности сосудов отмечалось после нагрузок первых этапов (после первого этапа на 116,5%), в дальнейшем это увеличение было несущественно.

На 3, 5 и 7 часах после действия соревновательной нагрузки первого этапа объемная скорость кровотока голени восстанавливалась неравномерно. На 3-м часе отмечено снижение интенсивности кровотока (почти до исходных величин), а затем наблюдалась фаза повышения кровотока к 7-му часу восстановления. Под влиянием нагрузок последующих этапов соревнования эти колебания объемной скорости кровотока в исследуемый период восстановления были незначительны. В предплечье во время восстановления отмечалось постепенное снижение объемной скорости кровотока, которая к 7-му часу приближалась к исходным данным.

При обследовании велосипедистов в 8 часов утра (18 часов после нагрузки) объемная скорость кровотока голени была близка к исходным только после первых двух этапов. В дальнейшем она была повышенной. Так, до гонки объемная скорость кровотока была равна  $2,44 \pm 0,32$  см<sup>3</sup>/мин, в последний день соревнования –  $3,45 \pm 0,35$  см<sup>3</sup>/мин.

Таким образом, во время гонки объемная скорость кровотока к началу следующего этапа соревнования не успевала вернуться к дорабочему уровню, и очередной этап гонки начинался на фоне недовосстановления функционального состояния сосудистой системы.



В предплечье в данный период обследования отмечались разнонаправленные изменения объемной скорости кровотока. После первых двух соревновательных дней зарегистрировано увеличение объемной скорости кровотока (на 21,2 % и 51,3 % соответственно) по сравнению с данными до гонки. В дальнейшем объемная скорость кровотока в 8 часов утра была понижена. Аналогично объемной скорости кровотока изменялся и пульсовой объем крови.

На протяжении 3 дней после окончания гонки нами обследовались велосипедисты в состоянии мышечного покоя. Объемная скорость кровотока голени в течение двух дней была повышенной и только на 3-й день приближалась к исходным данным. Интенсивность кровотока в предплечьи была снижена и на 3-й день достигла величины до гонки.

Следовательно, с повышением тренированности велосипедистов-шоссейников и увеличением нагрузки во время соревнования возрастает интенсивность кровоснабжения работающих мышц. Это происходит как за счет увеличения пульсового объема крови, так и за счет большого ограничения кровотока в неработающих конечностях. В связи с утомлением снижается способность организма (на последних этапах) к максимальной интенсификации кровотока голени, и как следствие, ухудшение перераспределения крови между работающими и неработающими конечностями.

Таким образом, исследование интенсивности кровотока в верхних и нижних конечностях у велосипедистов, обеспечивает весьма ценную информацию о воздействии физических нагрузок на организм спортсменов. По величине интенсивности кровотока в покое и по реакциям на физические нагрузки можно судить о функциональном состоянии тренирующегося спортсмена, что значительно расширяет возможности контроля за подготовкой велосипедистов.

#### **Список литературы**

1. Науменко, А.И. Основы электроплетизмографии / А.И. Науменко, В.В. Скотников. – Л.: Медицина, 1975. – 215 с.

## РАЗДЕЛ II. МАТЕРИАЛЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

УДК 371.3+681.14

### МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ВЕБ-ПОРТАЛА «АТЛЕТ-ГИД» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

*И.В. Антипенкова, А.В. Киреева, Э.П. Тарасова, Ю.А. Буслаева*  
*Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений*

**Аннотация.** В статье описана методика применения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочном процессе студентов физкультурного вуза, позволяющая повысить качество образовательного процесса.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, информационно-коммуникационные технологии, студенты вуза.

**Введение.** «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» приоритетным направлением предусматривает: «развитие цифровых технологий в образовательных организациях, включая управление образовательным процессом, стимулирование вовлеченности студентов в занятия физической культурой и спортом за счет создания и популяризации соответствующих цифровых онлайн-сервисов и мобильных приложений» [3].

Перемены, которые происходят в сфере образования, связаны с обновлением и модернизацией материально-технической базы образовательных организаций и внедрением в образовательную среду средств информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). ИКТ способствуют определенным изменениям и в образовательном процессе: управлению, построению, организации, средствах и методах, что позволяет обеспечить качественно новый уровень ведения образовательного процесса и предоставляет педагогическому персоналу новые средства достижения высокого качества проводимых занятий [1, 4].

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс студентов Смоленского государственного университета спорта специализации физкультурно-оздоровительные технологии.

**Предмет исследования** – веб-портал «Атлет-гид» как средство модернизации учебно-тренировочного процесса студентов специализации физкультурно-оздоровительные технологии.

**Цель исследования** – определить возможность веб-портала «Атлет-гид» как средства применения ИКТ в учебно-тренировочном процессе студентов специализации физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что внедрение веб-портала «Атлет-гид» в учебно-тренировочный процесс студентов специализации ФОТ позволит совершенствовать его планирование, организацию и контроль.

**Организация и методы исследования.** В рамках диссертационного исследования А.В. Киреевой «Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе веб-портала» в 2019-2021гг. был разработан веб-портал «Атлет-гид» с целью повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы на предприятии [2]. Веб-портал был адаптирован для организации учебно-тренировочного процесса студентов специализации ФОТ по дисциплинам «Практические основы деятельности инструктора-методиста ФОТ», «Повышение профессионального мастерства», элективные дисциплины (модули) по ФК и С. В исследовании приняли участие 20 студентов кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений. Учебно-тренировочные занятия проходили в условиях тренажерного зала 3 раза в неделю.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос (беседа).

**Результаты исследования.** Технология пользования веб-порталом «Атлет-гид» выглядела следующим образом. Преподаватели кафедры регистрировались на веб-портале в качестве администратора и по индивидуальному, сгенерированному сайтом коду доступа, регистрировали студентов своей группы. Автоматически формировался электронный журнал, в котором отражались посещаемость занятий студентами, пол, возраст, уровень физической подготовленности (исходное и промежуточное тестирование) (рисунок 1). С помощью электронного журнала осуществлялся процесс контроля.

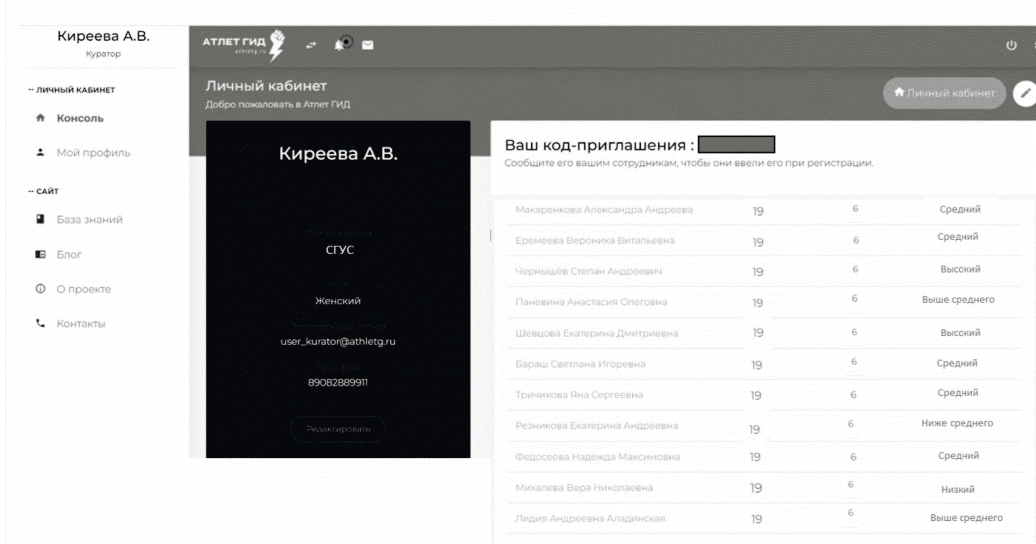


Рисунок 1 – Личный профиль преподавателя

На основании внесенных студентом персональных данных формировался его личный профиль (персональная электронная карта) (рисунок 2). Затем разрабатывалась индивидуальная тренировочная маршрут-программа.

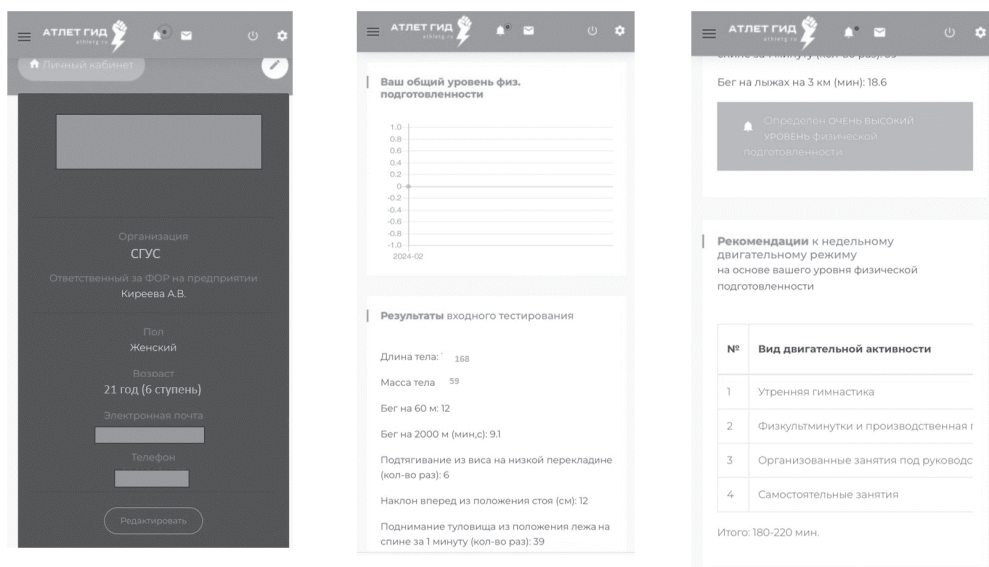


Рисунок 2 – Личный профиль студента

Для поддержания интереса студентов к учебно-тренировочному процессу в конце каждой недели им на электронную почту приходили мотивирующие сообщения и план тренировок на следующую неделю, который также дублировался в личном кабинете.

Студенты выстраивали учебно-тренировочный процесс согласно маршрут-программе, которая содержала комплексы упражнений и все документы планирования (план-конспект отдельного занятия; план мезоцикла: втягивающего, набора и поддержания формы; годовой план-график). Такой подход позволял строго регламентировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей студента.

Также учебно-тренировочный процесс поддерживался необходимой методической информацией, размещенной в разделе веб-портала «База знаний». Подраздел «Упражнения» включает наглядную информацию о правильной технике выполнения упражнений. Подраздел «Самоконтроль» – способы оценки реакции организма на физическую нагрузку.

Контроль за исполнением персональной маршрут-программы осуществлял преподаватель посредством информации, оцифрованной и хранящейся в базе данных веб-портала. Контроль позволял отследить посещаемость занятий, оценить активное и сознательное отношение студентов к учебно-тренировочному процессу. А также отследить динамику показателей физической подготовленности и, при необходимости, скорректировать план тренировок. Реализация определенного этапа маршрут-программы заканчивалась итоговым тестированием, результаты которого учитывались

при формировании балльно-рейтинговой оценки на основе которой принималось решение о готовности студента к сдаче зачета по дисциплине.

**Выводы.** Применение веб-портала «Атлет-гид» в учебно-тренировочном процессе студентов специализации ФОТ позволило:

– облегчить процесс планирования посредством автоматической разработки индивидуальной маршрут-программы для каждого студента с учетом его особенностей (пола, возраста, уровня физической подготовленности);

– усовершенствовать организацию учебно-тренировочного процесса, сделать его непрерывным и систематичным посредством регулярной рассылки планов тренировок, мотивирующих сообщений; повысить самостоятельность и активность студентов за счет использования ИКТ;

– осуществить новый автоматизированный подход к педагогическому контролю посещения учебно-тренировочных занятий, активности студентов и динамики показателей физической подготовленности и активизировать обратную связь.

### Список литературы

1. Дворкина, Н.И. Применение современных информационно-технических средств в физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения / Н.И. Дворкина, А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 102-104.
2. Киреева, А.В. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала: дис. ... канд. пед. наук / Киреева Анна Вячеславовна. – Смоленск, 2021. – 207 с.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». – URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 12.02.2024).
4. Смирнова, Е.И. Мобильные приложения как средство активизации самостоятельной работы по физической культуре студентов / Е.И. Смирнова, О.А. Сухостав, Н.В. Матюнина // Вестник Томского государственного университета. – 2022. – № 474. – С. 22-28.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*С.В. Артюгин<sup>1</sup>, А.В. Власов<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики спортивных игр;*

*<sup>2</sup>Владимирский государственный университет, Владимир*

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности методики обучения основам баскетбола и в третьем классе средней школы на уроках физической культуры в условиях разделения класса по гендерному признаку.

**Ключевые слова:** баскетбол, средняя школа, урок физической культуры, годовой учебный план.

**Введение.** В настоящее время преподавание учебного предмета «Физическая культура» в условиях средней общеобразовательной школы характеризуется достаточно интенсивным поиском научно-обоснованных подходов по совершенствованию его методико-технологического содержания и организационной структуры. Вместе с тем, как показывает практика, из значительного количества средств физического воспитания, используемых на уроках физической культуры, именно баскетболу принадлежит одно из ведущих мест.

Использование баскетбола в качестве ведущего содержательного компонента двигательной активности и в настоящее время является актуальной темой и научных исследований. Вместе с тем, осуществляя поиск новых подходов, нельзя не использовать уже накопленный опыт практики использования баскетбола на уроках физической культуры в начальном звене средней школы, которая находила свое отражения в практике преподавания уроков физической культуры в отдельных школах гг. Владимира и Смоленска, где помимо баскетбола в школьную программу были введены и уроки плавания.

**Организация исследования.** Как известно, физиологические особенности организма у детей в 9-10 лет способствуют: быстрому усвоению новых, более сложных движений и действий. Кроме того, у школьников 3-х классов (соответствует возрасту 9-10 лет) наиболее устойчивый психологический климат в классе. Уже прошел первый стресс, связанный с поступлением в первый класс, и еще не наступил следующий, который сопровождает детей при переходе, например, в 5-й класс из начальной школы в среднее звено к учителям предметникам. Эти физиологические и психологические особенности организма ребенка являются благотворным фактором для начала обучения элементам баскетбола. В школах, имеющих плавательный бассейн, например, в «СОШ № 39» г. Владимира, или там,



где уроки плавания вынесены в бассейн шаговой доступности, как это реализует «СОШ № 39» г. Смоленска обучение плаванию начинается с третьего класса и проводится отдельно для мальчиков и для девочек. Данное разделение позволяет, не изменяя сетки часов, проводить с каждой половиной класса параллельные уроки по разделам: плавание и спортивные игры, тем самым еще больше способствуя успешному прохождению учебного материала.

**Обсуждение результатов исследования.** Исходя из классических двух часов в неделю, выделенных учебным планом на прохождение программного материала по физической культуре, было предложено, практически треть учебного материала, использовать обучению двигательным действиям по двум разделам школьной программы – плавание (малая ванна) и баскетбол (таблица 1).

Таблица 1 – Примерный Годовой учебный план-график учебного материала по физической культуре для 3-го класса из расчета 68 учебных часов (СОШ 39 г. Владимира, СОШ 39 г. Смоленска)

Месяц	Сентябрь	Октябрь-декабрь	Январь	Февраль-март	Май
Часы:	7 часов	23 часа	8 часов	23 часа	7 часов
Мальчики:	гимнастика	баскетбол	лыжи	плавание	л/а
Девочки:	гимнастика	плавание	лыжи	баскетбол	л/а

Объем учебного материала в разделе баскетбол рассчитан на 23 часа (трехмесячный цикл) преподается в два этапа; отдельно для мальчиков и девочек с коррективкой физиологических особенностей по половому признаку. Учебный материал представлен: как теоретический (техника безопасности, понятие и правила игры, история развития), так и практический (перемещения с мячом и без мяча, передача и ловля мяча, броски в корзину).

В качестве практической реализации обучению основам баскетболу, были предложены к обучению семь компонентов двигательных действий, освоение которых реализовывалось через соответствующий набор упражнений.

1. Основная стойка. Как известно, основой техники баскетбола являются стойки и перемещения, как исходные положения в выполнении приемов с мячом. От них зависит вся техника баскетбола, как в защите, так и в нападении. Стойка баскетболиста несколько искусственна, поэтому осваивать ее нужно с перемещениями и остановками.

Ошибки: выпрямленные колени, колени сведены, тяжесть тела на одной ноге, которая распределяется на всю стопу, а не на переднюю ее часть. Туловище чрезмерно наклонено вперед, напряженность всей позы. Игрок в основной стойке должен быть готов к перемещению в любом направлении и овладении мячом.

2. Перемещение без мяча. Не секрет, что бег баскетболиста отличается от обычного бега: ноги согнуты в большей степени, стопа ставится или с пятки на носок, или на всю стопу. Для игры в защите характерно перемещение

приставными шагами. Этот способ позволяет все время оставаться в положении стойки и передвигаться в любом направлении. Особое значение в игре придается остановкам. Остановка должна быть резкой, последние шаги не должны быть тормозящими, сокращая скорость бега.

Во всех перемещениях особое внимание следует уделить устойчивости положения туловища, не допускать перекрещивания ног, готовность рук в любое время овладеть мячом.

3. Ведение мяча правой и левой рукой. Мяч располагается спереди сбоку от туловища, чтобы не мешать свободному движению ног. Кисть руки ложится сверху, мяч управляется кончиками пальцев, с силой нажимает на мяч, но не дает подниматься выше уровня пояса. С самого начала обучения нужно стремиться, чтобы занимающиеся во время ведения смотрели вперед, а не на мяч.

4. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте и с выходом на встречу летящему мячу. Передачу и ловлю нужно изучать одновременно, как два тесно взаимосвязанных, так как успех передачи зависит от точности и правильности исполнения передачи игроком, дающего мяч, но и умения партнера правильно принять и обработать этот мяч. Исходные положения игроков, дающего мяч и принимающего его, практически идентичны: руки перед грудью, кисти рук расставлены на ширину мяча, пальцы разведены, но не напряжены, а свободно расслаблены, ноги согнуты в коленях, одна нога чуть впереди, расстояние между ног – длина стопы. Локти направлены вниз где-то под углом 45 градусов. Передача мяча начинается с разгибания ног, затем выпрямление рук, и в конце движением кистей рук мячу придается обратное вращение. Последними касаются мяча кончики указательных пальцев, они окончательно определяют точность и направление передачи. Передача направляется на грудь партнеру, руки «смотрят» вслед за мячом, как бы сопровождая его в полете, кисти находятся в закрытом состоянии.

Ошибки: передача на прямых ногах, нет вращательного движения мяча, ноги вместе, либо очень широко, резкое опускание рук после передачи.

При ловле мяча руки должны быть в состоянии «ожидания мяча», пальцы расслаблены, суставы (локтевой, коленный) готовы к амортизации при приеме мяча. Встречая мяч, руки идут навстречу ему, ноги полностью не разгибаются. После того, как освоен прием передачи на месте, выполняется ловля мяча с выходом навстречу летящему мячу. Игрок делает шаг вперед, тем самым он дает «сигнал всем частям тела о готовности приема мяча». Этот вариант приема передачи наиболее приближен к игровой ситуации, где практически не встречается прием мяча на месте, тем самым вырабатывается правильный динамический стереотип при оценке игровой ситуации.

5. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди из статического положения. Все усилия баскетболистов в процессе игры сводятся к заключительному действию – броску мяча в корзину. Среди

немногочисленных способов выполнения этого игрового приема на первой стадии обучения предпочтение отдается выполнению броска двумя руками от груди. Бросок изучается после того, как освоена одноименная передача.

Техника выполнения передачи и одноименного броска очень похожи, различие лишь в том, что меняется траектория направление полета мяча. Бросок выполняется сбоку от кольца на расстоянии 1-2 метров под углом 45 градусов с обязательным отскоком от щита. Особое внимание уделяется окончанию движения кистями рук, обратному вращению мяча, и направлению броска кончиками указательных пальцев, с последующим сопровождением руками «смотрящими на кольцо», и фиксацией конечного положения рук и тела. Когда школьники начнут выполнять движение правильно, внимание переключается на точность попадания.

Ошибки: неправильный выбор места для броска (слишком далеко от кольца, либо непосредственно под кольцом), не работают ноги, нет обратного вращения мяча, мяч не направляется указательными пальцами, руки после броска опускаются вниз (уходят в сторону), а не сопровождают мяч к кольцу.

6. Повороты. Правильное выполнение этого элемента имеет большое значение в понимании школьниками двигательного процесса игры, и помогает избавиться от совершения такой ошибки как пробежка (лишние шаги с мячом). Правильное выполнение поворота, возможно, объяснить на примере работы циркуля, проведя аналогию работы ног с работой этого, хорошо знакомого школьникам, инструмента. Необходимо поставить опорную (осевую) ногу, второй ногой свободно вышагивать в разные стороны. Но, если ножки циркуля закреплены заданным расстоянием, то ноги игрока ограничены только длиной шага, и маховая нога может свободно двигаться от опорной в любую сторону, на любое (имеется в виду в пределах шага) расстояние.

Ошибки: узкое движение маховой ногой, скольжение опорной ноги с места на место, скрещивание ног (когда туловище игрока не поворачивается вслед за ногой), смена осевой ноги.

7. Понятие двухтактного ритма. Сочетание движений: «ведение, два шага, бросок» является одним из самых важных элементов динамики баскетбола. Умение выполнять бросок после двух шагов приводит к качественному скачку при переходе от статической игры к игре быстрой, динамичной. Следует объяснить, что выполнение двухтактного ритма (двух шагов) возможно только в движении, выполнение его на месте является нарушением правил. Два шага необходимы игроку с мячом для того, чтобы он, не теряя скорости, мог от одного компонента игры (например, ведение мяча) перейти к другому (например, бросок в корзину).

Обучение начинается со связки «удар, два шага, бросок». Исходное положение основная стойка, мяч в двух руках, правая нога чуть впереди. Далее следует: одновременно шаг левой ногой вперед и удар мячом в пол правой рукой. Ловля мяча в две руки, шаг правой ногой, шаг левой ногой, мах правой

ногой вверх, избавление от мяча (бросок вверх, передача и т. д.), постановка правой ноги.

После того как освоена последовательность движений, то же самое со скачкообразной формой шагов в двухтактном ритме, и с конкретным заданием по способу избавления от мяча. Во время двух шагов руки, несущие мяч, принимают исходное положение для броска, и вместе с махом вперед, согнутой в коленном суставе правой ногой, выполняется бросок (вперед, вверх, передача и т. д.). Далее, в упражнении «удар, два шага, бросок» фокусируется внимание на выполнение броска в движении, и на структуру сочетания всех элементов в целом. Затем, упражнение «удар, два шага, бросок» перерастает в упражнение «ведение, два шага, бросок», которое характеризуется не одним, а несколькими ударами при дриблинге (ведение мяча) и выполняется слитно без пауз.

Основные ошибки: нет одновременности первоначального удара и шага и шага ногой, начало двухтактного ритма с противоположной ноги по отношению к стороне броска, отсутствие двух шагов (выполнение либо меньшего, либо большего числа шагов), остановка после ведения, замирание на одной ноге перед броском, неправильный выбор места броска.

**Заключение.** Таким образом, реализуя возможность заниматься на уроках физической культуры в третьем классе с однополом контингентом учащихся, наполняемость не более 12-15 человек, способствовало не только более качественному освоению учебного материала, но и вырабатывало чувство «удовлетворенности» того, что «я теперь умею играть в баскетбол», что способствовало более успешному прохождению баскетбольной программы в последующих классах.

### Список литературы

1. Адашкявичене, Э.Й. Баскетбол для дошкольников. Из опыта работы / Э.Й. Адакявичене. – М.: Просвещение, 1983. – 80 с.
2. Уроки физической культуры в 1-3 классах: пособие для учителей / Под редакцией Г. Богданова. – М.: Просвещение, 1979. – 192 с.
3. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы: пособие для учителя / Под редакцией Е.Н. Ворсика. – Минск: Асар, 1995. – 140 с.

## ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ СГУС

*П.Е. Багновская*

*Кафедра иностранных языков*

**Аннотация.** Данная статья посвящена вопросу применения интерактивных элементов в преподавании иностранных языков в непрофильном вузе. Рассматриваются преимущества использования современных технологий в контексте повышения познавательной мотивации обучающихся.

**Ключевые слова:** интерактивные элементы обучения, преподавание иностранных языков, повышение познавательной мотивации.

При преподавании любой дисциплины в вузе следует рассматривать проблему мотивации обучающихся. Часто сталкиваются с ней преподаватели иностранного языка в непрофильных вузах. В силу специфики учебного плана студентов – будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта преподавателям непрофильных дисциплин особенно важно искать и находить эффективные методы, приемы, средства повышения познавательной мотивации.

Как известно, выделяют следующие типы мотивации [4]:

- Внешняя мотивация – обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами, т. е. находящимися вне учебного процесса.
- Внутренняя мотивация – сопряженная с содержанием деятельности.
- Положительная и отрицательная мотивация, обусловленная наличием, соответственно, положительных и отрицательных стимулов к учебе.

Положительные стимулы, в свою очередь, разделяют на две группы:

1. Стимулы, которые основаны на чувстве долга и ответственности за итоги своей учебы перед обществом, группой, преподавателем, родителями и т. д. либо связанные с осознанием значимости информации для будущей профессии.

2. Стимулы, которые основаны на узколичных интересах и целях (стремление заполучить одобрение за свою учебу от преподавателей, родителей; желание быть среди лучших учащихся группы, возглавлять рейтинг по успеваемости).

• Устойчивая и неустойчивая мотивация. Устойчивая основана на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления. Неустойчивой мотивации необходима систематическая внешняя поддержка.

Все это ставит перед педагогом задачу овладевать новыми методиками преподавания, следить за актуальными тенденциями современного образования



и применять современные технологии обучения иностранному языку. Одним из вариантов решения данной задачи становится внедрение интерактивных технологий в преподавание иностранного языка.

Современный мир очень сильно зависит от информационных технологий, которые с каждым днем все больше проникают во все сферы человеческой деятельности, в том числе и в образование. В распоряжении преподавателей и студентов СГУС с начала 2023/2024 учебного года имеются интерактивные доски, установленные в кабинетах, что сделало возможным задействовать информационные технологии на занятиях. Но самыми интересными и достаточно эффективными являются интерактивные тренажеры. В период массовой вынужденной адаптации к онлайн-обучению с 2020 года появилось и до сих пор используется большое количество всевозможных сайтов, на которых размещены программы, подходящие для использования в качестве интерактивных элементов обучения иностранному языку. Безусловно, каждый педагог, который следит за тенденциями в образовании, должен научиться применять различный интерактив в своей педагогической практике [1, 5].

К часто используемым в учебном процессе средствам ИКТ относятся:

- электронные учебники, пособия, энциклопедии и справочники;
- интерактивные тренажеры;
- образовательные ресурсы Интернета, в том числе социальные сервисы;
- аудио- и видеоконтент.

Иностранный язык как учебная дисциплина в силу своей специфики предполагает наиболее гибкое и широкое использование различных образовательных ресурсов и технологий. В настоящее время поколение учеников в виртуальной среде себя чувствует более привычно, поэтому использование любой интерактивности импонирует им.

Интерактивный тренажер – современный инструмент, который делает электронное обучение более интересным, вариативным и подходит для решения сложных задач.

Тренажеры выполняют три основные функции: диагностическую, обучающую и воспитательную.

• Диагностическая функция помогает определить уровень знаний, умений, навыков обучающегося, а т. к. в основном тренажер представляет собой набор тестовых заданий, то по объективности, широте и скорости диагностирования он (как тестирование) превосходит все остальные формы педагогического контроля.

• Обучающая функция тренажера призвана вовлечь учеников в процесс обучения. Кроме того, благодаря некоторым функциям, таким как несколько попыток выполнения, подсказки, уровни сложности, создается ситуация успеха, и каждый ученик начинает верить в свои силы.

• Воспитательная функция направлена на формирование стремления развивать способности, инициативность, самостоятельность и ответственность.

Существует два основных режима работы интерактивного тренажера в школьном образовании: демонстрационный, который представляет



теоретический материал и обеспечивает визуализацию решения конкретной задачи, и тренировочный, или оценочный, который позволяет устранить пробелы и оценить уровень знаний.

Некоторые авторы [2, 3] интерактивные тренажеры предлагают делить на три группы:

- тренинговые (коммуникативные тренинги);
- игровые (дидактические и творческие игры);
- дискуссионные (диалог, разбор ситуации на практике).

Тренажеры могут применяться на разных этапах занятия для фронтальной или индивидуальной работы обучающихся, для самостоятельной работы вне занятия, для ликвидации пробелов в изучении материала, подготовки к экзамену или зачету.

Известны и широко применяются в практике преподавания иностранного языка [1, 5] такие интерактивные тренажеры, как: <https://www.learnenglishbest.com/> – данный сайт позиционируется как средство для самостоятельного изучения английского языка, однако гораздо выше будет эффективность представленных здесь заданий, если они будут выдаваться для самостоятельного изучения в качестве домашнего задания для закрепления пройденного на практических занятиях материала. На сайте представлены тесты на определение общего уровня знаний английского языка, тесты на знание лексики, тренажер составления предложений, тесты на знание грамматических норм английского языка и т. д.; <https://lim-english.com/> – «Онлайн-самоучитель нового поколения для быстрого изучения английского языка». Несмотря на то, что этот ресурс позиционирует себя как самоучитель, это отличный набор упражнений и заданий, направленных на все виды речевой деятельности; <https://learningapps.org/> – создан для поддержки обучения и преподавания с помощью небольших общедоступных интерактивных упражнений. Данные упражнения создаются онлайн и в дальнейшем могут быть использованы в образовательном процессе. Для создания таких упражнений на сайте предлагается несколько шаблонов (упражнения на классификацию, тесты с множественным выбором и т. д.). Упражнения, представленные на сайте, требуют доработки преподавателем для включения в сценарий обучения; сервис для создания карточек и работы с ними Quizlet <https://quizlet.com> – это бесплатный ресурс, предоставляющий разнообразные средства для заучивания слов, фактов и прочего материала на базе подготовленных карточек. Данный сервис призван помочь преподавателю повысить интерес к изучению новой лексики с помощью интерактивных учебных материалов и игр. Семь различных режимов обучения дают обучающимся возможность выбрать самый подходящий для их обучения. Существует и мобильная версия приложения, что может быть удобно для использования на занятии и для самостоятельной работы студентов. Liveworksheets – бесплатный онлайн-конструктор интерактивных листов, который поможет преобразовывать печатные материалы в интерактивные онлайн-упражнения. Интерактивные рабочие листы в полной мере используют

новые технологии, применяемые в образовании: они могут включать звуки, видео, упражнения по перетаскиванию, объединение со стрелками, множественный выбор и даже разговорные упражнения, которые выполняются с помощью микрофона.

Учащиеся заполняют рабочие листы онлайн и отправляют свои ответы учителю или выполняется автоматическая проверка. Это идеальный вариант для мотивации учеников и экономии времени на проверку для учителя. Многофункциональный инструмент Wordwall для создания как интерактивных, так и печатных материалов. Это отличный и быстрый способ разнообразить учебную деятельность. Для создания своего учебного задания вы выбираете шаблон и вводите свой контент.

Таким образом, существует много интерактивных тренажеров, и их применение на занятиях иностранным языком разнообразит подачу материала и позволяет повысить познавательную мотивацию студентов. В качестве примера можно привести разработанные и успешно применявшиеся в течение 2022/2023 учебного года на занятиях английского языка у студентов СГУС 1 и 2 курсов тестовые задания, предназначенные для проверки уровня освоения лексических единиц, вводимых на занятиях. Спортивный словарь – неотъемлемая часть словарного запаса студентов СГУС, будущих специалистов по физической культуре и спорту. Тестовые задания были составлены на базе шаблонов, предоставляемых сайтом <https://www.testwizard.ru/>, и использовались в качестве одного из методов рубежного контроля, что позволило проверить знание спортивной лексики, внести разнообразие в учебный процесс и оценить как индивидуальный уровень подготовленности студента, так и средний результат группы/курса.

### **Список литературы**

1. Абрамова И.Е., Шишмолина Е.П. Адаптация студентов нелингвистических специальностей к онлайн-обучению иностранным языкам // Перспективы науки и образования. – 2021. – № 3 (51). – С. 188-198. DOI: 10.32744/pse.2021.3.13.
2. Мираль И. Мастер-класс «Интерактивный тренажер как средство обучения, контроля и оценки знаний» – Мираль Ильяна. [Электронный ресурс]. URL: <https://pandia.ru/text/81/119/38657.php>.
3. Рак Е.А., Ильин Е.В. Разработка интерактивных тренажеров для сопровождения учебных занятий по английскому языку / Е.А. Рак, Е.В. Ильин // Информационные компьютерные технологии в образовании. Вестник ПППУ. – 2018. – Вып. 14. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-interaktivnyh-trenazherov-dlya-soprovozhdeniya-uchebnyh-zanyatij-po-angliyskomu-yazyku/viewer>.
4. Соковнина М.С. Концепция А. Маслоу в диагностике и коррекции образовательной среды. – Соковнина М.С. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/maslou/>.
5. Юсупов А.Х. Интерактивные тренажеры и их роль в учебном процессе / А.Х. Юсупов, А.И. Нижников // Инновационная наука. – 2019. – № 1.

## ОЦЕНКА ПРАКТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ КАФЕДРЫ ТУРИЗМА И СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

*Л.В. Высоцкая<sup>1</sup>, Е.Ю. Кот<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Кафедра туризма и спортивного ориентирования;*

*<sup>2</sup>кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с оценкой практического состояния самостоятельной работы студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования.

**Ключевые слова:** самостоятельная работа; студенты.

Актуальность проблемы формирования исследовательских умений студентов спортивного университета в процессе самостоятельной работы определяется изменением социально-экономических и образовательных ориентиров современного российского общества, возрастающими требованиями к профессиональной компетентности специалистов, их конкурентоспособности, внедрением новейших педагогических технологий в образовательный процесс высшей школы [1].

**Цель исследования** – оценить практическое состояние самостоятельной работы студентов кафедры туризма и спортивного ориентирования.

**Методы исследования:** изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы (анализ, синтез, индукция, дедукция), опрос (анкетирование).

**Организация исследования.** Вся исследовательская работа проводилась на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта».

Всего в исследовании приняло участие 42 студента (4 чел. – 1 курс, 8 чел. – 2 курс, 12 чел. – 3 курс, 10 чел. – 4 курс, 4 чел. – 1 курс магистратура, 4 чел. – 2 курс магистратура) и 8 преподавателей. Опрос проводился в форме анкетирования.

**Результаты исследования и их обсуждения.** При анализе научно-методической литературы было выявлено, что самостоятельная работа представляет собой совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение образовательной программы высшего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС.

Исследовательская работа осуществлялась по 2 направлениям:

– оценка практического состояния организации самостоятельной работы преподавателями и студентами;

– определение осознанности студентами исследовательских умений и степени использования этих умений в ходе самостоятельной работы.

При оценке существующей самостоятельной работы студентов, 50 % преподавателей отмечают, что студенты выполняют самостоятельную работу, однако она не всегда регулярна. 88 % преподавателей отмечают низкий уровень использования исследовательских умений не только у студентов бакалавриата, но и у студентов-магистрантов. Все преподаватели отмечают, что студенты выполняют самостоятельную работу так, как им удобнее.

В качестве источников информации студенты в основном пользуются лекциями (так считают 100 % преподавателей и 91 % студентов) и учебной литературой (100 % преподавателей и 36 % студентов). В меньшем количестве источником информации служат дополнительная литература в библиотеке и конспекты и разработки других студентов.

Стимулами самостоятельной работы по итогам опроса студентов являются:

- подготовка к семинарам (72 % студентов бакалавров, 62,5 % магистрантов);
- к практическим работам (36 % студентов с 1 по 4 курс и 50 % студентов-магистрантов);
- составление рефератов, подготовка индивидуальных заданий (100 % опрошиваемых студентов).

По мнению преподавателей трудности в самостоятельной работе студентов, связаны с анализом полученной информации (87,5 %); ее обобщением (25 %); с целостным объединением полученных из различных источников знаний (100 %); с написанием конспектов и тезисов (50 %); с применением полученных знаний на практике (75 %).

25 % опрошенных преподавателей считают, что существует необходимость у студентов кафедры в получении дополнительных знаний по организации самостоятельной работы студентов. Так же считают 50 % опрошенных студентов бакалавриата и 25 % опрошенных магистрантов. Средние затраты времени студентов в неделю на самостоятельную работу, по результатам анкеты, приведены в таблице 1.

По мнению студентов самостоятельную работу может улучшить:

- лучшее планирование своего времени (75 % – 1 курс, 75 % – 2 курс, 83 % – 3 курс, 70 % – 4 курс, 100 % – 1 курс магистратура, 75 % – 2 курс магистратура);
- изменение содержания аудиторных занятий (25 % – 1 курс, 12,5 % – 2 курс, 16,6 % – 3 курс, 10 % – 4 курс, 25 % – 1 курс магистратура, 25 % – 2 курс магистратура);
- повышение самоконтроля (80 % опрошенных студентов);
- усиление контроля за результатами самостоятельной работы со стороны преподавателей (50 % опрошенных студентов).

Таблица 1 – Средние затраты времени студентов в неделю на внеаудиторную самостоятельную работу

		«Сколько времени Вы отводите на внеаудиторную самостоятельную работу в неделю?»					
		меньше 5 часов	5-10 часов	10-15 часов	15-20 часов	20-25	более 25 часов
1 курс	чел		1	2	1		
	%		2,4	4,8	2,4		
2 курс	чел	1	1	2	4		
	%	2,4	2,4	4,8	9,6		
3 курс	чел	4	2	2	3	1	
	%	9,6	4,8	4,8	7,2	2,4	
4 курс	чел	1	3	4	2		
	%	2,4	7,2	9,6	4,8		
1 магистратура	чел		2	1	1		
	%		4,8	2,4	2,4		
2 магистратура	чел			3	1		
	%			7,2	2,4		

В анкету были включены вопросы, которые позволяют определить осознанность студентами исследовательских умений и степени использования этих умений в ходе самостоятельной работы (ответы приведены в таблице 2).

Отвечая на вопрос «Какие из перечисленных умений, Вы относите к исследовательским?», большая часть студентов относит перечисленные в таблице 2 умения к исследовательским умениям, несмотря на недостаточно четкую их формулировку. Однако, исключение составляют умения работать с источниками информации, составлять конспекты и тезисы. Их к исследовательским умениям относят 88,2 % студентов бакалавриата и 100 % студентов-магистрантов. Такие ответы можно объяснить незнанием студентами младших курсов основных этапов научного исследования, недостаточностью информации по проблемам организации такого исследования.

Анализируя ответы на второй вопрос таблицы 2, можно выделить преобладание умения самостоятельно работать с различными источниками информации, составлять конспекты. Это связано с тем, что эти умения являются стержнем самостоятельной работы. Также получено значительное количество утвердительных ответов и по поводу самостоятельного пользования умением обработки результатов эксперимента, проведенного в аудитории, что позволяет предположить относительно высокий уровень преподавания в плане формирования этих умений.

Таблица 2 – Результаты ответов студентов на вопросы анкеты относительно исследовательских умений

«Какие из перечисленных умений Вы относите к исследовательским?»	Бакалавриат (n=34)		Магистратура (n=8)	
	чел	%	чел	%
Умение определять и формулировать цель исследования	15	44,1	7	87,5
Умение работать с источниками информации и анализировать теоретическое состояние проблемы (составлять конспекты и тезисы)	30	88,2	8	100
Умение планировать предстоящий эксперимент	10	29,4	5	62,5
Умение проводить измерения	17	50	7	87,2
Умение обработать результаты измерений	16	47	7	87,5
Умение обобщить и оценить результаты проведенного исследования	14	41,2	6	75
«Какими из этих умений Вы пользуетесь во время своей самостоятельной работы?»	Бакалавриат (n=34)		Магистратура (n=8)	
	чел	%	чел	%
Умение определять и формулировать цель исследования	19	55,8	6	75
Умение работать с источниками информации и анализировать теоретическое состояние проблемы (составлять конспекты и тезисы)	31	91,2	8	100
Умение планировать предстоящий эксперимент	18	52,9	7	87,5
Умение проводить измерения	19	55,8	6	75
Умение обработать результаты измерений	20	58,8	6	75
Умение обобщить и оценить результаты проведенного исследования	19	55,8	6	75
«По каким из перечисленных умений Вы хотели бы получить консультацию?»	Бакалавриат (n=34)		Магистратура (n=8)	
	чел	%	чел	%
Умение определять и формулировать цель исследования	10	29,4	2	25
Умение работать с источниками информации и анализировать теоретическое состояние проблемы (составлять конспекты и тезисы)	14	41,2	3	37,5
Умение планировать предстоящий эксперимент	15	44,1	5	62,5
Умение проводить измерения	10	29,4	4	50
Умение обработать результаты измерений	12	35,3	6	75
Умение обобщить и оценить результаты проведенного исследования	14	41,2	7	87,5

Тем не менее, ответы на третий вопрос «По каким из перечисленных умений Вы хотели бы получить консультацию?» показывают, что именно по отмеченным умениям студенты испытывают ощущаемую ими нехватку знаний. Из всего вышеизложенного необходимо отметить, что умения



определять и формулировать цель исследования и планировать эксперимент студентами явно недооцениваются и почти не применяются в ходе самостоятельной работы.

В таблице 3 представлены ответы студентов на вопрос «Дают ли Вам преподаватели советы?»

Таблица 3 – Результаты ответов студентов на вопрос анкеты о том, какие советы по организации самостоятельной работы они получают от преподавателей

Формулировка совета	студенты (n=42)					
	Часто		Иногда		Никогда	
	чел	%	чел	%	чел	%
Как работать с источниками информации			10	23,8	32	76,2
Как составлять конспекты	2	4,8	8	19,0	32	76,2
Как составлять тезисы			17	40,5	25	59,5
Как сформулировать цель предстоящего исследования	4	9,5	16	38,0	22	52,4
Как спланировать эксперимент	10	23,8	12	28,6	20	47,6
Как провести обработку результатов эксперимента	22	52,4	14	33,3	6	14,3
Как обобщить результаты эксперимента	32	76,2	4	9,5	6	14,3

Причиной того, что студенты получают явно недостаточно советов по формированию исследовательских умений, является, по мнению авторов:

- высокая загруженность преподавателей во время аудиторных занятий и консультаций;

- явно недостаточное внимание преподавателей к формированию исследовательских умений у студентов [1].

**Заключение.** В результате проведенного исследования удалось увидеть перспективы дальнейшей работы в этом направлении, а именно:

- разработка пакета диагностических программ, системных диагностик сформированности исследовательских умений у студентов вузов, у учащихся лицеев в соответствии со спецификой их учебной деятельности;

- разработка педагогических технологий формирования и развития каждого слагаемого исследовательских умений у студентов.

### Список литературы

1. Денисова Е.А. Организация самостоятельной работы студента: электронное учебное пособие / Е.А. Денисова, Э.Ф. Николаева, С.Ю. Николаева. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2016.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПРИ НАПИСАНИИ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

*И.А. Грец, Т.М. Булкова*

*Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье рассматриваются некоторые проблемы, возникающие у студентов при написании выпускной квалификационной работы и раскрывается краткое содержание методических рекомендаций с изложением требований, необходимых для осуществления научно-исследовательской деятельности.

**Ключевые слова:** выпускная квалификационная работа, требования к написанию, методические рекомендации.

**Актуальность.** Выпускная квалификационная работа представляет собой законченную научно-исследовательскую разработку или проект учебно-методической деятельности, в которых решаются актуальные для соответствующей отрасли физической культуры и спорта задачи. ВКР показывает, насколько эффективно студент освоил программу обучения, демонстрирует его способность к самостоятельной аналитической работе, умение систематизировать материал и решать практические задачи в исследуемой области.

**Цель исследования:** определить основные проблемы и требования при написании студентами выпускной квалификационной работы.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-методический и специальной литературы, ВКР, ГОСТов, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования.** В связи с планом устранения недостатков в ходе проведения государственной итоговой аттестации бакалавров и магистров на кафедру ТиМФКиС возложили обязанность разработки единых требований по написанию, оформлению и защите ВКР.

Разработанные требования представляют собой методические рекомендации по структуре, содержанию, видам и подготовке выпускных квалификационных работ, особенностям их оформления и сопроводительным документам.

В первом разделе «Общие положения» отмечается, что выпускная квалификационная работа (ВКР) предназначена для определения исследовательских умений выпускника, глубины его знаний в избранной области и навыков экспериментально-методической работы, демонстрирующей уровень его подготовленности к самостоятельной профессиональной деятельности. При написании ВКР используются единые правила и порядок выполнения и оформления выпускных квалификационных работ студентами в соответствии с Положением о ВКР, принятом в университете (28.03.2023).

Следует отметить несвоевременное начало написания ВКР студентами, которые должны приступить к данной работе не позднее начала третьего и четвертого курсов для очной и заочной форм обучения для бакалавров. Возможными причинами данной проблемы является поиск студентами научного руководителя и выбор темы работы, который они совершают самостоятельно.

Одним из важных и проблемных моментов данного раздела является научное руководство ВКР, где определены основные функции руководителя: определение совместно с обучающимся конкретной темы ВКР; разработка и предоставление обучающемуся задания на выполнение ВКР; консультационная помощь обучающемуся в подготовке календарного плана написания ВКР; подборе необходимой литературы; по оформлению, содержанию и последовательности выполнения ВКР; в выборе методики исследования; обеспечении оригинальности выполнения выпускной квалификационной работы; в подготовке к защите ВКР на государственной итоговой аттестации; контроль за исполнением графика выполнения ВКР; подготовка письменного отзыва о ВКР.

Следует отметить, что низкое качество научных работ студентов наблюдается в тех случаях, когда научные руководители не в должной мере выполняют вышеперечисленные функции.

Новыми и важными моментами, на которые необходимо обратить внимание заведующих кафедр, в соответствии с новым положением о ВКР, являются: заслушивание отчетов руководителей о готовности работы на заседаниях кафедры не реже двух раз за период научной работы и проведение после окончания преддипломной практики публичной предварительной защиты ВКР, результаты которой отражаются в протоколе заседания кафедры.

Во втором разделе указывается, что выпускная квалификационная работа может носить экспериментальный, теоретический характер или выполняться в виде проекта и дается их краткая характеристика.

Третий раздел посвящен структуре и содержанию указанных выше видов ВКР. Особое внимание уделяется характеристике составных частей экспериментальной ВКР. Следует отметить, что по каждому структурному элементу научной работы представлены практические примеры в логической последовательности от формулировки темы до выводов. Подробно отражены примеры оформления литературных источников.

В четвертом разделе отражены общие требования к оформлению выпускной квалификационной работы.

В пятом разделе дается характеристика завершающего этапа подготовка ВКР к итоговой государственной аттестации.

В приложении представлены образцы оформления: титульного листа, аннотации, оглавления, отчета о проверке на заимствования, библиографического описания ВКР, договора о передаче (отчуждении) исключительных прав на Произведение, акта приема-передачи Выпускной

квалификационной работы (ВКР) в библиотеку ФГБОУ ВО «СГУС», отзыва научного руководителя.

В заключении необходимо отметить, что разработанные методические рекомендации будут способствовать более качественному написанию ВКР и успешной защите на государственной итоговой аттестации.

### Список литературы

1. Беляева, В.В. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.В. Беляева. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2021. – 110 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
3. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 232 с.
4. Семенова, Г.И. Основы научно-методической деятельности в спорте: учеб. пособие / Г.И. Семенова. – Екатеринбург: УрФУ, 2014. – 182 с.

УДК 378.144

## УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНОГО КУРСА КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОРИЕНТИР ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СГУС

*И.А. Грец, Т.М. Булкова*

*Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Статья представляет анализ проведенного в 2024 году мониторинга удовлетворенности студентов выпускного курса Смоленского государственного университета спорта качеством учебно-воспитательного процесса. Рассматривается взаимосвязь отдельных факторов удовлетворенности выпускников и перспектив совершенствования образовательного процесса.

**Ключевые слова:** удовлетворенность, студенты выпускного курса, учебно-воспитательный процесс.

**Актуальность.** Мнение студентов по некоторым вопросам организации и осуществления образовательного процесса рассматривается как ведущий критерий улучшения учебно-познавательной деятельности в вузе [1, 2].

**Цель исследования:** выявить удовлетворенность студентов выпускного курса качеством образования в СГУС.

**Методика и организация исследования.** При исследовании удовлетворенности качеством образования в СГУС проведен социологический опрос студентов выпускного курса на основе применения Google Форм. Опрошено 48 респондентов (бакалавров очной формы обучения).

**Результаты исследования.** Опрошенные студенты обучаются на факультетах физической культуры и спорта, физической культуры и оздоровительных технологий.

Следует отметить, что только третья часть опрошенных указали на желание овладеть той профессией, по которой осуществляется подготовка в вузе. Однако, большая часть студентов (71 %) уверена в правильности выбора будущей профессии.

При оценке форм обучения, способствующих качественному образованию в вузе, студенты отдали предпочтение практическим занятиям и производственной практике; наименьшей популярностью пользуются семинары, лабораторные и контрольные работы, рефераты.

При оценке учебной деятельности наивысшие баллы студенты присвоили: объективности оценки их знаний преподавателями и уважительное отношение; соответствию информации, излагаемой преподавателем, тематике предмета; доступности прохождения практики. Наименьшие баллы получили оснащенность современным оборудованием практических занятий и способность преподавателя заинтересовать студентов в процессе обучения.

Большая часть опрошенных студентов (63 %) полностью удовлетворена результатами обучения, 29 % – частично.

По мнению половины студентов существующая система оценки знаний достаточно объективна и справедлива, доступна и ясна для понимания.

Большинство студентов (90 %) оценили качество организации образовательного процесса на «хорошо» и «отлично». Довольны организацией учебных практик 88 % опрошенных, не совсем довольны 13 % респондентов.

При оценке сопровождения образовательного процесса наибольшую неудовлетворенность студентов вызывает неудобное учебное расписание, слабая доступность компьютерных технологий, недостаточное количество учебных материалов на электронных носителях и информационной обеспеченности.

Студенты присвоили высокие баллы знаниям, квалификации и педагогическим качествам преподавателей, ясному и понятному изложению учебного материала, умению вызвать и поддержать интерес к предмету, объективности оценок.

Уровень собственной теоретической и практической подготовленности по избранной специальности респонденты оценили как высокий (46 и 69 %, соответственно), средний (48 и 23 %, соответственно), низкий (по 2 %).

Более половины студентов благодарны университету за развитие своих способностей и открытие новых талантов.

Выявлено, что 67 % опрошенных считают, что в вузе отсутствуют учебные дисциплины, которые им не нужны; по мнению 33 % ненужными



для практической деятельности являются математика, история, информатика, культурология, биология, спортивные сооружения, экономика, право, философия.

Студенты отмечают, что с целью повышения качества образовательного процесса следует увеличить: количество часов на практические занятия, консультативную помощь преподавателей и продолжительность практики.

Установлено, что спортивные и торжественные мероприятия являются наиболее популярными видами внеучебной деятельности студентов.

Среди негативных последствий обучения в вузе опрошенные отметили нехватку свободного времени, хроническую усталость и недостаток сна, ухудшение состояния здоровья, отвращение к учебе, снижение самооценки, появление чувства подавленности и разочарование в выбранной профессии.

Условия проживания в общежитии удовлетворяют 28 % опрошенных студентов, затруднились с ответом 59 %, ответили отрицательно 14 %.

Сильными сторонами университета студенты считают: высококвалифицированный профессорско-преподавательский состав, материально-техническая и спортивная база, доступность и востребованность образования, система обучения и воспитания, индивидуальный подход к обучению студентов, возможность реализовываться в профессиональном спорте.

Следует отметить, что по мнению 61 % студентов СГУС соответствует представлению об идеале высшего образования.

**Заключение.** Исследование удовлетворенности студентов выпускного курса получаемым образованием является действенным механизмом текущего и перспективного контроля и регулирования состояния образовательной системы в вузе.

### Список литературы

1. Ануфриева, Н.И. Удовлетворенность выпускников вуза качеством образования как ориентир оптимизации образовательного процесса / Н.И. Ануфриева, Е.И. Григорьева, А.В. Каменец // Kant. – 2021. – № 1 (38). – С. 191-195. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-vypusknikov-vuza-kachestvom-obrazovaniya-kak-orientir-optimizatsii-obrazovatel'nogo-protssessa> (дата обращения: 29.03.2024).
2. Будаева, В.К. Удовлетворенность студентов условиями обучения в вузе как компонент системы менеджмента качества образования: результаты анкетирования / В.К. Будаева, Б.Ю. Эрдынеев // Формирование компетенций в условиях современных потребностей рынка труда: сборник статей международной научно-методической конференции, Улан-Удэ, 18–19 марта 2020 года. Том Выпуск 27. – Улан-Удэ: Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2020. – С. 126-136. – EDN FRZOSU.



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА В ЦИКЛЕ МАГИСТРАТУРЫ

*А.В. Гурский*

*Кафедра теории и методики лыжных гонок*

**Аннотация.** Учебный план является неотъемлемой частью учебного процесса любого уровня обучения, в том числе и магистратуры. Уровень магистратуры предполагает один из самых высоких образовательных стандартов в стране по профилю получаемой профессии. Однако учебный план магистратуры по направлению «Спорт» не включает в себя предмет «теория и методика избранного вида спорта», основного предмета будущей специализации тренера-преподавателя.

**Ключевые слова:** учебный процесс, магистратура, тренер-преподаватель, учебный план.

**Объект исследования:** учебный план магистратуры СГУС.

**Цель.** Предложение о включении в учебный процесс предмета «теория и методика избранного вида спорта» в каждом году обучения.

Формирование специалиста во многом определяется программой обучения, учебным планом, который отводит необходимое количество учебных часов на осуществление программы обучения.

Принятая в России многоуровневая система высшего образования включает в себя на второй ступени – магистратуру, неразрывно связанную с первой ступенью – бакалавриатом. И первая и вторая ступени – это высшее образование, и как считается, что диплом магистра – это более высокое образование. Не будем рассуждать какое образование или диплом выше, а проанализируем существующую программу обучения и учебный план в магистратуре СГУС по направлению «спорт».

Всего на 2 года обучения в магистратуре на все виды занятий отводится 4320 учебных часов, из них на аудиторные 594 часа, на самостоятельную работу 3403 часа. В процентном соотношении это как 13,00 % к 77,00 %, что говорит о приоритете самостоятельной работы. Необходимо отметить, что все виды практик отнесены к самостоятельным видам работы. Без часов на практики соотношение аудиторных часов к самостоятельным будет как 24,2 % к 65,2 %. Недостающие проценты относятся к часам на итоговую аттестацию  $\approx 10$  %.

Еще более интересным являются цифры учебных часов по предметным распределениям. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Цифры учебных часов по предметным распределениям

№	Дисциплины	Аудиторные часы	Самостоятельная работа	%
Общенаучные				
I	Английский язык	62	180	
	Организационно- правовые и методические аспекты высшей школы	22	108	
	Итого	84	288	14,6 %
Теория спорта				
II	История, проблемы, методология научных исследований	30	180	
	Актуальные проблемы в системе знаний о спорте	30	144	
	Информационные технологии в спорте	74	252	
	Олимпийский и профессиональный спорт	30	144	
	Особенности подготовки квалифицированных спортсменов	94	324	
	Организационно-правовые аспекты олимпийского и профессионального спорта	18	108	
	Менеджмент и маркетинг в профессиональном спорте	18	108	
	Предпринимательство в сфере физической культуры	18	108	
	Предпрофессиональная подготовка молодых спортсменов	20	108	
	Итого	332	1476	55,9 %
Дисциплины по выбору. Всего три модуля				
III	Психологическое обеспечение в спорте	30	108	
	Межличностные отношения в спорте	30	118	
	Психолого-педагогические аспекты работы тренера	40	118	
	Итого	100	344	17,4 %
	А где ТиМ ИВС Отсутствуют практические занятия	?	?	

Магистерский диплом предполагает самые высокие знания и умения в тренерской деятельности. При этом готовить тренера для всех видов спорта невозможно, необходима специализация, которая присутствует в бакалавриате, но отсутствует в магистратуре, что нельзя признать нормальным. Данный факт настолько прост и понятен, что не требует доказательств, но неоднократные обращения в учебный отдел, теперь управление, не находят понимание.

Насущность предмета теории и методики избранного вида спорта необходима в учебном плане магистратуры, причем его количество в учебных часах должно быть наибольшим в сравнении с другими предметами.

И еще об одном предмете – спортивно-педагогическое совершенствование (СПС), который также незаслуженно забыт. После окончания бакалавриата в возрасте (как правило) 22 лет молодой человек может стать магистрантом, и что в этом возрасте нет необходимости совершенствоваться физически, пусть даже на уровне ВФСК ГТО?

### **Список литературы**

1. Гурский А.В. Предложение по совершенствованию учебного плана основной образовательной программы по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» // Сборник материалов 68-й научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2017 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – С. 11-13.
2. Гурский А.В., Павлов А.И., Родин А.В. Спортивно педагогические кафедры – ведущая единица спортивного вуза // Сборник материалов 69-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2018 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2019. – С. 278-281.

**УДК 378.146**

## **ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ КОНТРОЛЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ СТУДЕНТАМИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»**

*Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева  
Кафедра теории и методики гимнастики*

**Аннотация.** В статье представлен анализ особенностей применения дистанционных форм контроля по дисциплине «теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» для студентов первого курса. Выявлены основные проблемы и пути их решения в организации и применении

дистанционных форм контроля за освоением практического раздела дисциплины.

**Ключевые слова:** контроль студентов, особенности организации и проведения занятий, дистанционные образовательные технологии, базовые виды спорта.

**Актуальность.** За последние десять лет дистанционное обучение стало актуальным направлением модернизации образования путем трансформации аудиторных занятий в онлайн-конференции на различных платформах, что требует от профессорско-преподавательского состава мобилизации внутренних ресурсов при реорганизации процесса обучения (Е.В. Сенченкова, Т.Д. Балабанова, 2021; Т.В. Пашнева, П.К. Бабаев, В.А. Буслов, 2022). Особую значимость в условиях дистанционного обучения приобретает контроль знаний и умений студентов, особенно по базовым дисциплинам, которые направлены на формирование практических навыков будущего специалиста (Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, Ю.А. Диаконидзе, 2023).

**Цель исследования** – проанализировать основные проблемы дистанционных форм контроля по дисциплине «ТиМОБВС: гимнастика» студентов факультета индивидуальных образовательных технологий.

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» (далее «Гимнастика») является обязательной для студентов направления подготовки «Спорт» и «Физическая культура» и реализуется на первом курсе, включая обучающихся на факультете индивидуальных образовательных технологий. Итоговой формой контроля является экзамен.

Согласно требованиям по дисциплине студенты для допуска к теоретическому экзамену должны были выполнить ряд практических заданий, которые позволяют продемонстрировать практические профессионально-педагогические умения в условиях, приближенных к будущей профессии. В связи с тем, что студенты факультета индивидуальных образовательных технологий обучаются по индивидуальному графику, у них отсутствует такая возможность. Поэтому преподавателями кафедры были адаптированы формы текущего контроля, сохранив их предназначение (таблица 1).

Так, студенты факультета физической культуры и спорта в процессе практических занятий в разделе общеразвивающие упражнения выполняли комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение (в первом семестре) и обучали различным вариантам ОРУ (во втором семестре). Для студентов факультета индивидуальных образовательных технологий практическая часть данного раздела была преобразована в видеоотчет выполнения обучающимся комплекса ОРУ и методикой их обучения, а также запись ОРУ по представленным для них карточкам. Итоговый контроль осуществлялся посредством онлайн-тестирования (30 вопросов), который строго регламентировался временем выполнения (30 минут) и количеством попыток (1).

Отметим, что адаптированы были не только практические задания, но и система оценки выполненных заданий. Например, для допуска

к теоретическому экзамену по пяти разделам учебной практики студенты должны были набрать минимум 22 балла из возможных 50-ти.

Таблица 1 – Перечень практических заданий по дисциплине «Гимнастика» для студентов очной формы обучения

Факультет физической культуры и спорта	Факультет индивидуальных образовательных технологий
Раздел «Общеразвивающие упражнения»	
выполнение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение методика обучения ОРУ на группе (учебная практика)	– видеозапись выполнения комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение и методика обучения – запись ОРУ по карточкам
Раздел «Строевые упражнения»	
Учебная практика: – изменение частоты и длины шага, бега – перестроение уступом 9-6-3 на месте – перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, в движении	Видеоанализ выполненных СУ: – изменение частоты и длины шага, бега – перестроение уступом 9-6-3 на месте – перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, в движении
Раздел «Упражнения гимнастического многоборья»	
Учебная практика: – вольные упражнения – опорный прыжок – упражнения на снарядах (для девушек и юношей)	– составить комплекс вольных упражнений для учащихся разных возрастных групп – выполнить анализ техники выполнения упражнений гимнастического многоборья (на выбор 2-3 вида)
Раздел «Урок гимнастики в школе»	
Учебная практики: проведение части урока на группе	– составить конспект урока по гимнастике для учащихся разных возрастных групп
Раздел «ОФП»	
Выполнение нормативов: – прыжок в длину с места – наклон из и. п. стоя/ мост – подъем ног в висе	Видео с выполнением студентами следующих нормативов: – наклон из и. п. стоя – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – сгибание и разгибание туловища из и. п. лежа за 1 минуту

Обобщив шестилетний опыт применения дистанционных форм обучения и контроля были выявлены основные проблемы, с которыми сталкиваются не только преподаватели, но и студенты.

Основной проблемой с которой столкнулись преподаватели – это разработка заданий, позволяющих оценить практические навыки студентов, что связано с их отсутствием на практических занятиях по гимнастике.

Две других значительных проблем являются технического характера:

– проблема в работе с сайтом связана с отсутствием возможности загрузить видеоматериал в хорошем качестве из-за недостаточного объема памяти на платформе и низким качеством интернета;

– отсутствием лицензионного программного обеспечения и технического сопровождения (микрофон, камера и т. д.) для разработки необходимого методического материала по дисциплине.

У студентов, обучающиеся по индивидуальному графику, также возникает ряд проблем при выполнении практических и теоретических заданий:

– отсутствие навыка работы с сайтом, особенно при загрузке видеозаданий;

– выполнение заданий по разделам дисциплины «Строевые упражнения» и «Гимнастика в школе», где требуются не только знания (построения и перестроения, техника выполнения гимнастических упражнений) и умения (подавать команды, обучать гимнастическим упражнениям), но и проявление методических навыков (провести анализ, составить конспект урока и т. д.);

– низкий показатель тестирований по теоретическому разделу, так как было ограничение по количеству попыток их выполнений (одна попытка), не видно было по окончанию попытки правильный ответ или нет, не указано сколько вариантов ответа возможно.

Проанализировав вышеизложенные проблемные ситуации, с которыми сталкиваются участники образовательного процесса, были разработаны пути их решения. Для решения основной проблемы с которой столкнулись преподаватели наиболее оптимальным является разработка ситуационных задач практического характера, где студенты в полной мере могут продемонстрировать профессионально-педагогические умения в условиях, приближенных к будущей профессии. Для решения технических проблем считаем необходимым рассмотреть вопрос о повышении качества цифровых и информационных возможностей университета. Например, расширить объем памяти на платформе факультета, закупить лицензионное программное обеспечение для обработки видео (OBS Studio, Kaltura и другие), так как бесплатные программы не обладают широким спектром возможностей.

Для устранения трудностей, с которыми сталкиваются студенты, считаем необходимым, во-первых, деканату индивидуальных образовательных технологий разработать памятку как пользоваться сайтом, а лучше снять видеоролик, и разместить его на главной странице сайта, что поможет студентам пользоваться данной платформой в полном объеме и на более



высоком уровне. Во-вторых, преподавателям кафедры необходимо разработать методические рекомендации в помощь студентам с образцами выполнения заданий по разделам дисциплины «Строевые упражнения» и «Гимнастика в школе», а также переработать тестовый раздел для повышения оценки знаний студентов (разрешить две попытки, указать сколько вариантов ответа возможно, показывать на какие вопросы ответ неверный, но не указывать правильный ответ).

**Выводы.** Таким образом, проведенный анализ применения дистанционных форм контроля с учетом предложенных изменений и дополнений, позволит оценить не только уровень теоретических знаний, но и профессионально-педагогических умений студентов. А также представленные дистанционные формы контроля можно применять не только со студентами, обучающимися по индивидуальному графику, но и с теми, кто пропустил большое количество практических занятий и не смог выполнить требования учебной практики по гимнастике, а также данный опыт может быть использован на других дисциплинах блока базовых дисциплин (легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры и другие) со студентами очной и заочной форм обучения.

### Список литературы

1. Дарданова, Н.А. Дистанционное обучение на практических занятиях в вузе физической культуры / Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, Ю.А. Диаконидзе // Перспективные научные исследования: теория, методология и практика применения: сборник статей международной научной конференции. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 20-23.
2. Пашнева, Т.В. Тестовый контроль как средство оценки знаний студентов вуза / Т.В. Пашнева, П.К. Бабаев, В.А. Буслов // Научный альманах. – 2022. – № 2-1 (88). – С. 59-63.
3. Сенченкова, Е.В. Формы текущего индивидуального контроля знаний и умений студентов в условиях дистанционного обучения в медицинском вузе / Е.В. Сенченкова, Т.Д. Балабанова // Методика преподавания иностранных языков и РКИ: традиции и инновации: сборник научных трудов VI Международной научно-методической онлайн-конференции, посвященной 86-летию Курского государственного медицинского университета. – Курск, 2021. – С. 387-392.

## ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

*И.В. Дашдамирова*

*Кафедра иностранных языков*

**Аннотация.** Дисциплина «Иностранный язык» дает возможность преподавателю воспитывать духовно-нравственные качества студентов. Преподавание иностранного языка в спортивном вузе предполагает изучение устных тем, наиболее актуальными из которых являются затрагивающие вопросы толерантности, спорта и молодежи, национальной культуры. То есть темы, направленные на духовно-нравственное воспитание студентов.

**Ключевые слова:** духовно-нравственные качества, иностранный язык, спортивный вуз.

Развитие общественного и национального самосознания зависит от степени понимания духовных ценностей. Каждая дисциплина учебного плана физкультурного вуза является инструментом становления личностных качеств студентов, их социальных и духовных ориентиров. Не исключение и иностранный язык. Особенность иностранного языка как учебной дисциплины состоит в том, что он изучается как средство общения, а тематика и ситуации для речи привносятся извне. Это дает возможность преподавателям иностранного языка в отличие от других учебных дисциплин использовать учебный материал, содержание которого исходит из различных областей знаний и других учебных предметов.

На занятиях иностранного языка преподаватель имеет возможность формировать мировоззрение студентов, их нравственный облик. Это объясняется тем, что дисциплина «Иностранный язык», помимо области конкретных лингвистических и экстралингвистических компетенций, затрагивает поведенческие вопросы в той или иной жизненной ситуации, что делает возможным студентам формировать навыки критического мышления, анализировать и соотносить свои взгляды с нормами общественной морали.

Опыт преподавания иностранных языков в физкультурном вузе показывает, что среди устных тем, которые предлагаются студентам для изучения, наиболее актуальны затрагивающие вопросы толерантности, спорта и молодежи, национальной культуры. То есть темы, направленные на духовно-нравственное воспитание студентов.

Для достижения цели духовно-нравственного воспитания на занятиях иностранного языка эффективно использовать метод работы в парах и группах. Данный метод создает условия для дискуссии на ту или иную проблему, что позволяет в процессе взаимодействия складываться определенным точкам

зрения на предложенную тему. Таким образом, языковое обучение в рамках обсуждения проблемы является одним из учебно-методических приемов. Студенты совершенствуют иностранный язык, выбирая лучшее решение проблемы, обосновывая свой выбор и приводя аргументы.

Применение технологий интерактивных игр помогает решать многие коммуникативные задачи и моделирует конкретные коммуникативные ситуации (ролевые игры, проекты), способствует подготовке студентов к общению и взаимодействию в социальной среде. Ролевая игра – достаточно эффективный обучающий прием на занятиях иностранным языком. Ролевая игра предполагает коллективную форму взаимодействия. Отличает данный вид работы от групповой работы индивидуальная ответственность каждого студента за принятое решение, возможность самостоятельно анализировать необходимость и эффективность той или иной модели поведения, нравственная направленность оказывает влияние на предполагаемый вариант поведения. Отметим, что языковое обучение посредством ролевой игры делает процесс изучения иностранного языка эффективным и посильным для всех студентов независимо от уровня их языковой подготовки. Коллективная форма работы позволяет снять напряжение на занятии, монотонность при отработке языкового материала, активизировать речевую деятельность. Ролевые игры подразделяются на лексические, грамматические, фонетические, орфографические и творческие.

В рамках духовно-нравственного воспитания нельзя не отметить эффективность тематических занятий. Эти занятия приобщают студентов к духу и культуре народа – носителя языка. Но как очевидно из практики для правильного восприятия студентами особенностей культуры стран изучаемого языка (темы «Great Britain», «The USA», «Sport in Great Britain», «Sport in the USA»), необходимо учебный процесс выстроить на сравнении со своей страной (темы «Our Motherland», «Physical culture and sport in Russia»). Цель преподавателя – подвести студентов к сближению, развитию понимания и доброго отношения к стране, ее людям, традициям.

В современных условиях цифровизации не последнюю роль в обучении иностранным языкам играет метод проектов. Данный метод предполагает итог изучения каждой темы и выполнение проекта. Как правило для работы над проектом группа делится на несколько человек, что позволяет охватить различные разделы изученной темы и при этом не перегрузить занятие большим количеством проектов. Метод проектов развивает не только творческие способности, но и способствует воспитанию духовно-нравственных и морально-волевых качеств студентов.

В качестве проектов студентам предлагаются следующие темы: «My family», «Our University», «Our Motherland», «My native town», «Physical culture and sport in Russia», «The USA», «Great Britain», «Sport in the USA», «Sport in Great Britain», «Moscow», «St.Petersburg», «London», «Washington», «My speciality», «Best sportsmen of Russia», «Best sportsmen of Great Britain», «Best sportsmen of the USA».

Духовно-нравственному развитию личности студента способствует чтение аутентичных текстов на занятиях иностранного языка. Аутентичный текст – это текст, написанный для носителей языка носителями этого языка. Все разнообразие изучаемого языка можно почерпнуть только через аутентичный текст, который формирует вкус, прививает любовь к языку, развивает мотивационную сферу изучения иностранного языка. Именно аутентичный текст дает возможность студентам не просто выполнять поставленные преподавателем заранее лексические и грамматические задачи, но и открывать для себя какие-то понятия, узнавать новое об образе жизни в зарубежных странах. Это воспитывает толерантность к другой культуре.

Подводя итог, отметим, что изучение иностранного языка повышает духовно-нравственную культуру студентов физкультурных вузов, развивает логическое мышление, расширяет кругозор и повышает их общую культуру. Знание иностранного языка позволяет нашим студентам повышать свой профессиональный спортивный уровень, стремиться к межличностному и профессиональному сотрудничеству на международной арене, изучать последние международные достижения в области физической культуры и спорта, чтобы быть в курсе последних событий.

Занятия иностранного языка способствуют не только повышению мотивации изучения английского языка, но и успешному погружению студентов в социокультурный мир страны изучаемого языка. Задача преподавателя при использовании вышеуказанных методов обучения на практике – духовно-нравственное развитие личности студентов, воспитание гражданина своей страны и профессионала в своей сфере деятельности через иноязычное образование, что не только возможно, но и актуально в контексте потребности современного поликультурного общества в диалоге культур.

### **Список литературы**

1. Алексеева Е.М. Развитие духовно-нравственных качеств будущего учителя в рамках курса «Иностранный язык в профессиональной сфере» / Е.М. Алексеева // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 32-35. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-duhovno-nravstvennykh-kachestv-buduschego-uchitelya-v-ramkah-kursa-inostrannyyu-yazyk-v-professionalnoy-sfere-1> (дата обращения: 18.11.2023).
2. Бобунова А.С. Реализация нравственно-эстетического воспитания и обучения школьников в условиях иноязычного образования / А.С. Бобунова // Инновационные педагогические технологии: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2016 г.). – Казань: Бук, 2016. – С. 57-61.
3. Бычков В.В., Маньковская Н.Б. Вкус как главная предпосылка эстетического опыта / В.В. Бычков, Н.Б. Маньковская // Вестник славянских культур. – 2016. – № 2 (40). – С. 203-218.
4. Воробьев Ю.А. Использование аутентичных текстов профессиональной направленности в процессе формирования лингвострановедческой

компетенции у студентов неязыковых вузов / Ю.А. Воробьев // Азимут научных исследований: Педагогика и психология. – 2019. – № 3. – Т. 8. – С. 72-74.

5. Фадеева Е.Г. Страноведение на уроках английского языка – эффективный путь воспитания / Е.Г. Фадеева // Урок иностранного языка. – 2021. [Электронный ресурс]. URL: <http://dop.uchebalegko.ru> (дата обращения: 18.11.2023).

6. Демидова И.Н. Духовно-нравственное воспитание на уроках иностранного языка / И.Н. Демидова // Интернет-журнал «Мир науки». – 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru> (дата обращения: 18.11.2023).

7. Алексеева Е.М. Развитие духовно-нравственных качеств будущего учителя в рамках курса «иностраный язык в профессиональной сфере» / Е.М. Алексеева // Профессиональное образование – 2020. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru> (дата обращения: 18.07.2023).

8. Мизюрова Э.Ю. Духовно-нравственное развитие обучающихся вуза средствами иностранного языка // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). [Электронный ресурс]. URL: <http://elibrary.ru> (дата обращения: 18.10.2023).

УДК 378.147

## ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОНОМИКА ФКиС»

*И.А. Ефременкова<sup>1</sup>, К.Н. Ефременков<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Кафедра менеджмента естественно-научных дисциплин;*

*<sup>2</sup>кафедра гуманитарных наук*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам методики проведения учебных занятий различных типов по дисциплине «Экономика физической культуры и спорта», применению активных методов обучения как фактора оптимизации познавательной деятельности студентов, организации педагогического контроля в соответствии с требованиями компетентностно-ориентированных образовательных стандартов.

**Ключевые слова:** активные методы обучения, экономика физической культуры и спорта, методика преподавания в высшей школе.

**Актуальность.** Вводный тест, определяющий базовый / начальный уровень знаний студентов в предметной области, из года в год демонстрирует очень смутное их представление об основах экономической организации жизни общества, экономических процессах и явлениях. «Экономика для меня дисциплина трудная и неинтересная»: так в начале изучения курса отвечают в среднем 60-65 % студентов 3 курса очной формы обучения. «Почти никакой



практической пользы изучение данной дисциплины для меня не несет»: высказывались до 75 % студентов. Опрос проводился на протяжении двух последних учебных годов (с конца января 2022 г.), в нем в сумме приняли участие 116 студентов.

Такой низкий начальный рейтинг экономических знаний и экономики среди других изучаемых дисциплин заставил нас актуализировать решение следующих задач:

– с одной стороны, не снижая достаточно высокого научного уровня программного материала, сделать его максимально доступным и интересным для наших студентов;

– а с другой стороны, создать условия, при которых они будут чувствовать свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность что, в конечном итоге, поможет формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции.

**Методика обучения** основана, в общем, на традиционных формах, но с использованием педагогических методов и приемов активного обучения: проблемно-ориентированных курсов лекций, снабженных примечаниями и разъяснениями, дополнительными подборками новостных публикаций и выдержками из художественной литературы; сопровождение лекций и семинаров компьютерными презентациями, видеофрагментами; постоянной (внутри каждого модуля) и периодической (по окончании каждого модуля) рефлексией уровня освоения материала путем выполнения студентами практикумов, тренингов, кейсов, тестов, практических домашних заданий; индивидуально-разъяснительную работу преподавателя; постоянное общение студентов с преподавателем посредством телефонной связи, соцсетей, мессенджеров и электронной почты, а также использование теста-опросника как формы дистанционного изучения курса экономики для студентов, обучающихся по индивидуальному графику.

**Проблемно-ориентированные курсы лекций,** снабженные компьютерными презентациями, видеофрагментами, дополнительными подборками новостных публикаций, выдержками из художественной литературы и т.д.

**Использование теста-опросника** для дистанционного изучения курса экономики ФКиС, адресованного студентам, обучающимся по индивидуальному графику

**Индивидуально-разъяснительная работа** преподавателя и постоянное общение студентов с преподавателем посредством современных средств коммуникации (телефон, соцсети, мессенджеры, электронная почта)



**Сопровождение семинаров** компьютерными презентациями, видеоматериалами, раздаточным информационным, справочным материалом, кейсами

**Применение активных форм и методов обучения:** исследовательский, проблемный методы, “деловые игры”, кейс-метод, групповые / индивидуальные проекты и совместные презентации, развернутые беседы, дискуссии и др.

Постоянная (внутри каждого модуля) и периодическая (по окончании каждого модуля) **рефлексия уровня освоения материала** путем выполнения студентами практикумов, тренингов, домашних заданий и контрольных работ

Рисунок 1 – Основные элементы методики обучения



В данном учебном году в рамках дисциплины «Экономика ФКиС» изучаются 3 взаимосвязанных модуля:

1. Введение в экономику физической культуры и спорта.
2. Спорт как часть экономической системы.
3. Предпринимательство в сфере ФКиС.

В каждом модуле все лекции читаются с использованием АМО: проблемная лекция, лекция-диалог с аудиторией, лекция-дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций и др.

На семинарах мы используем такие виды активной учебно-познавательной деятельности студентов, как практикум, тренинг, коллоквиум, кейсы, экономическая викторина «Своя игра», дискуссия, семинар – развернутая беседа, деловая игра и др. Такие занятия способствуют, прежде всего:

– более широкому обсуждению в живом общении различных экономических проблем, что дает более полное восприятие и осмысление получаемых знаний и навыков;

– приобретению опыта выполнения индивидуальных и корпоративных научных исследований и проектов, представления их результатов;

– развитию навыков коммуникативного общения, включая опыт использования современного компьютерного оборудования, презентационных средств, средств коммуникаций и сети Интернет.

Не снижая роли и значения лекций, все же основной площадкой для реализации данной методики мы считаем семинарские занятия и на некоторых формах их организации и проведения мы хотели бы сегодня остановиться.

Суть семинара-дискуссии заключается в создании проблемной ситуации, выход из которой должен быть найден участниками путем дискуссии, полемики (примеры: «Профессиональный спорт и бизнес: добро – зло?», «Коммерческие и некоммерческие ФСО: плюсы и минусы?», «Спортивный бизнес в России: каким ему быть?»). Это способствует формированию не только ключевых, но и надпредметных компетенций: коммуникативных, организационно-управленческих, рефлексивных, навыков ведения теоретической дискуссии по наиболее сложным и острым экономическим проблемам, развитию экономического мышления и др. Качество семинаров-дискуссий повышается, если им предшествует тщательная предварительная подготовка и в меру и по существу используются наглядные пособия и технические средства.

Исследовательский метод в наибольшей степени удовлетворяет требованиям компетентного подхода и позволяет сформировать такие компетенции, как способность принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности; навыки творческой работы; самостоятельность при принятии решений; воображение; умение нестандартно мыслить, диалектически воспринимать явления и закономерности окружающего мира, выражать и отстаивать свою точку зрения. Перечень

тем и заданий научно-исследовательских работ на текущий учебный год представлен на слайде.

Результатом становятся групповые проекты и совместные презентации. Самостоятельное научное исследование одного или группы студентов заслушивается на семинаре в виде устного доклада, сопровождаемого подготовленными студентами наглядными средствами. Затем оценивается одноклассниками по заданным критериям, совместно обсуждается по поводу выставленных баллов, суммированных и конвертируемых в оценку.

Такая организация работы позволяет нам вовлечь в процесс максимум студентов, научиться ставить хорошо продуманные, четко сформулированные дополнительные вопросы, сконцентрировать внимания на сильных и слабых сторонах выступлений товарищей, своевременно акцентировать интересы студентов на новых моментах, возникающих в процессе обсуждения темы.

Одной из форм активного вовлечения студентов в учебный процесс является выполнение творческих заданий. Например, работа в малых группах – разработка и продвижение собственного спортивного бренда. Здесь обучающиеся придумывают и визуализируют собственный логотип, слоган, продумывают миссию и маркетинговую стратегию своего спортивного товара или услуги, а затем представляют группе, и мы все вместе обсуждаем результат.

Важной составляющей экономической подготовки специалистов в области ФКиС мы считаем развитие предпринимательских способностей студентов, поэтому им предлагается разработка проекта собственного бизнеса в виде бизнес-плана (по желанию). На подготовку дается до двух месяцев, затем они представляют свой проект в виде презентации. Каждый проект тщательно проверяется на корректность финансовых расчетов, логику, структуру, реализуемость. В обсуждении участвуют все слушатели, задают вопросы, дают рекомендации.

Примерами успешной реализации студентами своих бизнес идей можно назвать следующие: Илья Гаевский: Кафе «Метро»; Дмитрий Брянцев: «Центр кросс фита»; Иван Небылицын: производство сладостей по старинным русским рецептам – «Конфекты»; Станислав Сергейкин: дизайнер и таргетолог рекламы в интернете и многие другие наши выпускники.

Еще один вариант проведения семинарского занятия – деловая игра, которая органично вписывается в семинар-тренинг или практикум и занимает не более 40-45 мин. Ее цель – в имитационных условиях дать студенту возможность разрабатывать и принимать решения. Тематика деловой игры может быть связана с конкретными экономическими проблемами или носить прикладной характер, включать задачи ситуационного моделирования и т. д. Например, при изучении темы «Менеджмент и маркетинг в спорте» студентам предлагается на 30 мин. стать маркетологами в виртуальном издательстве «Спорт-Пресс», разбиться на 2 группы, выбрать менеджера, разработать и представить проект спортивного журнала для мужчин – для одной группы

и для женщин – для второй группы. Преподаватель помогает студентам, направляя их работу по предварительно предложенному примерному маршруту:

- Придумайте название журнала.
- Какие предварительные маркетинговые исследования рынка проведете?
- Тематика разделов и объем Вашего журнала.
- На потребителя с каким доходом будет ориентировано Ваше издание?
- Чем он будет выгодно отличаться от уже имеющихся на рынке?
- Что привлечет покупателя и заставит его приобрести именно Ваш журнал?

– Проанализируйте все предстоящие затраты на выпуск и распространение журнала.

В ходе применения различных видов рубежного контроля мы пришли к выводу, что наилучшим вариантом завершения изучения курса экономики ФКиС является экономическая викторина, которую мы проводим в виде коллоквиума и называем «Своя игра», так как каждый студент играет не в команде, а сам за себя и, набирая баллы, может стать призером – получить за 1, 2 и 3 места отметки «5», «4», грамоту и небольшой сувенир (например, экземпляр учебного пособия по экономике ФКиС, канцелярские принадлежности и т. д.). Все принимают участие, получают оценки, поэтому данный вид занятия может быть проведен в качестве коллоквиума.

Короткие письменные и устные практические задания обеспечивают студенту возможность постоянной самооценки собственного прогресса в изучении материала курса, поэтому они – неотъемлемая часть почти каждого семинара.

Выполнение трех контрольных тестов по каждому модулю и итогового контрольного – обязательное условие в межсессионный период. Методика оценивания тестовых работ предполагает не только суммарный набор баллов за правильные ответы, но и достижение порога – не менее 55 % правильных ответов для допуска к изучению следующего модуля.

Система перевода набранных баллов в традиционную систему оценок доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом.

**Результаты.** В результате применения выше упомянутых и других АМО, согласно опросам, проводимым в конце курса экономики ФКиС, интерес студентов к дисциплине вырастает в среднем на 35-45 %, многие студенты отмечают, что им стало интересно на занятиях (76 %), особенно нравятся проблемные лекции, лекции-диалоги, лекции с разбором конкретных ситуаций (84 % опрошенных), творческие исследовательские задания и представление их результатов (76 %), деловые игры, кейсы, тренинги и викторины (39 %).

Среди препятствий, мешающих добиться при освоении экономики высоких результатов, студенты отмечают, прежде всего, собственную лень (41 %), перегруженность учебной и спортивной работой (27 %), неспособность освоить эту дисциплину (19 %), бытовые и финансовые трудности (13 %).

## Список литературы

1. Блинов, В.И. Методика преподавания в высшей школе: учебно-практическое пособие / В.И. Блинов, В.Г. Виненко, И.С. Сергеев. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 315 с. – (Высшее образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/510942> (дата обращения: 02.04.2024).
2. Бакулев С.Е., Закревская Н.Г., Паульс А.А. Технология преподавания экономических дисциплин в вузах физической культуры с использованием метода малых групп / С.Е. Бакулев, Н.Г. Закревская, А.А. Паульс. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 24-29.

УДК 796.088

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СТРЕЛЬБЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ, КАК СРЕДСТВО СПЛОЧЕННОСТИ КОЛЛЕКТИВА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

*С.В. Жуков*

*Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы*

**Аннотация.** Рассматривается опыт проведения соревнований по пулевой стрельбе в университете среди преподавательского состава и сотрудников и его влияние на формирование сплоченности, здоровой моральной обстановки в коллективе, способствующей повышению эффективности образовательного процесса.

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, пулевая стрельба, организация и проведение соревнований, нормативы по стрельбе ВФСК ГТО.

**Введение.** Вопросам укрепления сплоченности сотрудников производственного коллектива для успешного решения стоящих задач посвящено немало публикаций [1, 3]. Одним из эффективных средств поддержания атмосферы сплоченности и корпоративной культуры является система корпоративного спорта. Это одна из форм корпоративной культуры, которая представляет собой инструмент реализации организационной стратегии. Специалисты определяют корпоративную культуру как некий долговременный комплекс убеждений, ценностей и ожиданий, разделяемый группой людей и в значительной мере определяющий их поведение. Корпоративный спорт, как элемент корпоративной культуры, нацелен не только на улучшение здоровья сотрудников, но и на повышение командного духа и лояльности персонала.

**Целью исследования** выступает рассмотрение опыта организации и проведения регулярных соревнований по пулевой стрельбе в университете среди преподавательского состава и сотрудников в рамках корпоративного

спорта, его влияния на улучшение взаимодействия структурных подразделений, способствующего, в конечном итоге, повышению эффективности образовательного процесса.

**Объектом исследования** выступает корпоративный спорт в ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта».

**Предметом исследования** являются проблемы развития корпоративного спорта университета, его влияние на организацию взаимодействия подразделений университета, а также возможные пути их решения.

**Гипотеза исследования** предполагает, что научно-обоснованная организация проведения соревнований в рамках корпоративного спорта будет способствовать улучшению качества образовательного процесса в университете.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» на кафедре теории и методики биатлона и стрельбы. Опыт организации и проведения соревнований в рамках корпоративного спорта оценивался на основе материалов проведения соревнований по пулевой стрельбе среди преподавательского состава и сотрудников университета в период с октября 2015 г. по февраль 2024 г. Количество участников и их состав представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количество участников соревнований по пулевой стрельбе среди преподавательского состава и сотрудников

Год	Количество участников		
	мужчины	женщины	Всего
2015	82	94	176
2017	56	53	109
2018	62	61	123
2019	55	42	97
2020	63	47	110
2021	63	32	95
2022	60	27	87
2023	62	47	109
2024	74	55	129

Соревнования проводились в соответствии с правилами проведения соревнований по пулевой стрельбе. Участники соревнований выполняли упражнение «Стрельба из пневматической винтовки (электронное оружие)», определенное в качестве испытания во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В качестве электронного оружия использовался электронный тренажер «СКАТТ-ГТО/НВП».

**Результаты исследования.** Всего к участию в соревнованиях было привлечено 859 человек (495 мужчин и 364 женщин). Среднее значение количества участников соревнований ежегодно составляет 95,4 (55,0 мужчин и 40,4 женщин). Соревнования проводились как в командном, так и личном зачете. Общее количество команд, принимающих участие в соревнованиях составляло от 18 до 27 команд ежегодно. Наилучших результатов в соревнованиях в командном зачете добились команды кафедры ТиМ легкой атлетики, кафедры ТиМ лыжных гонок и кафедры анатомии и биомеханики. Победители и призеры соревнований в командном зачете представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Победители и призеры первенства университета по пулевой стрельбе среди преподавательского состава и сотрудников в командном зачете

Дата	1 место	2 место	3 место
7-9.10.2015	Кафедра педагогики и психологии	Кафедра туризма и спорт. ориентирования	Кафедра анатомии и биомеханики
	196,7	186,4	175,3
20-21.02.2017	Кафедра ТиМ спортивных единоборств	Кафедра ТиМ лыжных гонок	Кафедра иностранных языков
	113,7	110,5	106,2
12-13.02.2018	Кафедра ТиМ лыжных гонок	Кафедра ТиМ легкой атлетики	АХЧ
	129,6	113,4	110,7
11-14.02.2019	Кафедра ТиМ легкой атлетики	Кафедра ТиМ лыжных гонок	Кафедра ТиМ спортивных единоборств
	115,5	112,8	108,5
17-18.02.2020	Кафедра анатомии и биомеханики	Гостиница "АРЕНА"	Кафедра ТиМ легкой атлетики
	111,4	109,9	109,7
8-9.02.2021	Кафедра ТиМ легкой атлетики	Кафедра ТиМ спортивных единоборств	Кафедра ТиМ лыжных гонок
	119,3	114,6	114,3
14-17.02.2022	Кафедра ТиМ велоспорта	Кафедра анатомии и биомеханики	Кафедра ТиМ легкой атлетики
	112,8	103,4	96,6
13-17.02.2023	АХЧ	Кафедра ТиМ легкой атлетики	Кафедра анатомии и биомеханики
	124,2	106,8	100,1
5-8.02.2024	Гостиница "АРЕНА"	Кафедра ТиМ легкой атлетики	Отдел СиВР
	115,4	114,2	112,1



Победители и призеры в соревнованиях определялись по сумме трех лучших результатов в команде. Отмечается достижение высоких результатов призерами и победителями в командном зачете: средний результат команды победителей по результатам всех соревнований составляет 39,2 очка, серебряных призеров 36,9 очка и бронзовых призеров 35,7 очка. Эти значения значительно превышают нормативы выполнения данного упражнения на «Золотой знак» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Для определения победителей и призеров соревнований в личном зачете проводился 2-й финальный этап соревнований. Участниками финального этапа становились лучшие стрелки: по 8 участников отдельно среди мужчин и по 8 участников среди женщин. Победители и призеры соревнований в личном зачете среди мужчин представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Победители и призеры первенства университета по пулевой стрельбе среди преподавательского состава и сотрудников в личном зачете (мужчины)

Дата	Упражнение	1 место	2 место	3 место
7-9.10.2015	ВП-5 (эл.)	Сергеев Андрей	Свирин Александр	Козлов Владимир
		41,9	39,3	38,1
20-21.02.2017	ПП-5 (эл.)	Андронов Михаил	Павлов Александр	Сулимов Алексей
		45,8	39,8	39,7
12-13.02.2018	ВП-5 (эл.)	Сулимов Алексей	Якушев Дмитрий	Дубинин Геннадий
		31,3	28,5	18,8
11-14.02. 2019	ВП-5 (эл.)	Козлов Владимир	Михайлов Андрей	Шляхтин Виктор
		39,8	35,6	27,6
17-18.02. 2020	ВП-5 (эл.)	Михайлов Андрей	Дубинин Геннадий	Сулимов Алексей
		46,2	41,1	39,5
8-9.02.2021	ВП-5 (эл.)	Шляхтин Виктор	Пермяков Иван	Дубинин Геннадий
		41,3	35	31,7
14-17.02.2022	ВП-5	Потапов Сергей	Матвиенко Андрей	Воскресенский Михаил
		35,9	30,9	25,7
13-17.02.2023	ВП-5	Свирин Александр	Потапов Сергей	Михайлов Андрей
		35,1	32,6	32,1
5-8.02.2024	ВП-5	Пропустин Виктор	Свирин Александр	Топчин Игорь
		32,5	32,1	31,4

Несмотря на то, что в соревновании участвовали только преподаватели и сотрудники университета, победителем среди мужчин становился ежегодно новый спортсмен. Это говорит, прежде всего, о наличии заинтересованности не только участия в соревновании, но определении победителя. Средний результат победителей в личном зачете среди мужчин составляет 40,1 очков (электронное оружие) и 34,5 очков (пневматическая винтовка). Наиболее успешными среди мужчин отмечаются Свириин Александр, Сулимов Алексей, Михайлов Андрей, Потапов Сергей.

Интересная борьба за первенство сложилась в личном зачете среди женщин. Абсолютно лучший результат по количеству выигранных соревнований среди женщин принадлежит Наумовой (Шалыгиной) Ульяне. Средний результат победителей в личном зачете среди женщин составляет 39,1 (электронное оружие) и 36,8 очков (пневматическая винтовка). Наиболее успешными среди женщин отмечаются Шалыгина Ульяна, Крылова Елена, Сухвалова Веста, Королева Людмила. Победители и призеры соревнований в личном зачете среди женщин представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Победители и призеры первенства университета по пулевой стрельбе среди преподавательского состава и сотрудников в личном зачете (женщины)

Дата	Упражнение	1 место	2 место	3 место
7-9.10. 2015	ВП-5 (эл.)	Шалыгина Ульяна	Сухвалова Веста	Крылова Елена
		43,1		
20-21.02.2017	ПП-5 (эл.)	Крылова Елена	Усачева Светлана	Наумова Ульяна
		40,7	39,1	39
12-13.02.2018	ВП-5 (эл.)	Крылова Елена	Наумова Ульяна	Сухвалова Веста
		31,5	29,7	18
11-14.02. 2019	ВП-5 (эл.)	Наумова Ульяна	Петрова Виктория	Борисова Виктория
		32,1	28,5	23,5
17-18.02. 2020	ВП-5 (эл.)	Наумова Ульяна	Писаренкова Елена	Королева Людмила
		43,7	38,9	38,9
8-9.02. 2021	ВП-5 (эл.)	Наумова Ульяна	Борисова Виктория	Бахирева Галина
		45,2	35,5	25,3
14-17.02. 2022	ВП-5	Наумова Ульяна	Сухвалова Веста	Бубненко Ольга
		40,6	33,8	30,1
13-17.02. 2023	ВП-5	Наумова Ульяна	Королева Людмила	Петрова Виктория
		39,8	33,9	33,1
5-8.02. 2024	ВП-5	Наумова Ульяна	Королева Людмила	Вегерова Арина
		30,1	28,2	27,3

Успешная организация и проведение соревнований по пулевой стрельбе в университете на протяжении достаточного большого периода (9 лет) была возможна при соблюдении определенных принципов [2]:

- широкое использование, действующей в университете, системы взаимодействия структурных подразделений;
- строгое выполнение правил проведения соревнований;
- обязательное выполнение всех необходимых атрибутов и мероприятий для проведения соревнований (тренировка, церемония открытия, обеспечение наглядности, награждение, информационное сопровождение).

Эти принципы формируют корпоративную культуру университета. А ее сила определяется степенью ее принятия членами организации. При этом, необходимо формировать корпоративную культуру так, чтобы сплотить коллектив, улучшить микроклимат, повысить эффективность образовательного процесса. Главная цель – создать идеальное пространство максимально эффективной работы преподавателей и сотрудников, поскольку лояльные и мотивированные профессионально расти сотрудники работают более продуктивно и добиваются успешных результатов во всех сферах деятельности.

#### **Выводы.**

1. Корпоративный спорт стал неотъемлемой частью корпоративной культуры. Он является одним из методов мотивации и стимуляции персонала, частью менеджмента университета.

2. Эффективность отдачи от вложения в спортивные мероприятия зависит от множества факторов и особенностей:

- возраст сотрудников;
- гендерное соотношение;
- финансовые возможности;
- интересы и увлечения сотрудников;
- сезонные и климатические особенности и т. д.

3. Исследование показывает, что спорт и отдых оказывают положительное влияние на моральный дух, мотивацию, производительность, а также улучшают настроение и атмосферу в рабочей среде. Это отличный метод для вовлечения сотрудников в образовательный процесс. Он позволяет улучшить взаимодействие между различными подразделениями, с руководством, а также укреплять сплоченность команды в рамках всей организации.

#### **Список литературы**

1. М.А. Волкова, Ю.О. Иванова. Актуальные тенденции развития корпоративного спорта за рубежом и их внедрение в Российской Федерации. – Текст: электронный // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2022. – С. 183-189. – Режим доступа: <https://vael.ru/ru/article/view?id=2194>. – 27.02.2024.
2. Ким, И.Ю. Анализ использования современных методов вовлечения персонала в деятельность организации. – Текст: электронный // Лидерство

и менеджмент. – 2017. – № 3. – С. 131-138. – Режим доступа: <http://doi.org/10.18334/lim.4.3.38181>. - 27.02.2024.

3. А.Е. Кликавка. Корпоративный спорт как средство популяризации здорового образа жизни. – Текст: электронный // Молодой ученый – 2018. – С. 22-24. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/184/47320/>. -27.02.24.

УДК 799.3

## **МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (стрелковый спорт)»**

*Н.А. Зрыбнев*

*Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы*

**Аннотация.** В работе представлены основные направления авторской методики построения методико-практического занятия для повышения уровня подготовленности студентов к самостоятельному воспроизведению навыков совершенствования стрельбы из спортивного оружия, а также учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков в физической культуре и спорте в целом.

**Ключевые слова:** двигательное умение, двигательный навык, живое движение, «образ двигательного действия», «модель действия», «двигательная задача», «образ ситуации».

**Основная проблема.** Через совершенствование формирования у студентов мотивации к качественному освоению методов обучения двигательным действиям в стрелковом спорте закрепить умения студентов применять полученные знания при обучении техники выполнения выстрела согласно программе по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый спорт)».

**Цель исследования.** Используя комплекс методических приемов, сформировать и закрепить у студентов переход умения в навык создания смысловых и зрительных представлений о двигательном действии и технике его выполнения в стрельбе; создать двигательные представления об основных структурных элементах техники стрельбы; предупредить или устранить значительные ошибки в технике целостного выполнения двигательного действия в стрельбе и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения, а также владеть умением использовать в практической тренерской деятельности изученные методы и средства обучения.

**Объект исследования** – процесс проведения методико-практического занятия с целью изложения изучаемого материала и для последующего

применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.

**Использованы следующие методы исследования:**

1. Анализ учебной и дополнительной литературы.
2. Педагогический эксперимент.

**Гипотеза исследования.** Правильная организация методико-практических занятий позволит сформировать правильные умения в выполнении двигательных действий в объеме намеченных технических требований и закрепить умения студентов применять полученные знания в обучении технике стрельбы согласно программе по теории и методике избранного вида спорта.

**Практическая значимость.** Результаты исследований особенностей проведения методико-практических занятий могут быть использованы в проведении занятий по программам учебно-тренировочного процесса СГУС, ДЮСШ по стрельбе и будут способствовать развитию общей и профессионально направленной физической и психофизической готовности студента к будущей профессии.

Занятие имеет два направления: метод воздействия на обучаемых и практическую реализацию полученных навыков и знаний.

Метод (от греч. слова *metodos* – буквально «путь к чему-либо») означает способ достижения цели, определенным образом упорядоченную деятельность.

Методом обучения называют способ упорядоченной, взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленный на решение задач образования, воспитания и развития двигательных действий в процессе обучения.

В нашем случае **методико-практические занятия** предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков в стрелковом спорте в частности и в физической культуре и спорте в целом.

На наш взгляд, методико-практические занятия по теории и методике избранного вида спорта (пулевая стрельба) имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием представлений о стрелковой культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма в спортивной стрельбе, укрепления здоровья и последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.

Проведенные в 1980 г. в США исследования зависимости усвоения изучаемого материала от типа обучения показали, что при обучении, основанном на практике, усвоение изученного материала составляет 60-90 %, а при традиционном обучении – от 5 до 30 % (рисунок 1).

В качестве форм методико-практической подготовки используются ролевые, имитационные, психотехнические игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой, поэтому отказываться от традиционных форм обучения ни в коем случае нельзя.

## ПИРАМИДА ОБУЧЕНИЯ

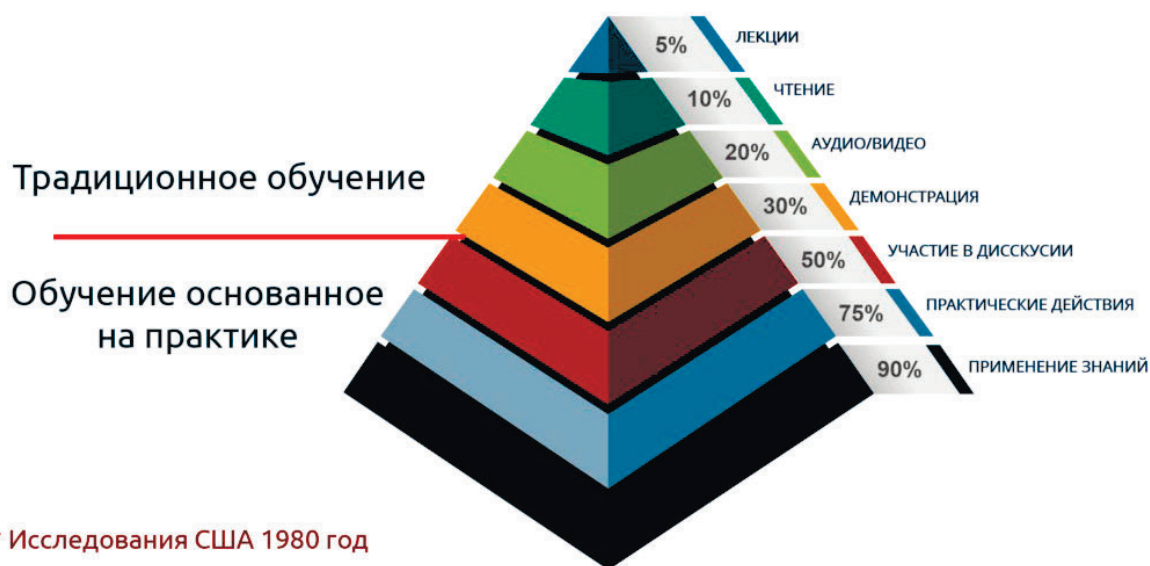


Рисунок 1 – Зависимость усвоения материала от типа обучения

Методико-практические занятия проводятся по следующей схеме:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- на занятии преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы стрельбы, способы выполнения стрелковых подготовительных упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты при взаимоконтроле воспроизводят полученные задания практически, под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполненных заданий, студентам даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию практических действий, приемов, способов стрельбы.

Именно методико-практические занятия позволяют правильно сформировать координационные структуры двигательных навыков. При проведении методико-практических занятий уделяется большое внимание многократному повторению движений в технике выстрела при активном



участии сознания. Это способствует постепенной автоматизации основных элементов координационной структуры элементов выстрела и приводит к образованию **двигательного навыка** – автоматизированного способа управления движениями в целостных двигательных действиях во время стрельбы. Автоматизация движений формирует такое ощущение выстрела, при котором двигательная часть выполняется за счет управления низшими отделами ЦНС, а смысловая – высшими.

Значение двигательных умений и навыков вытекает из их характерных черт (рисунок 2). Автоматизация управления движениями в технике выполнения выстрела является важнейшей особенностью двигательного навыка в стрельбе. Это позволяет освобождать сознание стрелка от контроля деталей движений в фазах выполнения выстрела и переключать его на достижение основной двигательной задачи в конкретных условиях. Выбор и применение наиболее рациональных приемов для решения возникающей двигательной задачи в конкретной фазе выстрела должны обеспечить эффективное функционирование высших механизмов управления движениями в стрельбе. Особенностью навыков в технике выполнения выстрела является слитность движений, проявляющаяся в эффективной координационной фазовой структуре выполнения выстрела, легкости их выполнения, рациональной коррекции.



Рисунок 2 – Характерные особенности двигательных умений, навыков и переход умения в навык (Мазниченко, 1976)

Управление выполняемого освоенного действия можно представить в виде двух колец: внешнего (смысловая сторона движения в фазовой структуре выстрела) и внутреннего (автоматизированные детали движения в фазовой структуре выстрела). На автоматизированные детали движения в фазовой структуре выстрела ложится основная выработка и управление наиболее удобными формами непосредственного (в деталях) осуществления навыка стрельбы (рисунок 3).

Использование на методико-практических занятиях теории живых движений, разработанной Н.А. Бернштейном (1940, 1947), позволило создавать «образ двигательного действия», «модель действия», «двигательную задачу», «образ ситуации», «предвосхищение», «предвидение», «опробование» и др.

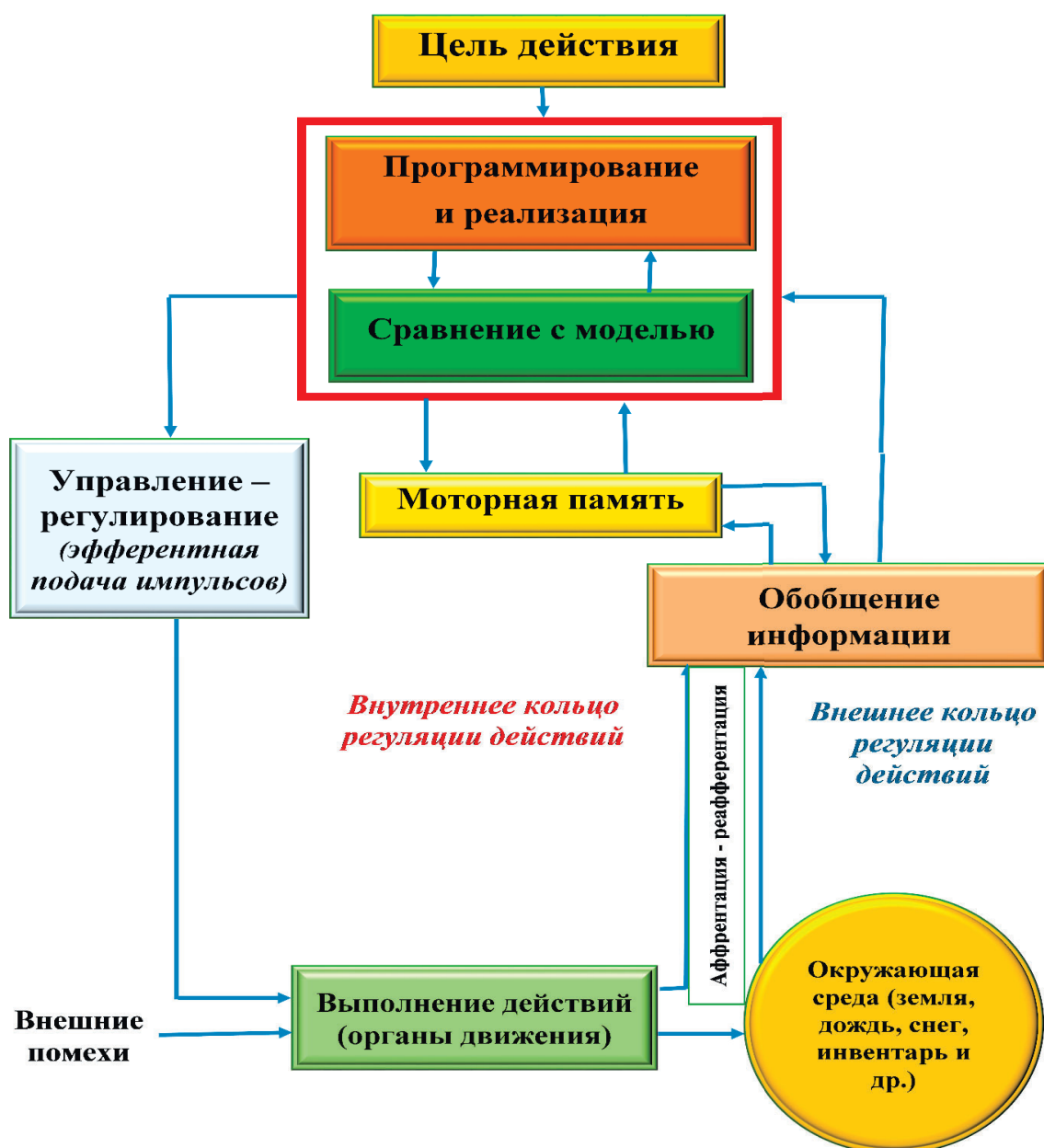


Рисунок 3 – Модель управления двигательными действиями (Schnabel, 1994)

**Заключение.** Методико-практические занятия по теории и методике избранного вида спорта (пулевая стрельба) позволяют решить такие важнейшие задачи, как:

- овладение системой методико-практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- самоопределение в физической культуре;
- развитие общей и профессионально направленной подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение методико-практического опыта творческого использования физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

### Список литературы

1. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 136 с.: илл.
2. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2. – М.: Советский спорт, 2014. – 231 с.
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники: учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 287 с.
4. Энока Р.М. Кинезиология. – Киев, 2000. – 399 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии; [вступ. статьи В.М. Зациорского, И.М. Фейгенберга]. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

УДК 796.0+301.085

## СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ СПОРТА

*Г.Н. Коновалова*

*Кафедра гуманитарных наук*

**Аннотация.** В статье представлены результаты междисциплинарного исследования влияния социальных проблем спорта, обусловленных его институциональными связями, на изменение подходов к спортивному воспитанию. Рассматривается проблема формирования позитивных образцов статусно-ролевого поведения спортсменов, отвечающего современным запросам российского общества.

**Ключевые слова:** институциональные связи спорта, спортивное воспитание, ролевая модель спортсмена, ценностные ориентации.

Устойчивое внимание исследователей, представителей всех без исключения гуманитарных наук к феномену спорта объясняется,

как неисчерпаемыми возможностями собственного развития спорта, так и его разветвленными институциональными связями. На любой ступени исторического развития общества спорт является «лакмусовой бумажкой» – универсальным критерием качества состояния общества, выявляющей проблемы функционирования различных социальных институтов. Институциональные связи спорта обуславливают возрастание его роли во многих социальных процессах и явлениях. Развиваясь вместе с обществом и, по мере трансформации современного общества, усиливая свое воздействие на социум и распространяясь по всему миру, спорт стал выполнять многие значимые социальные функции [2].

Одной из важнейших функций спорта является воспитание социально-ориентированной молодежи, обладающей качествами, максимально отвечающими социальному запросу. Трансформация российского общества и политические события последних лет привели к смене приоритетных требований общества в отношении спорта. Зрелищная функция, ставшая основой формирования гигантской спортивной индустрии, постепенно уступает место воспитательной функции спорта. Личность *спортсмена, раскрывающая свои качества не только в специализированной деятельности, но и в повседневном поведении, образе жизни* занимает центральное место в спортивном сообществе. Если мастерство и достижения принято рассматривать как коллективный результат деятельности широкого круга специалистов, то личные качества спортсменов, отражающие его отношение к себе, к социальным контактам и событиям окружающей среды, формируются непосредственно в процессе спортивного воспитания. Ценностные установки специфической субкультурной среды спорта, определяют потребности, интересы, мотивы и цели поведения спортсменов. Модальный тип личности спортсмена отражает состояние ценностного ядра, проявления современного спорта, перспектив его развития, так как спортсмены являются носителями социально значимых качеств и культуры сообщества, в котором формируются. Реализация привитых качеств позволяет занять определенное статусное положение в обществе, которое и подвергается социальной оценке. Индивидуальное поведение спортсменов рассматривается за границами спортивного сообщества как общая его характеристика. Пристальное внимание к проблеме спортивного воспитания объясняется рядом обстоятельств, под влиянием которых происходят качественные изменения института спорта. Прежде всего, речь идет о политизации института спорта в целом и олимпийского движения в особенности, что повлекло за собой изменение ожиданий социума от российской спортивной элиты. Мониторинг ожиданий выявил крайнюю степень неприятия смены гражданства российскими спортсменами накануне олимпийских игр в Париже. Если релокацию и смену гражданства на фоне СВО обычными людьми негативно оценили 32,7 % респондентов, то подобные действия знаменитостей и медийных лиц не приняли 53,5 %, а в отношении спортсменов 72,4 %. Причиной различия в оценке тождественных действий представителей разных

социальных групп является прямая институциональная связь спорта высоких достижений и государства. Из этих трех групп только спортсмены были отмечены как группа, находящаяся в привилегированном положении, обеспеченным государством, но неудовлетворяющая социальных ожиданий. Респонденты также негативно оценили готовность спортсменов с российским гражданством выступать на международных соревнованиях высшего уровня без государственной символики (68,5 %), отмечая, что они не имеют права претендовать на государственные награды и материальное вознаграждение, заявленное государством (денежные выплаты, автомобили премиум-класса, квартиры). Полученные результаты позволяют утверждать, что большая часть общества не снимает моральных ограничений и ответственности за асоциальное и контрсоциальное поведение спортсменов, достигших мировых и олимпийских высот. Представители различных социологических направлений в понятии «элита» выделяли различные ее свойства. Так В. Парето писал, что это «лица, получившие наивысший индекс в своей области деятельности, достигшие высшего уровня компетентности», Х. Ортега-и-Гассет видел в ней людей, обладающих наивысшим чувством ответственности, а сторонники ценностной интерпретации элиты отмечали ее восприятие обществом как наивысшую ценность [1]. Подобные характеристики респонденты приписывают спортивной элите – героям спорта, обнаруживая неизменное желание видеть в них социальные образцы. Ожидания определенного ролевого поведения респонденты связывают со свободой индивидуального выбора спортсмена. Возможность участия российских спортсменов в международных соревнованиях более десяти лет является частью политического дискурса зарубежного истеблишмента и функционеров олимпийского движения. В России проблема статуса участников международных соревнований актуализируется в медийном пространстве. Участники опроса негативно оценили саму возможность ограничить свободу выбора спортсменов в принятии решения об участии в соревнованиях. Действия зарубежных спортивных функционеров осудили 72,7 % респондентов, напротив согласие с необходимостью внутреннего запрета выступлений российских спортсменов в нейтральном статусе выразила незначительная часть опрошенных (11,3 %). При этом значительная часть респондентов (39,7 %) уже отказались от просмотра трансляций соревнований без участия российских спортсменов, при условии их участия в нейтральном статусе не намерены следить за ходом олимпийских игр более половины опрошенных (52,3 %).

Опросы внутри самого спортивного сообщества не выявили динамики оценок ролевой модели спортсмена. Подавляющее большинство (82 %), как и в 2020-2022 годах, не связало подобные действия с демонстрацией гражданской позиции, а более половины не исключали для себя такой возможности. Спортивно-педагогическое сообщество (действующие спортсмены, тренеры, преподаватели спортивных школ и вузов) объясняет сложившееся положение тем, что спорт испытывает на себе тяжелые последствия институциональных, структурных, экономических и политических



трансформаций. Экспертные опросы, интервью и фокус-группы выявили приоритетное отношение к результатам своего труда по отношению к общественному запросу. Полученные данные позволяют сделать вывод о ценностном сдвиге в спортивной субкультуре, где доминирующей ценностью являются индивидуальные результаты (успех и самореализация) и нейтрализация оценок средств их достижения.

Исследователи института спорта отмечают, что в современной России спорт активно используется государством и обществом в качестве одного из основных институтов социализации [3]. Институциональная социализация в отличие от стихийной является сознательно организуемым механизмом передачи и усвоения социального опыта, что обуславливает необходимость конструирования базовой ролевой модели спортсмена. Запрос на просоциальную ролевую модель спортсмена выказали более половины респондентов (56,8 %). Исходя из социологической теоремы А. Томаса о том, что последствия вытекают не из реальности, а из представлений людей о ней, спортивное воспитание должно быть ориентировано на учет общественного мнения. Формирование личности, отвечающей социальному запросу, становится главной задачей спортивного воспитания.

Педагогической аксиомой является признание обязательными условиями достижения воспитательных целей, во-первых, создание среды оптимального взаимодействия с воспитуемыми, во-вторых, их активное, инициативное участие в процессе. Институциональные связи спорта и государства в создании воспитательной среды обеспечиваются законодательно. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет права и обязанности спортсмена, что составляет основу ролевой модели и определяет нормы поведения. Предоставляя спортсменам широкие права, оберегая их здоровье и безопасность, создавая условия для воспитания, государство законно требует выполнения обязанностей. Соблюдение этических норм в области спорта является одним из законодательно закрепленных требований, которые являются производными от базовых ценностей и включают в себя такие категории как долг, патриотизм, честь и достоинство, справедливость. Формирование личностных качеств просоциальной направленности, как и развитие природных способностей, невозможно без многолетнего упорного совместного труда тренеров, педагогов и спортсменов. Спортивное воспитание включает в себя два основных направления педагогической деятельности: воспитание посредством занятий спортом и воспитание спортивной культуры личности, следовательно, располагает достаточно разнообразным педагогическим инструментарием для формирования социальных качеств личности [2]. Представители спортивно-педагогического сообщества, принявшие участие в исследовании, отмечали, что максимальное внимание уделяют воспитанию коллективизма и взаимопомощи, поскольку одним из последствий нарушений процесса социализации в пространстве спорта является булинг. Тренеры и спортсмены в равной степени



(47,2 %; 48,4 %) выделили эту проблему, как наиболее острую, негативно влияющую на спортивные результаты, особенно в командных видах спорта. При этом тренеры отметили, что в большинстве случаев успешно справляются с ней. Иначе обстоит дело с воспитанием непримиримости к несправедливости и нечестности. Несмотря на то, что допинговые скандалы с участием российских спортсменов носят политический оттенок, спортивное сообщество признает определенную долю своей ответственности, выражая готовность содействовать формированию у воспитуемых социально-одобряемых качеств. Можно утверждать, что толерантное отношение к асоциальным формам поведения спортсменов как результату неверных ценностных ориентаций, свидетельствует о мировоззренческой деформации в рамках спортивной субкультуры, где качество среды протекания воспитательного процесса определяется внешними условиями, всей системой институциональных связей. Возвращение традиционных ценностей в ядро спортивной субкультуры возможно при участии гражданского общества и создании межинституционального механизма взаимодействия его с институтом спорта.

#### **Список литературы**

1. Ашин Г.К. Миф об элите и «массовом обществе». – М.: Международные отношения, 1966. – 160 с.
2. Горфти, Е.А. Спортивное, физическое, физкультурное воспитание как необходимые элементы спортивной культуры // Социально-экономические явления и процессы. – 2014. – № 8.
3. Любецкий, Н.П. Трансформация: роли спорта в социализации современной российской молодежи. – Ростов-на-Дону, Логос. – 2004.
4. Слепова, Л.Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, М.К. Татарников // Известия ВолгГТУ, серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». – 2011. – Вып. 8.
5. Столяров, В.И. Олимпийское воспитание: Теория и практика / В.И. Столяров. – Москва: Национальное образование, 2014. (Библиотека Российского международного олимпийского университета).

**УДК 796.093.645.1**

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СОВРЕМЕННОМУ ПЯТИБОРЬЮ**

***К.Ю. Косорыгина, В.В. Осипенкова***

*Кафедра конных видов спорта и современного пятиборья*

**Аннотация.** Статья представляет собой обзор проведения соревнований по современному пятиборью в г. Смоленске. Проведен анализ данных,

полученных авторами в ходе полевых исследований. В качестве объекта исследования выступает практика организации соревнований (дисциплины: двоеборье, троеборье, четырехборье). Главной целью статьи является выявление возможных направлений совершенствования качества организации и проведения спортивных мероприятий.

**Ключевые слова:** современное пятиборье, соревнования, судейство, система организации соревнований, актуальные проблемы.

**Актуальность темы исследования** обусловлена тем, что в Российской Федерации (РФ) формированию базы для сложнокombинированных видов спорта уделяется особое внимание не только на государственном уровне, но и в регионах. Также, развитие нашей отрасли является одним из приоритетных направлений стратегии развития общества.

В современной России существует прямая зависимость между уровнем развития спортивной культуры, физическим и интеллектуальным развитием отдельно взятого спортсмена и состоянием организации соревнований по отдельно взятым видам спорта.

Вид спорта, в котором от атлета требуется владеть несколькими спортивными дисциплинами сразу, а также есть возможность показать гармонию и баланс развития всех сфер жизни личности является современное пятиборье.

Наличие многофункциональной материальной базы в регионе для развития данного вида спорта не является ведущим фактором и гарантией привлечения соревнований в субъект РФ. Организация соревнований по современному пятиборью регионального уровня и выше требует тщательной отработки и слаженности действий всех структур, их обеспечивающих [1, 2, 3].

До недавнего времени г. Смоленск принимал большое количество спортивных соревнований по современному пятиборью международного и всероссийского уровня (дисциплины: двоеборье, троеборье, четырехборье; девушки, юноши) организация и проведение которых было возложено на судейскую коллегию федерации современного пятиборья России и Смоленской региональной общественной организации «Федерация современного пятиборья» (таблица 1).

С 2024 года в едином календарном плане (ЕКП) Министерства спорта России вышеуказанные соревнования сменили место проведения.

Проблема оптимизации организации соревнований относится к числу наиболее актуальных в современном пятиборье. Для организации и проведения спортивных мероприятий нужна слаженная работа всех структур, обеспечивающих соревновательную деятельность. Зачастую комитет или организаторы в своей работе упускают важные вопросы, в результате спортсмен-участник и/или тренер остаются неудовлетворенными их работой. Поэтому проводящей организации необходимо предусмотреть и просчитать все риски и неординарные ситуации, которые могут возникнуть.

Рационально организованная и оптимально выстроенная работа квалифицированных специалистов на соревнованиях по многоборью

гарантирует, что мероприятие будет справедливым, привлекательным и станет максимально эффективным для всех его участников [4, 5].

Таблица 1 – Динамика количества спортивных соревнований по современному пятиборью (дисциплины: двоеборье, троеборье, четырехборье; девушки, юноши) в г. Смоленске

Месяц	Год		
	2021	2022	2023
Январь	ВС; ПР		
Февраль	ВС	ВС; ПР	
Апрель			ПР; ВС
Июнь	МС		
Август		МЕ	
Сентябрь	ПР эстафеты	ПР эстафеты	ПР эстафеты
Декабрь	ПР эстафеты; ВС	ВС	

Примечание: ПР – Первенство России; ВС – Всероссийские соревнования; МС – Международные соревнования; МЕ – муниципальные соревнования.

С целью изучения и определения основных проблем организации соревнований в г. Смоленске нами было проведено исследование.

В задачи, которого вошло:

- определить перечень возможных проблем при проведении соревнований различного уровня;
- установить значимость зафиксированных проблем.

Для решения поставленных задач, осенью 2023 года, было проведено эмпирическое исследование, посредством метода глубинного интервью (отбор информантов перед проведением был осуществлен с помощью выборки «снежный ком»). Субъектами опроса являлись тренеры сборных команд по современному пятиборью из различных регионов РФ в количестве 20 человек.

Благодаря применению метода глубинного интервью осуществляется тесная связь теории и метода, постоянное движение от концептуализации к сбору данных и обратно. Глубинное интервью имеет гибкий характер проведения, формулировка и порядок заранее запланированных вопросов могут меняться в зависимости от логики беседы и затрагиваемых в ходе разговора тематик.

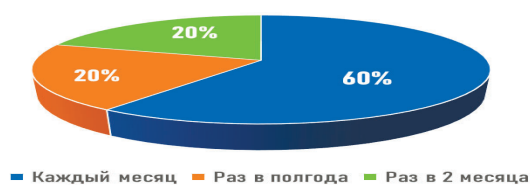


Рисунок 1 – Как часто спортсмены выезжают на соревнования

Пятая часть информантов выезжают на соревнования раз в два месяца, также около 1/5 респондентов участвуют раз в полгода. Большинство (60 %) каждый месяц проверяют на себе организацию и проведение соревнований по современному пятиборью.

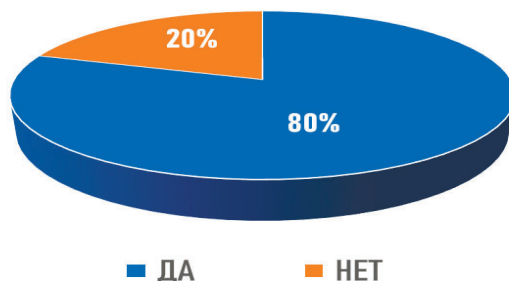


Рисунок 2 – Удовлетворяет ли Вас организация спортивных мероприятий в г. Смоленске (соревнования из ЕКП)?

20 % интервьюированных указали на неудовлетворительную организацию в дисциплинах двоеборье, троеборье и четырехборье.

В результате обработки результатов были выявлены основные сложности в сфере логистики, технических средствах и др., с которыми сталкивались команды гостей и частные претензии представителей делегаций, а именно:

- неудобный график соревнований;
- качество питания;
- качество проживания;
- техническое обеспечение соревнований;
- небольшое количество волонтеров;
- некачественный инвентарь;
- неправильность расположения зрительских мест или их отсутствие;
- некачественное покрытие спортивных площадок;
- неграмотное размещение судей;
- неуместное или отсутствие музыкального сопровождения;
- несоответствующая температура помещений;
- церемония открытия/закрытия.

Однако, абсолютно все (100 %) участники опроса указывают на отличный порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом во время проведения спортивных мероприятий на территории города Смоленска.

Было выяснено, что более половины не испытывают проблем со средствами фиксации результатов (старт, финиш, внесение результатов и оповещение о них), у 20 % респондентов было выявлено желание фиксации счета кругов во время заключительного комбинированного вида.

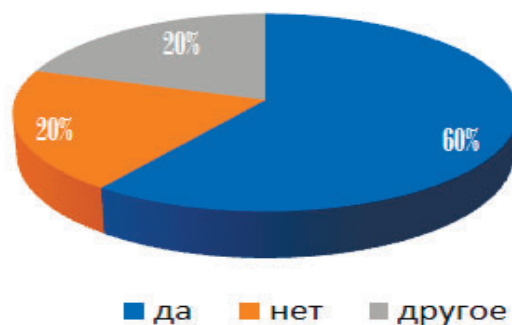


Рисунок 3 – Технические проблемы

Большое количество информантов обратили внимание, что на их взгляд острых, нерешенных проблем нет. Тренеры и спортсмены указали на качество проведения соревнований: «Уровень организации соревнований за последний год улучшился. Стало меньше апелляций, судьи стали опытнее». – Тарасова Л.Б. (тренер сборной команды г. Челябинска, ССВК).

Анализ современных проблем дал возможность сформулировать следующие выводы. Выявлено 3 группы проблем:

1 группа – отражает проблемы в качестве организации (неудобный график соревнований, техническое обеспечение соревнований, некачественный инвентарь, церемония открытия/закрытия);

2 группа – проблема с обеспечением зрелищности мероприятия, а именно отсутствие зрительских трибун в легкоатлетическом манеже ФГБОУ ВО «СГУС»;

3 группа – проблемы в сфере логистики (из многих регионов прямой транспорт до г. Смоленска отсутствует, приходится добираться через г. Москву).

На протяжении десятилетий современное пятиборье испытывает трудности, начиная с возможного исключения из олимпийской программы и заканчивая нехваткой финансирования. Этот вид спорта имеет относительно небольшое количество занимающихся и участвующих спортсменов, что в первую очередь связано со сложностью входящих дисциплин. Актуален вопрос непривлекательности современного пятиборья как для телезрителей, так и для болельщиков по известным причинам.

Итак, на основании вышесказанного, можно заключить, что перечень актуальных проблем в современном пятиборье ведет к неярко выраженной связи между программами развития вида спорта и к ограниченным знаниям о данном виде спорта в социуме.

### Список литературы

1. Лагойда, В.Г. Предсоревновательная подготовка квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Лагойда. – СПб., 1999. – 354 с.

2. Павленко, Ю.А. Непосредственная подготовка к соревнованиям квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Павленко. – Киев, 1992. – 26 с.
3. Правила вида спорта «Современное пятиборье»: утверждены приказом Министерства спорта РФ от 16 августа 2022 г. № 659с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2023 г. № 46, от 17 ноября 2023 г. № 810 // Официальный сайт Федерации современного пятиборья России. – URL: <https://www.pentathlon-russia.ru/files/q2ponu-pravila-sovremennoe-piatibore2022.pdf>.
4. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие для студентов высших и средних специальных учебных заведений физической культуры / И.И. Переверзин. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 243 с.: ил., табл.; 21 см.
5. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – Москва: Советский спорт, 2013. – 1048 с.: ил. – (Спорт без границ). – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279321>. – Режим доступа: электрон.-библ. система «Руконт».

УДК 798.2

## ОПТИМИЗАЦИЯ РАБОТЫ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ ПО ВЫЕЗДКЕ С ПОМОЩЬЮ ФОРМУЛ И АНАЛИЗА ДАННЫХ ПРОГРАММЫ MICROSOFT EXCEL

*К.Ю. Косорыгина, В.Ю. Петрова*

*Кафедра конных видов спорта и современного пятиборья*

**Аннотация.** Научная статья посвящена анализу работы судейской коллегии по виду конного спорта «выездка». Выявлено, что больше всего времени судейская коллегия в лице ассистента главного секретаря и главного секретаря тратит на подсчет результатов, зачастую без использования современных технологий, что может приводить к ошибкам и значительно затягивает время самих подсчетов.

**Ключевые слова:** конный спорт, выездка, подсчет результатов, соревнование, excel, база данных.

Конный спорт – широкое понятие, затрагивающее различные типы соревнований, которые в свою очередь имеют сложные системы подсчета в зависимости от вида. Так, например, в выездке – соревнованиях, которые традиционно считаются одними из самых долгих в подсчетах протоколов, требуют от главного секретаря соревнований высокого профессионализма и точности [1, 2].

В выездке оцениваются такие показатели как: техника и качество движения лошади, положение и посадка всадника, эффективность средств



управления, и т. д. основываясь на визуальном анализе выступления лошади и всадника, а также на их уровне подготовки [3].

Для правильной оценки результатов, необходимо применять шкалу оценок. Все оцениваемые судьями элементы и некоторые переходы между ними указаны в судейских протоколах и пронумерованы. Каждый судья выставляет за них оценки от 0 до 10 по десятибалльной шкале, где 0 – самая низкая, а 10 – самая высокая оценка [4].

После каждого выступления, помимо общего процента, в технических результатах подсчитывается и публикуется процент отдельно по каждому судье. Максимальное количество баллов, которое должно использоваться в подсчетах, указано на каждом протоколе езды [3, 4].

После завершения выступления судьи сравнивают результаты каждого участника, анализируют их выполнение, учитывают пропущенные или неправильно выполненные элементы программы. Оценка участника основывается на общем впечатлении от выступления, а также на точности и соответствии его работы требованиям езды.

Подсчеты осуществляются следующим образом:

а) в тестах, где есть только оценки за технику, процент по каждому судье рассчитывается путем сложения всех оценок за элементы (с учетом соответствующих коэффициентов) и деления данной суммы на максимальное количество баллов, затем умноженное на 100;

б) в тестах, где есть оценки за технику и артистизм, процент по каждому судье рассчитывается путем сложения процента за технику и процента за артистизм и деления данной суммы на два. Итоговый процент получается путем сложения процентов по каждому судье и деления данной суммы на количество судей (приложение 1).

## Приложение 1

### Пример подсчета

Процент по каждому судье:

$H=70,333 \%$ ,  $C=70,205 \%$ ,  $B=69,660 \%$ ;

$70,333 + 70,205 + 69,660 = 210,198 / 3$  (по количеству судей/оценок) =  $70,066 \%$   
(итоговый результат всадника)

где:

H – итоговый процент судьи на букве H;

C – итоговый процент судьи на букве C;

B – итоговый процент судьи на букве B.

В тестах для возрастной группы «дети» четыре оценки складываются, делятся на 4 и умножаются на 10 или складываются и сразу делятся на 0,4 (приложение 2) [4].

## Пример подсчета

Процент по каждому судье (детские езды):

положение и посадка всадника – 7,5;

эффективность применения средств управления – 7,2;

точность – 7,5;

общее впечатление – 7,2.

$7,5 + 7,2 + 7,5 + 7,2 = 29,4 / 0,4 = 73,5 \%$  (итоговый процент)

Однако, для установления более быстрой и точной картины результатов, в настоящее время все чаще применяются компьютерные технологии, в том числе базы данных. Один из самых доступных, простых и чаще всего используемых в судебных протоколах программой является Microsoft Excel. Данная программа часто применяется как основа для создания технических результатов и стартовых протоколов. И несмотря на то, что Excel не является полноценной базой данных, он может использоваться для управления некоторыми типами данных. Программа предоставляет пользователю инструменты для создания таблиц, в которых можно хранить числовые данные, текст, даты и другую информацию. Он также предлагает возможность выполнения простых вычислений, фильтрации и сортировки данных. С помощью формул, функций и макросов в Excel можно выполнять различные операции с данными, такие как расчеты и анализ.

Все эти факторы подводят к тому, что при правильном подходе использования программы Microsoft Excel, можно создать формулы в соответствии с видом езды, что поможет значительно оптимизировать работу главного секретаря соревнований по выездке. И тем самым, позволит ускорить предоставление результатов соревнований и (в некоторых случаях) приблизить точность подсчетов к максимуму.

**Цель исследования** – модернизация и ускорение процесса подсчета протоколов соревнований по выездке.

**Объект исследования** – работа главного секретаря на соревнованиях по выездке с помощью формул, созданных в программе Microsoft Excel.

**Предмет исследования** – программа Microsoft Excel, как вид оптимизации и подсчета данных в соревнованиях по выездке, на примере езды ПШЮ (Предварительный приз юноши).

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что создание формул в программе Microsoft Excel, приведет к значительной оптимизации процесса подсчетов данных в соревнованиях по выездке.

Исследование было проведено на базе ФГБОУ ВО «СГУС» Конноспортивный комплекс (КСК) «СШ им. В.Н. Тихонова» по адресу г. Смоленск, Киевское шоссе д. 10, с применением современных средств информационных технологий: персонального компьютера (ноутбука), с установленной программой Microsoft Excel. Для полноты исследования было

принято решение проводить его во время соревнований по выездке (Первенство КСК по конному спорту «Открытие зимнего сезона»), где был зачет: Выездка «Предварительный приз. Юноши. FEI 2018». Таким образом можно напрямую отследить разницу в скорости и точности вычисления при наличии компьютерного подсчета результатов и традиционного (вручную) с помощью главного секретаря соревнований.

Для того чтобы составить формулу в Microsoft Excel достаточно обладать знаниями подсчета соревнований по выездке в конкретном зачете, и вывести формулу вручную в окне «строка формул» для каждой из заданных ячеек (приложение 1). Для удобства можно использовать деления спортсменов по фамилиям, как было сделано в исследовании, либо составить одну формулу и вписывать в нее оценки для каждого всадника после подсчета предыдущего. Выбор зачета был обусловлен тем, что «Предварительный приз. Юноши», имеет 26 элементов для оценки и является одним из самых длинных, а, следовательно, и долгих в ручном подсчете, что было необходимым условием для выявления разницы в вариантах введения подсчета. В день соревнований на данный зачет было заявлено 4 участника, один из которых не смог принять старт в день соревнований, по причине хромоты у лошади, таким образом его ячейка с формулой просто осталась пустой (приложение 3).

### Приложение 3

	СЛОБОДЯН Ольга, 2003										ХОМЯКОВА Надежда, 2004										ЛУКАШЕВИЧ Юлия, 1988										НЕОФИТОВА Анастасия, 2005									
	Н	С	В	бал.	бал.	бал.	ошиб.	сред. %	Н	С	В	бал.	бал.	бал.	ошиб.	сред. %	Н	С	В	бал.	бал.	бал.	ошиб.	сред. %	Н	С	В	бал.	бал.	бал.	ошиб.	сред. %								
4	1	6,0	6,0	6,0	167	158	149		52,556	5,5	5,5	4,5	169	165	148		53,500				0	0	0		0,000	6,0	6,5	6,0	178	174	168		57,722							
5	2	6,0	6,0	6,0	%	%	%	0		5,5	5,5	5,5	%	%	%	0					%	%	%	0		6,0	6,0	6,0	%	%	%	0								
6	3	5,0	5,0	5,0	55,500	52,667	49,500			6,0	5,5	6,0	56,167	55,000	49,333			0,000	0,000	0,000				0		6,0	6,0	6,0	59,333	58,000	55,833									
7	4	5,5	5,0	5,0						6,0	5,5	6,0														7,0	6,0	6,5												
8	5	5,0	5,5	6,0						6,0	5,5	5,5														4,5	5,0	5,5												
9	6	4,0	5,0	5,0						6,5	5,5	6,0														5,0	6,5	6,5												
10	7	6,5	5,5	5,5						6,0	5,5	5,0														6,5	5,5	6,0												
11	8	5,0	6,0	4,5						6,0	6,0	5,5														5,0	5,0	4,0												
12	9	5,5	5,5	5,0						6,5	5,5	6,0														5,5	5,0	5,0												
13	10	5,5	6,0	6,0						5,5	6,0	4,5														6,0	5,5	5,0												
14	11	6,5	6,0	4,5						5,5	5,0	4,5														6,0	7,0	6,0												
15	12	6,5	6,0	5,5						6,5	5,5	6,0														6,5	6,5	6,5												
16	13	7,0	6,0	6,0						6,5	6,5	5,0														6,0	6,5	6,0												
17	14	6,5	6,5	6,0						5,0	6,5	5,5														6,0	6,0	5,0												
18	15	5,0	6,0	5,5						6,0	5,5	5,5														6,5	6,5	6,5												
19	16	4,0	5,0	2,0						6,0	6,0	6,0														7,0	6,5	6,0												
20	17	3,0	3,0	2,0						5,5	6,0	6,0														6,5	6,0	6,0												
21	18	6,0	6,0	5,0						5,5	6,0	5,5														5,0	4,0	4,5												
22	19	6,0	5,5	5,5						6,0	5,5	5,5														5,0	5,0	5,5												
23	20	6,0	6,0	5,5						4,0	5,0	4,5														7,0	5,5	6,0												
24	21	5,0	4,5	5,0						4,5	5,0	1,0														7,0	6,5	5,5												
25	22	4,5	3,0	5,0						4,0	3,0	1,0														6,5	6,5	5,5												
26	23	4,5	2,0	3,0						5,0	4,0	4,0														6,5	6,0	5,0												
27	24	4,5	2,0	3,0						5,5	5,5	4,0														3,0	3,0	2,0												
28	25	6,0	6,5	6,0						5,0	6,0	5,0														4,0	6,0	5,5												
29	26	5,5	6,0	5,0						5,5	6,0	4,5														6,0	5,5	5,5												

Значение по вертикали:

- 1 – имя всадника;
- 2 – буквы судей (3);
- 3 – номер выполняемого элемента; буквы судей (3); баллы (3); ошибки; средний процент;
- 4 – номер выполняемого элемента; оценка (3); количество баллов (3); количество ошибок; число среднего процента;

5 – номер выполняемого элемента; оценка (3); процент по букве; количество ошибок; число среднего процента;

6 – номер выполняемого элемента; оценка (3); процент по букве (3); количество ошибок;

7-29 – номер выполняемого элемента; оценка (3).

При использовании формул программы Microsoft Excel для подсчета результатов выездки не возникло никаких трудностей, и результаты были получены намного быстрее, чем при ручном подсчете. Возможность быстро озвучить результаты, уже через минуту после выезда всадника из манежа, представляет значительное преимущество, особенно при проведении крупных соревнований. Более того, использование формул позволило сразу вносить итоги в технические результаты, которые также были составлены с помощью программы Microsoft Excel.

Стоит отметить, что при ручном подсчете результатов также не было допущено никаких ошибок, и скорость подсчета отличалась незначительно. Главный секретарь соревнований, С.Э. Прищепа, является опытным специалистом, которая благодаря своей постоянной работе в данной сфере освоила оперативный ручной подсчет результатов на высоком уровне.

Исходя из полученных результатов, можем сделать следующие выводы: несмотря на использование новейших технологий, роль судейской коллегии остается важной, а опытные секретари вносят значительный вклад в подсчет результатов выездки благодаря своим знаниям и профессионализму. Комбинированный подход, объединяющий вычисления по специальным формулам в программе Microsoft Excel и участие секретарей, может обеспечить наиболее точную и быструю оценку результатов выездки.

В современных реалиях очень важно стремиться к оптимизации, систематизации и модернизации систем, особенно если того требуют обстоятельства. На соревнованиях не всегда возможно иметь секретаря с высоким уровнем профессионализма, а ассистенты часто тратят много времени на ручной подсчет и могут допустить ошибки. В таких случаях использование Microsoft Excel как основы для формул является особенно важным. Эта программа также оказывается актуальной при большом количестве всадников и длительных соревнованиях, где результаты могут быть подвержены влиянию факторов, таких как усталость и другие обстоятельства.

Для того, чтобы составить формулу в программе Microsoft Excel, достаточно обладать минимумом знаний по использованию программы, в совокупности с правилами подсчетов результатов по выездке, но при этом мы минимизируем ошибки подсчетов и оптимизируем скорость озвучивания результатов, что сказывается положительно на общий подход к проведению соревнований.

### Список литературы

1. Буркхардт Б. Выездка от А до Я / Б. Буркхардт. – Москва: Изд-во Аквариум-принт, 2017. – 288 с.
2. Правила вида спорта «Конный спорт». [Электронный ресурс] // Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 декабря 2023 г. № 1114. – URL: [https://fksr.org/files/uploads/Pravila\\_28\\_12\\_2023\\_glava\\_X\\_vyezdka.pdf](https://fksr.org/files/uploads/Pravila_28_12_2023_glava_X_vyezdka.pdf) (дата обращения: 20.02.2024).
3. Правила соревнований по выездке 26-ое издание. [Электронный ресурс] // Copyright Fédération Equestre Internationale. – URL: [https://fksr.org/files/uploads/Pravila\\_FEI\\_po\\_vyezdke\\_2024.pdf](https://fksr.org/files/uploads/Pravila_FEI_po_vyezdke_2024.pdf) (дата обращения: 01.03.2024).
4. Руководство по выставлению оценок за «качество езды» на соревнованиях для детей. [Электронный ресурс] // Перевод с англ.: Федерация конного спорта России – URL: [https://fksr.org/files/uploads/Rukovodstvo\\_po\\_vystavleniju\\_ocenok\\_-\\_detskie\\_ezdy.pdf](https://fksr.org/files/uploads/Rukovodstvo_po_vystavleniju_ocenok_-_detskie_ezdy.pdf).

УДК 371.302.3+43

### МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ НА ЗАНЯТИЯХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В НЕЯЗЫКОВОМ ВУЗЕ

*И.В. Лобанова*

*Кафедра иностранных языков*

**Аннотация.** Статья посвящена важности межпредметных связей, представляющих одну из составных частей комплексного подхода к обучению и воспитанию. Межпредметные связи являются средством повышения познавательной и коммуникативной мотивации и, следовательно, залогом качественного обучения.

**Ключевые слова:** эмоция интереса, познавательная активность, межпредметные связи, общекультурная компетентность.

Иностранный язык в неязыковом вузе, как правило, не относится к популярным учебным дисциплинам, а частью студентов воспринимается как нечто бесполезное, отнимающее драгоценное время, которого и без того зачастую не хватает на подготовку к предметам по конкретной специализации. Таким образом, крайне важной является работа по стимулированию интереса к изучению иностранного языка.

Интерес как базовая эмоция человека предполагает желание движения к определенной цели. В образовательной сфере оживление интереса вызывает познавательную активность, что способствует формированию позитивного отношения к учебному процессу во всем его многообразии. Интерес же к конкретной изучаемой дисциплине пробуждается в первую очередь через осознание ее значимости.



Изучение иностранного языка сопряжено с определенными трудностями. Это комплексный процесс усвоения норм орфоэпии, лексических единиц, грамматических структур, процесс нелегкий, утомительный, для многих скучный. Что касается немецкого языка, то из-за сложности его грамматики и «тяжеловесности» лексики его изучение становится зачастую почти непреодолимым препятствием.

Значительным стимулирующим средством обучения иностранному языку является использование межпредметных связей. «Межпредметность иностранного языка предполагает, что содержанием речи на иностранном языке могут быть актуальные проблемы из различных областей гуманитарного знания» [3]. История относится к предметам наиболее близким к иностранному языку. Интеграция знаний, получаемых при изучении иностранного языка и истории, эффективно реализуется в работе над текстами, содержащими фактологический материал об исторических событиях.

Обращение к истории своей страны и стран изучаемого языка, к хитросплетениям судеб народов, дает возможность проследить их взаимообогащающее, но порой и деструктивное влияние друг на друга. Примером может служить информация о многоликих германских племенах, которые в стремлении к лучшей жизни не раз перекраивали карту Европы, Малой Азии, Африки. Заслуживающей особого внимания является история готов, германских племен предположительно скандинавского происхождения. По мнению многих ученых Великое переселение народов было спровоцировано именно готами. Переправившись через Балтийское море, во второй половине II в. н. э. они, вытеснив вандалов и ругов, обитали в низовьях Вислы, затем откочевали на юг и проникли в Северное Причерноморье, позже в Крым. К моменту первых столкновений с Римской империей готы разделились на западных – вестготов и восточных – остготов, к готским племенам относились также таифалы, скиры и крымские готы.

Крымский полуостров, присоединенный к Российской империи в 1783 году и вошедший в Таврическую губернию, образованную в 1784 году, издревле был и является ныне средоточием множества этносов, к одному из которых принадлежали и крымские готы. Оказавшись на полуострове в III в. н. э., захватив и ассимилировав скифов таврических и аланов, они заняли всю территорию Крыма кроме римского (византийского) Херсонеса (в пределах нынешнего Севастополя). Завоевав Боспорское царство (Боспор, или Пантикапей – современный г. Керчь), они стали частью его элиты и вскоре превратились в ведущую политическую силу Крыма. В разное время готы проживали на Керченском полуострове и в Южной части Крыма, где в раннем средневековье образовалась Великая Готия, или княжество Феодоро. Завоевывая новые территории, готы неизбежно соприкасались с культурой прежних эллинских колоний. В период перехода греко-римского мира от языческой античности к христианству под это влияние подпали и готы; предположительно в IV в. в Крыму появилась готская епархия. В течение многих веков Таврида подвергалась вторжениям гуннов, болгар, аваров, турок,



хазар, половцев, монголов, татар. В XIII веке произошла венецианская, позже генуэзская колонизация южного побережья Крыма. В 1441 г. было образовано самостоятельное государство крымских ханов со столицей в Бахчисарае. Готы составляли меньшую часть многонационального населения полуострова.

В конце XIX – начале XX вв. в ряде изысканий, посвященных «готской историографии», имели место утверждения о существовании в Крыму готской общины; с точки зрения авторов преимущественно готы были носителями христианства на полуострове и являлись его элитой. Опираясь на эти исследования, идеологи германского нацизма сделали вывод об исторической принадлежности Крыма к «арийской территории». Появилась идея переименования полуострова в «Готенланд» (Страну/Землю готов) и присоединить его к рейху. Симферополь должен был стать «Готенбургом» (Крепостью готов), Севастополь – «Готенсхафеном» (Гаванью готов). Этим планам не суждено было осуществиться, германский национал-социализм потерпел крах. Крым и сейчас являет собой край, в котором мирное сосуществование многих народностей, независимо от их национальной принадлежности, является залогом их процветания.

Реализация межпредметных связей способствует расширению сферы знаний, приобретаемых при изучении разных учебных дисциплин. Благодаря этому закладывается фундамент для комплексного видения актуальных проблем действительности. Результатом является достижение глубины и прочности знаний, совершенствование общекультурной компетентности обучающихся, стимулирование мотивации к исследовательской деятельности.

### Список литературы

1. Байкова Н.В., Карпунина С.А., Луценко И.Г., Рудакова Е.Л. Межпредметные связи в профессиональном обучении: сборник трудов конференции // Вестник научных конференций. – Тамбов, 2022. – С. 94-95.
2. Бочаров С.Г., Неделькин Е.В. К вопросу о восточной и южной границах княжества Феодоро в XV в. // V Бахчисарайские научные чтения памяти Е.В. Веймарна (г. Бахчисарай, 7-8 сентября 2017 г.). Тезисы докладов и сообщений / ред.-сост. О.М. Стойкова. – Бахчисарай, 2017. – С. 11-12.
3. Векличева Е.В. Межпредметные связи на уроках английского языка: сборник трудов конференции. // Образовательная среда сегодня: теория и практика: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 9 дек. 2017 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. – С. 255-257.
4. Плюхина Ю.В. Межпредметные связи на занятиях по английскому языку [Электронный ресурс] URL: <http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/2529-2012-05-06-15-08-26> (дата обращения: 04.03.2015).
5. Юрина С.И. Межпредметные связи как средство мотивации учащихся к изучению английского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.gramota.net/materials/1/2009/2-1/69.html](http://www.gramota.net/materials/1/2009/2-1/69.html) (дата обращения: 03.04.2012).

## ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*А.В. Мазурина<sup>1</sup>, Н.В. Осипова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики спортивных игр;*

<sup>2</sup>*кафедра биологических дисциплин*

**Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые проблемы в подготовке кадров для сферы физической культуры и спорта. Проанализированы требования к квалификации специалиста по физической культуре и спорту, даны некоторые пути решения подготовки профессиональных кадров в современных условиях.

**Ключевые слова:** высшее образование, физическая культура и спорт, преподаватель, студент, учебные дисциплины.

Стремительные темпы социальных изменений требуют уточнения задач и критического пересмотра существующего формата высшего образования в области физической культуры и спорта.

Учебно-методическая работа, включающая разработку пакета документов (учебный план, рабочие программы, фонды оценочных средств и другие методические материалы) должна опираться на системный подход и носить коллективный характер.

При определении места и объема учебной дисциплины, необходимо опираться на согласованное мнение профессионального сообщества, а также результаты, полученные в ходе конкретных исследований.

Для повышения эффективности образовательного процесса необходимо применять сочетание классических методов изучения дисциплин с инновационными подходами, ориентированными на развитие «гибких» навыков.

Личность преподавателя – ключевое звено в образовательном процессе, следовательно, необходимо создать в университете оптимальные условия для реализации профессионально-личностного и инновационного потенциала каждого представителя из числа ППС.

Необходимо разработать эффективные механизмы, обеспечивающие обратную связь с обучаемыми, и учитывать их пожелания и предложения по улучшению образовательного процесса в университете.

Необходимо активно внедрять педагогическое проектирование на всех уровнях планирования образовательного процесса, в частности:

– осуществлять постепенный переход к матричной структуре управления за счет создания временных специализированных органов (проектных групп, творческих коллективов и пр.);

– создать в общем информационном пространстве вуза «творческую мастерскую» посредством организации площадки для обмена мнениями;

– сформировать «банк идей» университета, состоящий из разномасштабных проектов по основным направлениям деятельности университета;

– организовать обучение сотрудников и студентов основам проектирования и планирования;

– включить проектную деятельность в учебную нагрузку преподавателей;

– обеспечить условия для совершенствования профессионального мастерства преподавателей и студентов в рамках применения инновационных технологий (конкурсы, кейс задачи и пр.).

Эффективная реализация компетентностного подхода связана с построением модели выпускника и наполнением конкретными смыслами отдельных компетенций, предусмотренных ФГОСами.

Образовательный продукт должен иметь соотношение жестких и гибких навыков в программе обучения в зависимости от специализации.

Стандартизация призвана обеспечить определенные качественные характеристики конечного продукта, поэтому может регламентировать лишь отдельные моменты, оставляя педагогу, методисту, ученому достаточное пространство для творчества.

Практическая работа по апробации и внедрению комплексных разработок должна осуществляться на регулярной основе, по средствам проведения дидактических конференций, семинаров, «круглых столов», презентаций рабочих программ учебных дисциплин, организацию педагогических мастерских, фестивалей профессиональных научных и практико-ориентированных проектов преподавателей и студентов и пр.

### **Список литературы**

1. Нескреба, Т.А., Чернышев, Д.А. Отечественные и зарубежные подходы к формированию профессиональной готовности будущих бакалавров физической культуры в специализированных образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности // Academy, 2017. – № 3 (18). – С. 72-78.

2. Худайбердиева, Н.А. Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров по физической культуре и спорту // Вестник науки и образования. – 2019. – № 10 (64). Часть 3. – С. 73-75.

## МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО И ЦИФРОВОГО ОПЫТА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

*А.В. Матвеева, А.А. Бескостова, В.А. Пегов*  
*Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования особенности и степени сформированности характеристик пространственно-топологического мышления у школьников 10-11-х классов и студентов вуза физической культуры. Методологическим основанием данного исследования является подход к игровой ситуации в спорте через рассмотрение ее на основе пространственно-топологических характеристик. Такое понимание спортивной игры приводит к необходимости формирования у спортсменов пространственно-топологического мышления.

**Ключевые слова:** молодое поколение, игровое пространство, самооценки.

В настоящее время с положительной оценкой и неким воодушевлением чиновники, занимающиеся вопросами образования, продвигают идею *цифровизации в образовательном процессе*, в том числе, имеющего отношение к телесному развитию ребенка. На этом фоне наблюдается отсутствие действительного критического рассмотрения сути данного явления. К сожалению, примеры серьезного научного анализа феномена цифровизации можно встретить достаточно редко. Что неудивительно, зная, какие огромные финансовые интересы стоят за продвижением этой идеи. Но, речь идет о *становлении ребенка человеческим существом*.

В 2020 году миллионы детей и подростков вместе с их родителями оказались в ситуации локдауна и дистанционного обучения. Масштабное исследование НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков выявило, что это оказалось стрессовой ситуацией и повлияло на психосоматическое состояние школьников: у 83,8 % наблюдались неблагоприятные психические реакции пограничного уровня. Можно, конечно, сказать, что здесь не было чистоты эксперимента и психосоматические (душевно-телесные) нарушения причинялись ситуацией *самоизоляции*. Но погружение детей в виртуальный мир как раз и приводит к *самоизоляции* человека. Это выглядит парадоксальным, когда у детей, подростков и молодых людей, «зависающих» в *социальных сетях*, переживается глубокое чувство *одиночества* и формируются *асоциальные* качества [1].

Другое недавнее исследование нейробиологов из Sapient Labs (США) почти 28 тысяч молодых людей в возрасте 18-24 лет (первое поколение, у которого гаджеты могли быть с самого рождения) показало, что те, кто приобрели свой первый смартфон (или планшет) в более старшем возрасте, в среднем имели лучшее психическое благополучие и, соответственно, меньше проблем с суицидальными мыслями, чувством агрессии по отношению

к другим и чувством оторванности от реальности. Это указывает на кумулятивный эффект использования смартфонов в детстве на состояние человека во взрослой жизни, который особенно заметен у женщин [1].

На наш взгляд проблема находится не только в душевной сфере, но и в телесной. Нами был проведен опрос (241 человек), который выявлял характер телесно-двигательного опыта и опыта использования различных современных гаджетов.

**Цель исследования** – определить степень сформированности характеристик пространственно-топологического мышления у школьников и студентов вуза физической культуры.

**Методика исследования.** В качестве метода исследования был применен опрос (анкетирование). В анкете испытуемые должны были оценить степень проявленности у себя двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координированность, сила, чувство равновесия, пластичность, взрывную силу) по шкале от 0 до 9 баллов. Мы исходили из того, что с 17-18-летнего возраста (10-11-й класс) юноши и девушки уже могут осознанно оценить свой уровень развития в той или иной области.

В анкету были включены также и следующие блоки вопросов: оцените способность ориентироваться в различных ситуациях; двигательная активность в разные периоды жизни; оценка у себя игрового опыта (реального и виртуального), а также оценка периферического зрения, пространственной ориентации, геометрических, алгебраических и художественных способностей.

Всего было опрошено: 51 школьник (10-11-й класс) и 190 студентов Смоленского государственного университета спорта (разные специальности, в том числе, и не спортивные). Результаты исследования говорят о том, что и школьники, и студенты достаточно высоко оценивают развитие у себя характеристик пространственно-топологического мышления, что могло бы свидетельствовать о хорошей готовности к его проявлению в различных видах спорта. Но это находится в противоречии с имеющимся опытом спортивной практики, а также жизненных ситуаций, где требуется пространственно-топологическое мышление.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Нужно отметить, что выявление параметров пространственно-топологического мышления еще является задачей для будущих исследований. В тех работах, где уже предпринимались попытки оценки степени развитости пространственно-топологического мышления, в качестве испытуемых были учащиеся/студенты, получающие специальности в области геометрии, географии, художественно-графического дизайна. Во-первых, были сделаны попытки определить уровни развития пространственного мышления. А.В. Василенко характеризует высшую, четвертую ступень, которая может быть достигнута к 16-18 годам, и которая в контексте геометрии определяется оформлением способности выполнять мыслительные действия с пространственными образами, имеющими динамические свойства. При этом он отмечает, что само построение курса геометрии в 7-11-х классах



не ведет к развитию у учеников способности трансформировать пространственные образы в плоскостные, и наоборот [2]. Во-вторых, традиционная система тестирования ЕГЭ также никоим образом не выявляет уровень необходимых качеств и способностей в профессиях, в которых требуется пространственно-топологическое мышление. Например, в одном из исследований студентов географического факультета у 60 % из них был выявлен низкий и средний уровень развития пространственного мышления, что закономерно приводило к трудностям в освоении картографии [2].

В том, что касается оценок двигательной активности в разные возрастные периоды (а они достаточно высокие – от 6,99 до 7,47 баллов при максимуме в 9 баллов), школьники оценивают ее в меньшей степени, чем студенты. Что вполне объяснимо в силу ориентации большинства студентов СГУС на спортивную деятельность. При этом школьники в среднем или одинаково со студентами оценивают показатели, относящиеся к характеристикам пространственно-топологического мышления (периферическое зрение, пространственная ориентация) (также достаточно высокие 6,86-7,14 баллов), или даже выше (геометрически-алгебраические и художественные способности) (6,5 баллов против 5). Такие высокие самооценки двигательной активности и пространственных способностей явно не соответствуют реалиям опыта работы тренеров и учителей физической культуры, и потому требуют дополнительного исследования.

Подобную картину мы наблюдаем и по другим показателям. Здесь также с высокими оценками (6,76-7,25 балла) школьники считают себя более ловкими (в пальцах, руках и ногах), чем студенты. Вторые, наоборот, дают выше оценки влиянию телесно-двигательного опыта, полученного в детстве, на проявление различных качеств и способностей. Среди них – восприятие и понимание пространства (1) (7,12 против 6,94 балла у школьников) и собственного тела (2) (7,25 против 6,92).

Перспектива следующих исследований определяется необходимостью выявления и объективации характеристик пространственно-топологического мышления, которые будут давать четкий ориентир для тренеров различных видов спорта.

**Заключение.** Проведенное исследование показало, что и школьники, и студенты достаточно высоко оценивают развитие у себя характеристик пространственно-топологического мышления, что могло бы свидетельствовать о хорошей готовности к его проявлению в различных видах спорта. Но имеющийся опыт спортивной практики, а также жизненных ситуаций, где требуется проявление пространственно-топологического мышления, в случае большинства представителей молодого поколения говорит об обратном, оставляя вопрос адекватности самооценок у школьников и студентов.



## Список литературы

1. Пегов В.А. Педагогика, основанная на телесности человека. Критика бестелесной педагогики и современное телесное воспитание / В.А. Пегов // Монография в 2-х ч. Смоленск. – СГАФКСТ, 2020.
2. Василенко А.В. Уровни развития пространственного мышления учащихся на уроках геометрии / А.В. Василенко // Наука и школа. – 2011. – № 2. – С. 62-65.
3. Иванова И.В. Исследование уровня и условий развития пространственного мышления студентов в рамках изучения картографии / И.В. Иванов // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – 2016. – № 4 (169). – С. 53-58.

УДК 378

## ПРЕПОДАВАТЕЛЬ И АУДИТОРИЯ

*В.В. Мелихов*

*Кафедра безопасности жизнедеятельности*

**Аннотация.** В статье рассматривается процесс построения диалога студента с преподавателем, подход к обучению и воспитанию, автором анализируется речь преподавателя, жестикация и мимика, внешний вид и поведение, управление аудиторией. Делается вывод, что идея совершенствования традиционного учебного процесса никогда не теряет своей актуальности. Главными его персонажами выступают: тот, кто предлагает знание (преподаватель), и тот, кто должен его получить (студент).

**Ключевые слова:** слово, правильная речь, преподаватель, студент, диалог.

### РЕЧЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ.

Слово – самый конкретный выразитель человеческой мысли (К.С. Станиславский).

Речь – самый мощный, самый острый и самый важный инструмент преподавателя в обучении и воспитании, и его педагогическое мастерство во многом определяется мастерством владения этим инструментом.

Непременный долг каждого педагога постоянно заботиться о повышении своей речевой культуры. Культура речи – умение найти наиболее целесообразный способ выражения мысли. Культура речи включает в себя, во-первых, требование правильности речи, знание и соблюдение норм (норм произношения, ударения, словоупотребления и т. д.), во-вторых, стремление к выразительности, наибольшей эффективности высказывания.

Под нормами словоупотребления обычно понимается правильность выбора слова и уместность применения его в общеизвестном значении и в общепринятых сочетаниях. Особая важность соблюдения норм словоупотребления определяется необходимостью полного взаимопонимания

между говорящим (пишущим и слушающим читающим), что, в свою очередь, составляет саму суть языкового общения.

К сожалению, иногда слушателю приходится преодолевать не только "трудности предмета", но и "трудности изложения". Точность словоупотребления – одно из основных требований речевой культуры. "Определяйте значение слов, – писал А.С. Пушкин, – и вы избавите свет от половины его заблуждений".

Использование синонимов разнообразит речь, позволит избежать утомительного повторения одного и того же слова. Но при этом имеется опасность исказить смысл передаваемой мысли, поэтому, прежде, чем заменить какое-то повторяющееся слово, нужно подумать: не лучше ли оставить его? Целесообразна ли его замена?

Что такое хороший язык, хорошая речь? Хорошим языком нужно считать такой, который удовлетворяет трем условиям: правильности, простоты, выразительности. Если язык правилен, прост и выразителен – значит, он хороший. Важность этих трех составных частей неодинакова в разных стилях, разных жанрах. Универсальным требованием к любому виду речи можно считать только первое – правильность.

Что касается второго требования – простоты речи, то это очень важная сторона, но бывают такие стили, как скажем, научная речь, предназначенная для узкого круга людей. В такой речи много терминов, трудных для широкого слушателя языковых оборотов. Здесь требования простоты, вероятно, может быть удовлетворено не в такой полной мере. Но любой, используемый в речи термин, должен быть понятен обучаемым. При употреблении новых слов (терминов) преподавателю необходимо их разъяснить.

Наконец, выразительность речи. Речь должна доходить не только до разума, но и до сердца, затрагивать чувства. А для этого язык должен быть выразительным, или, как говорят лингвисты, экспрессивным. Это достигается за счет наличия в речи изобразительно-выразительных средств, юмора, пословиц, поговорок, крылатых слов и т. д.

Почему речь должна быть правильной? Во-первых, только правильная речь обеспечивает быстрое понимание услышанного, написанного. Если слова употреблены верно, и в тех значениях, которые они имеют в языке, если предложения построены по нормам русской грамматики, то написанное (или сказанное) будет понятно. И вторая причина. Культура речи складывается под влиянием разных факторов, начиная с разговора в семье, коллективе, в аудитории.

Лексическое сочетание слов, легкое нарушение порядка слов создают неверное понимание прочитанного, услышанного. Редко, но встречаются такие "закрученные" фразы, что трудно понять их смысл. Иногда нарушается все: значение слов, их сочетание и связь. «Недисциплинированная речь» характеризуется рядом признаков. Остановимся на двух типах нарушения речевой дисциплины. Первое: многословие, неумение или нежелание сократить текст, выбросить из него ненужное. Немало лишних слов, не несущих

никакой информации (слова – "паразиты"), много повторений, растянутых, вялых оборотов, избыточных словосочетаний. Другой вид речевой недисциплинированности – стремление употреблять что угодно, только не слово, которое летит близко и прямо просится в текст.

Правильная речь преподавателя оказывает большое влияние на формирование грамотной речи обучаемых. Поэтому преподаватель должен постоянно следить за культурой речи обучаемых, не оставлять без воздействия отклонения от норм, требовать применения доходчивых выражений и специальных терминов, учить кратко излагать свои мысли.

Наряду с культурой речи большое значение имеет техника речи преподавателя. Основными составляющими техники речи являются интонация, пауза и темп. Голос – одежда живой речи, а душой ее является интонация. Интонация тесно связана со знаками препинания. Каждый знак требует соответствующей интонации.

Важный компонент звуковой стороны речи – ударение, олицетворяющее, с одной стороны, точность, логический смысл речи и являющееся выразителем жизни речи – с другой. Словесное (логическое) ударение в речи тоже, что курсив в печати: оно указывает на что надо обратить внимание.

Выделенные слова во фразах являются ударными. Для правильного логического ударения может изменяться сила, тон, тембр звука или нужное слово выделяется маленькими паузами. Большую роль в речи преподавателя играют паузы (речевые остановки). Различают паузы логические и психологические.

Логическая пауза механически формирует речевые такты, фразы и этим самым помогает выяснить смысл содержания материала. Возьмем две фразы. Судить (пауза), нельзя помиловать. Судить нельзя (пауза), помиловать. Видно, что, в зависимости от расположения паузы, изменяется смысл высказывания.

Лучшим нашим помощником при распределении этих пауз являются знаки препинания. Длительность пауз зависит от важности, значительности, содержательности, законченности, глубины и смысла того, что расположено между знаками препинания. Иначе – длительность паузы зависит от того, что вызывает остановку и ради чего она делается. Кроме того, длительность паузы может зависеть от времени, необходимого обучаемым для восприятия мысли, от темпа изложения и т. д.

Умение говорить по тактам с паузами делает нашу речь стройной и понятной по форме, подчеркивает глубину содержания. Важным элементом выразительности и эмоциональности речи является психологическая пауза. Она дает жизнь сказанной мысли. Если логическая пауза служит уму, то психологическая – чувству. Цель психологической паузы – насторожить, настроить внимание слушателей на каких-то словах, на какой-то мысли.

Речь преподавателя должна обладать богатством. Богатства речи – это ее гибкость, оригинальность, выразительность, умение свободно пользоваться всеми ресурсами родного языка, отбирать из них те, которые

наиболее соответствуют излагаемой теме. Богатство речи является следствием высокой общей культуры и эрудиции.

#### ДВИЖЕНИЕ, ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ И МИМИКА.

Движение, жестикуляция и мимика – это естественные элементы поведения говорящего. Они являются дополнительным средством воздействия на аудиторию. Преподаватель, который в течение длительного времени неподвижно стоит перед аудиторией, утомляет студентов. Поэтому опытный педагог меняет свое положение, изредка проходит по аудитории.

Жесты, как ничто другое, – принадлежность индивидуального стиля преподавателя. Жест и мимика приходят сами собой, они как бы вытекают из содержания речи, ее эмоционального накала, неразрывны с движением мыслей и чувств. Ритмически согласованные с интонацией, ударениями и паузами, жесты помогают сосредоточить внимание обучаемых на тех или иных, наиболее важных, "ударных" частях выступления, выразить эмоциональное отношение говорящего к высказываемым мыслям, заразить обучаемых этим отношением. Надо помнить, что жест преподавателя вызывает аналогичные скрытые движения у обучаемых, настраивая их соответствующим образом.

К жесту следует прибегать только по мере ощущения внутренней потребности в нем, он ни в коем случае не должен быть искусственным, нарочитым. Если жест не совпадает с ритмом выступления и настроением лектора и аудитории, он способен испортить впечатление и от хорошей речи. Не каждая фраза нуждается в подчеркивании жестами. Излишняя суетливость и неумеренная жестикуляция утомляют и раздражают студентов.

От жестов значимых, которые способствуют успеху речи, надо отличать жесты излишние. Подобно тому, как иные преподаватели систематически оснащают свою речь "словами-паразитами" типа "так сказать", "значит", "ну" и т. п., встречаются преподаватели с привычкой к какому-либо, ничего не обозначающему "жесту-паразиту". Одни то и дело, встряхивают головой, другие поправляют волосы, третьи почесывают затылок, теребят пуговицу и т. д. Подобные жесты, как правило, только отвлекают от восприятия речи. Преподаватель, склонный к подобного рода жестикуляции, должен обязательно от нее избавиться.

Мимика вдохновленного преподавателя – замечательный стимулятор эмоций аудитории. Она способна передать целую гамму чувств и переживаний: радость и скорбь, сомнению и иронию, решимость и презрение. Выражение лица должно всегда соответствовать характеру речи. Лицо, как и весь внешний облик говорящего, должно выражать уверенность, воодушевление, стремление сообщить нечто важное, а также доброжелательное, дружественное отношение к студентам.

Итак, жесты и мимика, будучи элементами кинетической системы общения, действуют на зрительный канал восприятия, акцентируют внимание аудитории на содержании информации, поступающей по слуховому каналу,

повышают ее эмоциональную значимость и тем самым способствуют ее лучшему усвоению.

### ВНЕШНИЙ ВИД И ПОВЕДЕНИЕ.

В воспитании студентов и управлении аудиторией играют роль внешний вид и поведение преподавателя. Он всегда должен следить за собой. Внешний вид педагога должен отличаться элегантностью, аккуратностью, чистотой и опрятностью, внушать уважение и вызывать доверие. Начинать и заканчивать занятие необходимо строго по расписанию (звонку). Требовать от обучаемых и самому выполнять положения Устава вуза. Создавать на занятиях спокойную, деловую обстановку, поддерживать учебную дисциплину. Уметь предвидеть (предусмотреть) степень сопротивляемости слушателя воспитательному воздействию или его безразличное отношение к нему и в соответствии с этим находить индивидуальный подход к слушателю.

### ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ.

Одним из важных аспектов компетентности педагога является его способность эффективно отвечать на вопросы и вести дискуссии. Для достижения мастерства в этой области необходима высокая культура, эрудиция и находчивость. Вопросы, которые могут возникнуть у слушателей, можно в целом разделить на разъяснительные и дополнительные.

Наблюдается тенденция: чем более ясно и доходчиво излагается материал, тем меньше разъяснительных вопросов. С другой стороны, чем более оригинально, интересно и понятно преподносится материал, тем больше появляется дополнительных вопросов у аудитории.

При ответах на вопросы требуется сначала представить доказательства и аргументацию. В противном случае ответ может показаться неубедительным и вызвать у слушателей чувство недоверия или неудовлетворенности. Форма ответа на вопросы может быть разнообразной, включая использование логических методов рассуждения, таких как индукция, дедукция, аналогия, а также представление статистических данных и фактического материала.

Преподаватель никогда не должен уклоняться от вопросов и должен проявлять максимум внимания и уважения к тому, кто задал вопрос. Обязательно следует избегать раздражения и пренебрежительного тона при ответе на вопросы. Когда преподаватель не может ответить на вопрос, целесообразно признаться в этом.

При благоприятной обстановке и небольшом числе слушателей опытный преподаватель может превратить ответы на вопросы в свободную беседу, призывая студентов "подумать вместе" или "разобраться".

### УПРАВЛЕНИЕ АУДИТОРИЕЙ.

Задача сосредоточения внимания решается прежде всего вступительной частью занятия, но овладеть вниманием еще мало, надо удержать его на протяжении всего занятия (лекции). Устойчивость внимания в большинстве случаев является результатом слияния произвольного и непроизвольного внимания слушателей. Первым условием такого слияния будет соответствие содержания речи интересам и установкам аудитории. В то же время



устойчивость внимания зависит от ряда других факторов, относящихся к сфере различных качеств речи и мастерства преподавателя. Что же это за качества?

Речь, в которой содержится нечто новое, забытое, возбуждает и удерживает внимание сильнее, чем та, в которой нет этих элементов. Умелый педагог, опираясь на опыт обучаемых, ведет их от старого к новому, от известного к неизвестному.

Поддержанию внимания аудитории способствует также наличие конфликтной ситуации в речи, подача фактов, идей в противопоставлении. Конкретное в речи привлекает внимание сильнее, чем абстрактное, поэтому с целью поддержания внимания абстрактные рассуждения следует постоянно чередовать с конкретными фактами, примерами, иллюстрациями.

Аудитория сосредоточивает особое внимание на тех моментах речи, которые "подчеркивает" преподаватель. Этой цели служит повторение наиболее важных мыслей лекции. При повторении всякий раз следует искать новую, оригинальную форму, избегая однообразия. Чем динамичнее речь, тем лучше удерживается внимание аудитории. Здесь имеет значение: движение, мимика, жест, подвижность голоса и прежде всего «движение» в самой речи от одних аргументов к другим, от фактов к обобщениям и т. д.

Если в момент начальной паузы преподаватель устанавливает зрительный контакт с аудиторией, то в ходе занятия он должен постоянно поддерживать этот контакт, внимательно следить за состоянием аудитории, используя каналы обратной связи. Обратная связь в системе "преподаватель-аудитория" специалисты подразделяют на отрицательную и положительную, линейную и нелинейную, внешнюю и внутреннюю.

В случае отрицательной обратной связи преподаватель, наблюдая за поведением аудитории, отмечает благоприятную реакцию и вычитает полученную информацию из своего задания. Отрицательная обратная связь свидетельствует об успехе лекции и сокращает дальнейшие усилия. При положительной обратной связи преподаватель отмечает неблагоприятную реакцию аудитории и, складывая полученную информацию со своим заданием, соответствующим образом перестраивает речь, наращивает усилия, чтобы достигнуть желаемого результата.

При линейной обратной связи преподаватель получает сведения реализации речи по слуховому каналу в виде реплик слушателей, гула в аудитории. В случае нелинейной связи источником информации является наблюдение за поведением слушателей, их мимикой, позой.

При внутренней обратной связи преподаватель анализирует свою собственную речь, сравнивая ее с целями занятия. Очень часто в ходе занятия мы замечаем, что в нашей речи, в ее звуковой реализации как-то отличается от замысла. Внешняя обратная связь заключается в сопоставлении замысла лекции с поведением аудитории. Поэтому важно уметь по малейшим изменениям в облике и поведении аудитории распознать ее действительное состояние. Опытный преподаватель в каждый момент проведения занятия способен поставить себя на место слушателей, воссоздавая их состояние

и реакцию и умея должным образом распределить внимание. Профессор – литературный герой рассказа Чехова "Скучная история" – читая лекцию, сравнивал себя с директором, который, "передавая мысль композитора, делает сразу двадцать дел: читает партитуру, машет палочкой, следит за певцом, делает движение в сторону барабана. То же самое и мы, когда читаем лекцию. Перед нами полтора лица, не похожих одно на другое, и триста глаз, глядящих нам прямо в лицо. Наша цель – победить эту многоголовую гидру. Если мы каждую минуту понимаем, имеем ясное представление о степени ее внимания и о силе разумения, то она в нашей власти".

Наличие зрительного контакта отнюдь не означает, что преподаватель в каждый данный момент видит всех и надолго. Это едва ли возможно. Однако впечатление контакта с каждым слушателем создается, если он во время лекции медленно переводит взор от остальной части аудитории к другой, от передних рядов к задним, не оставляя без внимания ни одного присутствующего.

Конечно, никакого зрительного контакта с аудиторией не получится, если преподаватель во время лекции не отрывается от текста. Некоторые из подобных преподавателей пытаются "спасти положение" тем, что время от времени поглядывают в зал; но это ничего не меняет: через секунду-другую они снова углубляются в записи. Интонация подобных ораторов, как правило, бедна, жестикуляция и мимика невыразительны (при чтении жесты, пожалуй, вообще неуместны), эмоциональное воздействие личности на аудиторию ничтожно.

О сосредоточенности внимания аудитории свидетельствует тишина в поведении, спокойные позы и внимательные взоры слушателей, устремленные на преподавателя. Стоит ему хотя бы немного изменить свое положение и слушатели немедленно реагируют, повернув голову или изменив свою позу. В их глазах – интерес и увлечение. Они так реагируют – выражением лица, одобряющим или сочувствующим покачиванием головы, улыбкой и т. д.

Если преподаватель заметит, что все больше студентов отвлекаются, у них теряется интерес, в аудитории поднимается легкий шум – это серьезный сигнал тревоги, свидетельство отклонения от процесса динамического равновесия во взаимодействии преподавателя и аудитории. Следует принимать меры, чтобы восстановить утраченное внимание. Подобные отклонения практически неизбежны в любом процессе обучения, и преподаватель должен быть готов к их преодолению.

Для восстановления или усиления внимания аудитории пользуются разнообразными приемами. Все зависит от конкретной ситуации, состояния аудитории, а также опыта преподавателя. Однако все эти приемы, в сущности, опираются на одну психофизическую закономерность: в условиях длительного монотонного течения нервных процессов новые сигналы поступают в мозг, улучшают его общее функциональное состояние.

**ТЫ СУЩЕСТВУЕШЬ РАДИ СТУДЕНТОВ, А НЕ РАДИ СЕБЯ.**

Никогда не ходи на занятия со студентами без подготовки. Подготовка к урокам должна включать в себя тщательное ознакомление с учебным материалом и определение необходимости повторения. При обнаружении элементов, требующих запоминания, необходимо предварительно изучить их или восстановить в памяти для последующего воспроизведения. Также необходимо подготовить вопросы, ориентированные на включение всех студентов в обсуждение. После формулирования каждого вопроса рекомендуется предоставить время для размышления и только затем привлечь отдельных студентов для ответа.

Для обеспечения активности студентов важно обращать внимание на четкое и отчетливое произношение слов. В случае сомнений следует проверить, слышат ли студенты ответы в самых отдаленных частях аудитории. Одновременно необходимо избегать обучения во время состояния раздражения, так как это негативно сказывается на процессе обучения.

Педагогу рекомендуется быть готовым опросить каждого студента во время урока или хотя бы предоставить возможность участвовать. Следует избегать ситуаций, когда один студент участвует в обсуждении длительное время, в то время как другие остаются неучаствующими. Нельзя перебивать студента при первом неполном или неправильном выражении, а культурно дать ему возможность закончить мысль. Также важно выбрать определенное место в аудитории, из которого можно увидеть всех студентов и быть доступным для них в любой момент.

Необходимо относиться к студентам с уважением, избегая вульгарных выражений и предпочтений, а также поощрять развитие интереса студентов. Рекомендуется стремиться к поддержанию дисциплины в аудитории, избегая быстрого раздражения и демонстрируя терпимость. Кроме того, необходимо стараться развить в студентах интерес к изучаемому предмету, обращая внимание на собственные ошибки и уроки, которые они могут извлечь из них.

Наказания, дозволенные законом, в твоём распоряжении. Однако последуй доброму совету – постарайся обходиться во время занятий вообще без всяких наказаний.

При выдаче домашнего задания необходимо обеспечивать корректное его записывание каждым студентом. Для домашней самоподготовки предпочтительны устная и письменная работа, а также легкие статьи для дальнейшего запоминания. Письменные задания, выдаваемые на уроках, должны быть тщательно подготовлены совместно со студентами, при этом необходим контроль, чтобы исключить списывание. В случае обнаружения подозрительных моментов в работах студентов, ответственность ложится на преподавателя.

Тщательная проверка работ студентов, включая исправление ошибок в предыдущих работах, является важной частью эффективного образовательного процесса. Далее, все замечания должны быть четко и ясно сформулированы, и рекомендуется использовать перо вместо карандаша для этой цели.

Удовлетворение от преподавания возникает, когда студенты проявляют интерес к предмету и активно участвуют в занятии. Также особенно важными моментами являются: задавание вопросов, защита собственных взглядов и организация продолжения обсуждения вне урока. Креативный подход преподавателя стимулирует студентов к самостоятельной активности, что является ключевым условием для успешного образования.

**Вывод.** Идея совершенствования традиционного учебного процесса никогда не теряет своей актуальности. Главными его персонажами выступают: тот, кто предлагает знание (преподаватель), и тот, кто должен его получить (студент).

### Список литературы

1. Гнеденко Б.В. В начале было слово / Вестник высшей школы. – 1990. – № 1. – С. 23-27.
2. Карнеги Д. Как обрести уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично/ М.: Прогресс, 1989. – 180 с.
3. Маркевич Т.Б. Мастерство публичного выступления / Т.Б. Маркевич, В.Д. Новин. – М.: Знание, 1989. – 176 с.
4. Михневич А.Е. Ораторское искусство лектора / М.: Знание, 1984. – 192 с.
5. Мешков В.В. Многофункциональная учебная аудитория / В.В. Мешков // Наука. Информатизация. Технологии. Образование: материалы XI международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 февраля – 2 марта 2018 г. // Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2018. – С. 247-252.
6. Морозов В.И. Риторика и культура речи в современном обществе и образовании. – 2006. – 127 с.

УДК 378

## ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

*В.В. Мелихов*

*Кафедра безопасности жизнедеятельности*

**Аннотация.** В статье рассматриваются обеспечение формирования компетенции в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования; формирование у обучающихся понимания главных положений военной доктрины Российской Федерации, а также основ военного строительства и структуры Вооруженных Сил Российской Федерации; формирование у обучающихся высокого общественного сознания и воинского долга; воспитание

дисциплинированности, высоких морально-психологических качеств личности гражданина – патриота. Автором анализируется освоение базовых знаний и формирование ключевых навыков военного дела. Делается вывод о том, что студент «Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов».

**Ключевые слова:** компетенция, занятие, патриот, военная доктрина ВС РФ, модули, основы военной подготовки.

С 1 сентября 2023 года в российских вузах ввели дисциплину «Основы военной подготовки». Министерство науки и высшего образования совместно с Министерством обороны разработало соответствующий модуль для учебных программ бакалавриата и специалитета.

Изменения, происходящие в современном обществе, определяют новые черты системы образования, среди которых универсальность выделяется важной характеристикой.

Универсальная компетенция (УК) представляет собой способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности, чтобы обеспечить сохранение природной среды и обеспечить устойчивое развитие общества, включая угрозы и возникновение чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в категории "Безопасность жизнедеятельности".

В тематический план модуля включены разделы, посвященные основным направлениям социально-экономического, политического и военно-технического развития Российской Федерации, особенностям развития международных отношений, правовым основам прохождения военной службы, строевой подготовке, основам тактической и медицинской подготовки и другие разделы.

В процессе освоения дисциплины «Основы военной подготовки» используются следующие образовательные технологии. Традиционные методы обучения:

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- самостоятельная работа студентов;
- консультации преподавателя.

Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- работа в малых группах;
- проведение исследований, составление аналитических материалов и отчетов и их защита.

Индивидуальные особенности обучающихся учитываются через подбор заданий различного уровня сложности для самостоятельной работы студентов. Лекции проводятся в аудиториях, где есть видеопроекторы и интерактивные



доски. В университете действует Центр современных образовательных технологий, где проводятся мастер-классы специалистов. В рамках учебной дисциплины используются электронные практикумы, электронные учебники, презентации, средства диагностики и контроля, разработанные преподавателями кафедры безопасности жизнедеятельности.

Важную роль играет самостоятельная работа студентов (СРС), которая включает контролируемую и внеаудиторную самостоятельную работу. Она направлена на улучшение качества обучения, углубление и закрепление знаний студентов, развитие аналитических навыков в рамках учебной дисциплины, активизацию учебно-познавательной деятельности студентов и снижение аудиторной нагрузки. Часть учебного материала выносится для самостоятельного изучения вне аудитории с последующим контролем знаний на занятиях или экзамене. Контроль СРС и оценка ее результатов организуются как самоконтроль (самооценка) со стороны студента, так и контроль, и оценка со стороны преподавателя, например, при собеседовании. Баллы, заработанные студентом в ходе СРС, обязательно учитываются при итоговой аттестации по курсу.

Формирование универсальной компетенции у студентов в информационно-образовательной среде вуза представляет собой целостный педагогический процесс, направленный на развитие у студентов профессиональных знаний, умений, навыков, а также общепсихологических и профессионально важных личностных качеств, способствующих повышению уровня профессиональной конкурентоспособности на рынке труда через изменения в информационно-образовательной среде вуза.

Содержание указанного педагогического процесса, включающего в себя основные компоненты информационно-образовательной среды, определенные ФГОС ВО 3++, учебную планирующую документацию, учебники, учебно-методические и дидактические материалы, компьютерные средства и информационные технологии, является результатом формируемых знаний, умений, навыков и универсальной компетенции.

Структура процесса формирования универсальной компетенции у студентов в информационно-образовательной среде вуза включает определение элементов целеполагания, установление особенностей субъекто-объектных отношений, выявление закономерностей и противоречий развития информационно-образовательной среды вуза, определение принципов педагогического воздействия на информационно-образовательную среду, выбор оптимальных методов, средств и форм педагогического взаимодействия с информационно-образовательной средой в целях эффективного ее влияния на формирование универсальной компетенции у студентов.

Критерии оценки эффективности процесса формирования универсальной компетенции, а также их сформированности у студентов вуза включают мотивационно-целевой, когнитивный, содержательно-процессуальный и результативно-поведенческий показатели. Способность и возможность студента выполнять определенные задания и участвовать в мероприятиях

научного, творческого характера оцениваются с учетом каждого критерия. Оценки, выставяемые на зачетах, групповых, практических и семинарских занятиях, при выполнении отчетов научных студенческих работ, проблемно-ситуационных заданий и подготовке докладов, а также оценки по результатам наблюдений за различной деятельностью студентов, служат индикаторами в данных измерениях.

Пути повышения эффективности формирования универсальной компетенции в информационно-образовательной среде вуза и условия их реализации, включают в себя усиление влияния информационно-образовательной среды вуза на формирование у студентов универсальной компетенции; применение современных информационных технологий; совершенствование дидактического обеспечения процесса формирования универсальной компетенции у студентов в информационно-образовательной среде вуза.

Таблица 1 – Критерии и показатели сформированности универсальной компетенции у студентов в информационно-образовательной среде

Критерии	Показатели
Мотивационно-целевой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Активизация проф. интереса к военной деятельности.</li> <li>– Участие в общественной, культурной, научной, учебно-воспитательной и другой деятельности вуза.</li> <li>– Умение добиваться поставленной цели (целедостижение).</li> <li>– Ответственное отношение к выполнению заданий.</li> </ul>
Когнитивный	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знание общественных норм поведения.</li> </ul>
Содержательно-процессуальный	<p>Использование в обучении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Мероприятий, спланированных с использованием ИОС и направленных на формирование универсальной компетенции.</li> <li>– Возможностей информационно-образовательной среды вуза.</li> <li>– Введение в дисциплину учебно-методического материала, основанного на использовании составляющих ИОС.</li> <li>– Свободное владение основными функциями работы на ПК.</li> <li>– Знание современных программных средств и ИТ, применяемых в военном деле и их использование в обучении при выполнении заданий.</li> </ul>
Результативно-поведенческий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение анализировать, сравнивать, выбирать правильные решения, предложить альтернативное решение задачи.</li> <li>– Умение видеть проблему, определять цели, задачи и составить план решения с использованием знаний из других дисциплин.</li> <li>– Умение использовать полученные знания, находить новые или нестандартные пути решения.</li> <li>– Способность к самоорганизации и самоконтролю. Быстрая и адекватная реакция на новое задание.</li> <li>– Умение отстаивать свои аргументы, признать свои ошибки.</li> </ul>

Однако имеются и проблемы при планировании образовательной деятельности по учебной дисциплине «Основы военной подготовки» в университете. Преподавателю трудно спроектировать свою деятельность из-за отсутствия надлежащей учебно-материальной базы.

Итак, в результате обучения и воспитания по дисциплине «Основы военной подготовки» у студентов вуза:

1. Сформировались понимания главных положений военной доктрины Российской Федерации, а также основ военного строительства и структуры Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ).

2. Воспитывались дисциплинированность, высокие морально-психологические качества личности гражданина – патриота.

3. Освоили базовые знания и формирование ключевых навыков военного дела.

4. Студенты поняли специфику деятельности различных категорий военнослужащих ВС РФ.

5. В итоге – формирование строевой подтянутости студентов, уважительного отношения к воинским ритуалам и традициям, военной форме одежды.

6. Студенты овладели знаниями уставных норм и правил поведения военнослужащих.

Качественными критериями (показателями) являются:

1. Психологические:

1. Адаптивность.

2. Адекватная самооценка, развитое чувство личного достоинства.

3. Воля и самоконтроль.

4. Нервно-психическая устойчивость

5. Отсутствие навязчивых асоциальных стремлений.

2. Патриотические:

1. Готовность к защите Отечества.

2. Законопослушность.

3. Толерантность.

4. Приверженность к военной политике России.

5. Гордость принадлежностью в Вооруженным Силам РФ.

3. Деловые:

1. Эрудированность.

2. Самостоятельность.

3. Ответственность.

4. Профессиональная мобильность.

5. Организаторские способности.

4. Мотивационные:

1. Альтруизм.

2. Коллективизм.

3. Профессиональный карьеризм.

4. Саморазвитие, самосовершенствование.
5. Активность и инициативность в учебе.
5. Нравственные:
  1. Честность.
  2. Требовательность к себе.
  3. Дисциплинированность.
  4. Доброжелательность.
  5. Вежливость.

Таким образом, студент «Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов» категории «Безопасность жизнедеятельности».

### **Список литературы**

1. Ефремова Н.Ф. Формирование и оценивание компетенций в образовании [Текст] / Н.Ф. Ефремова. Министерство образования и науки Российской Федерации, Донской гос. технический ун-т. – Ростов-на-Дону: Донской гос. технический ун-т: Аркол, 2010. – 383 с.
2. Сенашко В.С. О компетентностном подходе в высшем образовании // Высшее образование в России. – 2009. – № 4. – С.18-24.
3. Тимохович А.С. Формирование компетенций военно-служебной деятельности студентов технического вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – 19 с.
4. Фрумин И.Д. Компетентностный подход как естественный этап обновления содержания образования // Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление: Материалы 9-й научно-практ. конфер. – Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2003. – С. 33-57.

**УДК 796.0+152.32**

## **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ЭЛЕМЕНТА ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*М.А. Новикова, О.В. Давыдова*

*Кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин*

**Аннотация.** Физическая культура рассматривается как система специфических процессов, направленных на формирование гармонично развитой личности. Место и значение физической культуры как многофакторного компонента влияющего на формирование образа жизни.

Раскрывается значение физической культуры для формирования личностных характеристик человека.

**Ключевые слова:** физическая культура, образ жизни, совершенствование личности, гармоничное развитие.

Физическая культура – органически обособленная часть общечеловеческой культуры, в то же время является специфическим процессом и результатом человеческой деятельности. Физическая культура обеспечивает специфическими средствами и способами гармоничное развитие и совершенствование личности.

При рассмотрении физической культуры как элемента образа жизни необходимо обратить внимание на изучение внутренних функциональных связей между элементами физической культуры; раскрыть механизмы воздействия внешних условий на развитие физической культуры и механизм ее взаимосвязи с другими элементами образа жизни; выявить параметры удовлетворения потребностей в области физической культуры с точки зрения всестороннего развития личности.

При рассмотрении физической культуры как элемента образа жизни, ее можно определить как сложную систему деятельности, в которой проявляются гетерогенные и гомогенные аспекты. Гетерогенность заключается в том, что в ее содержание входят разные формы, охватывающие все виды человеческой деятельности, которые органически связаны между собой. Именно эта связь между обособленными элементами позволяет сформировать единую целостную систему. В этом и состоит ее гомогенность, обеспечивающая закономерный процесс функционирования физической культуры как особой формы интегральной социальной деятельности.

В системе внутреннего строения физической культуры можно выделить сферу специфических форм деятельности и сферу сопутствующих им форм. Центральное место в первой подсистеме занимают физическое воспитание, спорт, туризм и лечебная физическая культура, являющиеся специфическими и, одновременно, структурно-сложными формами деятельности двигательной активности.

Физическая культура личности проявляет себя в следующих направлениях:

– определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено стремлением к духовно-нравственному развитию;

– физическая культура – основа индивидуализации и самовыражения личности, способствующая гармоничному развитию;

– творческий подход к установлению физкультурно-спортивных, общественных и профессиональных связей, направленных на совершенствование личности и ее субъективных проявлений.

Рассмотрение факторов, определяющих развитие физической культуры как элемента образа жизни предполагает выявление связанных с физической культурой специфических знаний, ценностных ориентаций, норм и правил



поведения, умений и навыков; социальных функций физической культуры; степени свободы человека при выборе физической активности; ее влияние на разного рода способностей личности; интенсивности данной деятельности; степени самосознания личности в процессе двигательной активности; степени ее организованности, продолжительности и других характеристик.

Следующим аспектом, требующим внимание, является изучение взаимоотношений физической культуры и социальных условий. При исследовании данного взаимоотношения важное методологическое значение имеет учет как зависимости физической культуры от социальных условий, так и ее относительной самостоятельности в современном обществе.

Таким образом, физическая культура как элемент образа жизни рассматривается как комплекс мероприятий индивидуального или коллективного характера, связанный с овладением знаниями практическими умениями и формированием ценностного отношения к средствам физической культуры, обеспечивающим мобилизацию резервов личности, с целью восстановления или поддержания ее социальных функций (физических, психических, коммуникативных, эмоциональных), творческого использования приобретаемого социального опыта в решении жизненных программ и адаптации к социальному окружению.

#### Список литературы

1. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 21.07.2014 г. № 211-ФЗ). [Электронный ресурс: КонсультантПлюс].

УДК 796.42+796:001.89

### ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» В ФГБОУ ВО «СГУС»

*Д.Ф. Палецкий*

*Кафедра теории и методике спортивных единоборств*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам планирования, организации и повышения качества учебного процесса по обязательной дисциплине учебного плана 49.03.04 «Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта»

**Ключевые слова:** учебный план, планирование, аудиторная нагрузка, качество обучения.

**Актуальность.** Учебная дисциплина «Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта» на спортивно-педагогических кафедрах университета реализуется в рамках учебного

плана основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.04. «Спорт», направленность (профиль) «Спортивная подготовка. Тренерско-преподавательская деятельность в области физической культуры и спорта», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.04. «Спорт», утвержденного Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 25.09.2019 г. № 886 и приказом № 681 от 25.05.2020 г. того же (Министерства) «О внесении изменений в действующий ФГОС 49.03.04. «Спорт». После долгих общероссийских дискуссий ведущих специалистов отрасли мы, наконец, вернулись к логическому пониманию – какие компетенции должен освоить будущий специалист отрасли физическая культура и спорт в процессе обучения в вузе, чтобы активно, творчески, плодотворно и профессионально трудиться в будущем. В настоящее время в ФГБОУ ВО «СГУС» уточняются учебные планы под набор 2024-2025 года – основной документ образовательной и методической деятельности вуза, вновь перерабатываются рабочие программы, паспорта и аннотации к ним по каждой учебной дисциплине и т. д. Важнейший этап в деятельности вуза, требующий тщательного подхода к особенностям преподавания и методического обеспечения каждой отдельной дисциплины, объему часов по ней, разработке методических и организационных особенностей межпредметного преподавания той или иной дисциплины и многое другое.

Практическая значимость дисциплины «Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта» в подготовке специалиста для отрасли физическая культура и спорт очевидна и исключительно актуальна, именно при преподавании этой дисциплины закладываются знания, умения и навыки выполнения различного вида научных и методических работ, освоение основных методов исследования и специфичных методик с учетом избранной специализации, кроме того по дисциплине «ОНМД в сфере физической культуры и спорта» выполняется единственная в учебном плане курсовая работа, а затем и выпускная квалификационная работа – защита которой это уже одно из государственных испытаний, важнейший этап выпуска специалиста из вуза.

С целью анализа, обобщения и обеспечения качества подготовки студентов на факультете физической культуры и спорта по данной дисциплине проанализирован объем аудиторных часов выделяемых на обеспечение освоения студентами данной дисциплины за 16 лет, с 2008/2009 учебного года по 2023/2024 учебный год включительно, полученные данные представлены на рисунке 1. В 2020 году мы уже обращались к данной проблематике, но картина не изменилась.

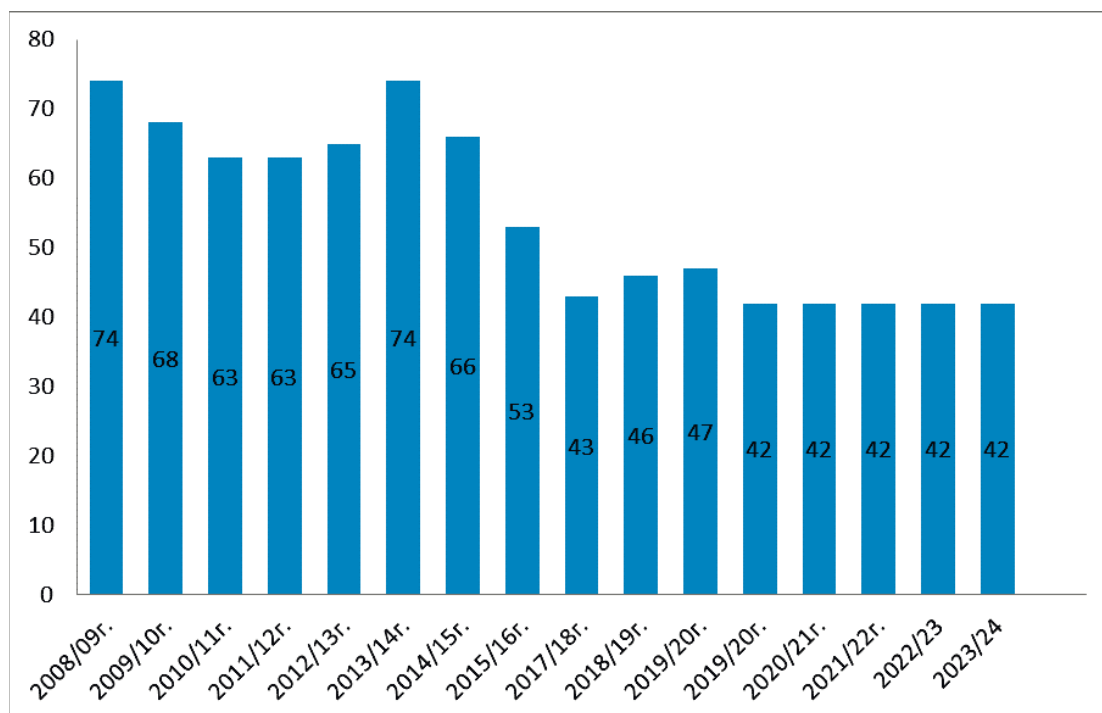


Рисунок 1 – Динамика изменения объема аудиторных часов на дисциплину «ОНМД в области физической культуры и спорта» за период с 2008/2009 по 2023/2024 учебные годы

На рисунке 1 наглядно видно, что планирование объема часов выделяемых на дисциплину происходит хаотично и бессистемно и имеет явную тенденцию к снижению в последние учебные годы, возникает естественный вопрос почему? Уменьшать часы на освоение обязательной учебной дисциплины недопустимо, нелогично и нецелесообразно, тем более, что по ней выполняется единственная курсовая работа при написании которой должны быть заложены знания, умения и навыки выполнения выпускных научно-исследовательских работ теоретического, экспериментального или, что бывает крайне редко, опытно-конструкторского характера по той или иной научной проблеме.

Об учебной нагрузке по факультету индивидуальных образовательных технологий. Факультет индивидуальных образовательных технологий образован в 2012 году, в настоящее время на нем обучается 424 студента, в основном это члены сборных команд России по различным видам спорта – элитные спортсмены, которые должны получить в стенах вуза, профессиональное, качественное образование – они уже это заслужили, отстаивая честь Российской Федерации по различным видам спорта на международной арене. На рисунке 2 представлена динамика объема часов, выделяемых на обеспечение преподавания дисциплины за период с 2015/2016 по 2023/2024 учебные годы, то есть за 9 последних лет. Данные, представленные, на рисунке 2 показывают, что выделяемых часов явно недостаточно, почему такая разница в объеме часов по факультетам тоже

непонятно, почему такие перепады по годам обучения и такое резкое снижение объема часов в последние два учебных года?

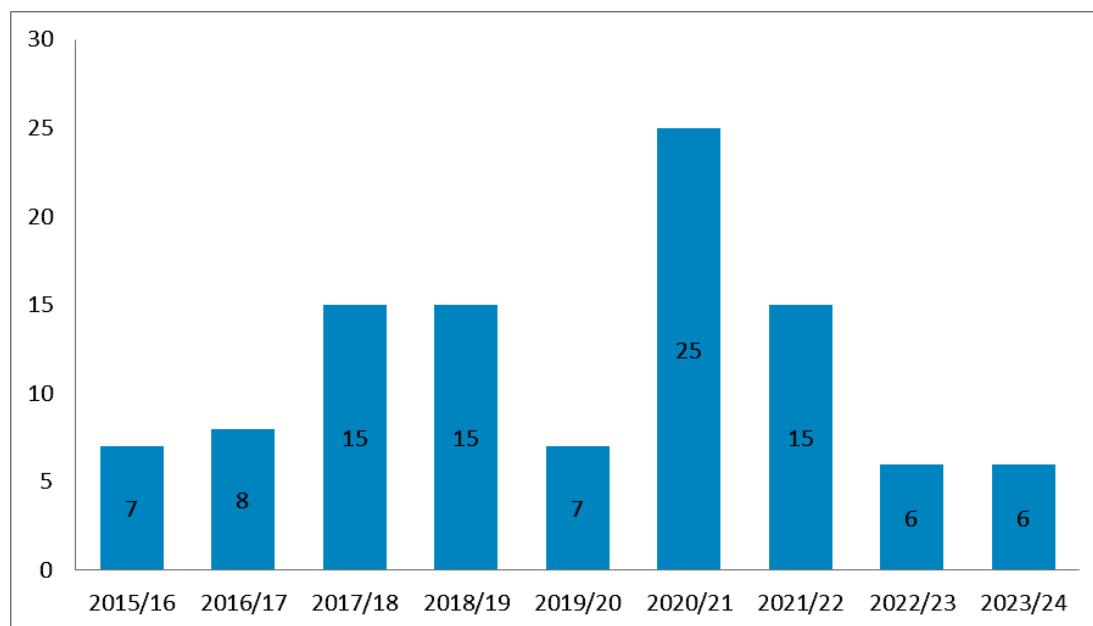


Рисунок 2 – Динамика планирования объема аудиторных часов на дисциплину «ОНМД в сфере физической культуры и спорта» с 2015/2016 по 2023/2024 учебные годы

Мы не стали представлять рисунок по планированию объема аудиторных часов на данную дисциплину по факультету заочного обучения, т. к. десятилетия эта цифра планируется и остается неизменной, а именно – 16 аудиторных часов и плюс 2 часа на защиту курсовой работы и 2 часа на сдачу дифференцированного зачета. Насколько это оправдано и целесообразно необходимо проводить анализ и выводы отдельно, т. к. занятия по факультету заочного обучения мной не проводились.

Получается, что чем лучше по качественному составу и уровню подготовленности абитуриентов мы набираем на кафедру, тем хуже для коллектива кафедры. Мы катастрофически теряем учебную нагрузку, а самое главное, мы теряем качество подготовки будущих специалистов для отрасли, их мотивацию в приобретении полноценных профессиональных, теоретических и практических знаний и необходимость в дальнейшем плодотворно трудиться в отрасли физическая культура и спорт.

В то же время, немалая часть преподавательского корпуса университета постоянно и много работает с данным контингентом студентов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, стараясь по максимуму отработать с ними индивидуально в период их прибытия в университет для сдачи лабораторно-экзаменационных сессий. Почему образовательная, воспитательная и вне всякого сомнения огромная созидательная работа профессорско-преподавательского состава остается не только без должного внимания, но и без выделения достаточной учебной нагрузки

на индивидуальные консультации. Мы почему-то молчим и уходим в сторону от этого вопроса? Почему. Еще один злободневный вопрос, связанный с существованием и развитием вуза – это вопрос кадров. «Вопросы, связанные с организацией профессиональной деятельности педагогов всегда должны быть в приоритетном положении, поиск возможностей сократить штат преподавателей сопряжен с непременным снижением качества образования, получаемого нашими студентами» – этого взгляда всегда придерживался и отстаивал на всех уровнях наш бывший коллега А.И. Павлов (2017) и наши ведущие педагоги А.В. Гурский (2018), А.В. Гурский, А.И. Павлов, А.В. Родин (2019). Мы катастрофически теряем золотой фонд вуза – педагогические кадры и ветеранов в том числе, с огромным практическим и методическим опытом работы, докторов наук, профессоров, кандидатов наук, доцентов, процент их ухода, по разным причинам заставляет глубоко задуматься – что происходит и что будет дальше с вузом? Незаметно, но мы почему-то ушли от требования, что научное руководство ВКР и магистерских диссертаций должны осуществлять преподаватели с ученой степенью и ученым званием и многое другое.

Самое главное, что мы должны научить нашего выпускника думать самостоятельно. Научить этому может только замечательный преподаватель, который прошел путь, пропустив через себя очень многое, от студента до мастера спорта, тренера высшей категории, заслуженного тренера России по виду спорта, судьи всероссийской или международной категории, кандидата наук, доцента, доктора наук, профессора. Только такие преподаватели имеют моральное и профессиональное право передавать знания, умения, навыки, обучать и воспитывать студентов – иначе вуз, теряет свое лицо и имидж. С учетом реалий и требований времени мы наконец возвращаемся от прозападных образовательных подходов, связанных с Болонскими соглашениями 2004 года, к нашим отечественным канонам в образовании. Важно этот злободневный процесс опять не превратить в штурмовщину, зашоренность, популизм, пустую болтовню вместо реальных дел.

#### **Выводы:**

1. Учебный план – это основной документ учебно-методической деятельности вуза при подготовке специалистов по всем направлениям и формам обучения, и прежде чем его утвердит ректор, он должен пройти обязательное, всестороннее, коллегиальное и принципиальное обсуждение на кафедрах, методическом и ученом советах университета.

2. Целесообразно обсудить вопрос о переносе преподавания дисциплины «ОНМД в области физической культуры и спорта» начиная со 2-го курса, это позволит студентам получить знания, умения и навыки научно-исследовательской деятельности значительно раньше, повысит качество написания курсовых и выпускных квалификационных работ за счет спокойного и вдумчивого их выполнения с достаточным запасом времени для проведения более значимых, актуальных и основательных научных работ различного вида и, на наш взгляд, повысит эффективность НИРС в вузе в целом.



3. Выделение объема часов на освоение дисциплины по факультету физической культуры и спорта и факультету индивидуальных образовательных технологий должно быть пересмотрено в сторону увеличения, представляется 74 часа, которые планировались раньше вполне приемлемый объем. Использование современных информационных технологий позволяет преподавать дисциплину «ОНМД в области физической культуры и спорта» на факультете индивидуальных образовательных технологий также в полном объеме.

4. Непонятно кем принятое решение о том, что тема курсовой работы и выпускной квалификационной работы не должны совпадать – противоречит канонам преподавания данной дисциплины в классических университетах Российской Федерации (Московском государственном университете им. М.В. Ломоносова, Санкт-Петербургском государственном университете и др.) и должно быть пересмотрено.

5. Решение методического совета университета о том, что часть лекционного курса в объеме 10 часов по дисциплине «ОНМД в области физической культуры и спорта» в 2024-2025 учебном году переходит с практических кафедр на кафедру теории и методики физической культуры и спорта считаю ошибочным, сиюминутное уменьшение учебной нагрузки по обязательной учебной дисциплине за счет введения поточных лекций, нарушает логику учебного процесса, нецелесообразно и вводит студентов в заблуждение. Теоретико-методологические основы, история, проблемы и методология научных исследований в различных видах спорта свои и весьма специфичны. При этом в учебные планы 2024/2025 введен ряд весьма сомнительных дисциплин в ущерб эффективной практической работе выпускающих спортивно-педагогических кафедр путем сокращения на них учебной нагрузки.

6. Считаю необходимым в очередной раз обратить внимание коллег на то, что учебная нагрузка большинства профессорско-преподавательского состава в объеме 900 часов в год – это 4,7 часа ежедневного труда «за станком», который практически не оставляет времени преподавателям для педагогического творчества и серьезных самостоятельных занятий научно-исследовательской деятельностью.

### **Список литературы**

1. Галкин, Ю.П. Актуальные проблемы наук о спорте: учебное пособие // Ю.П. Галкин, Т.М. Булкова, О.А. Комачева. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 129 с.
2. Гурский, А.В. Предложения по совершенствованию учебного плана основной образовательной программы по направлению 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» // Сборник матер. 68-й науч.-практ. конф. ППС СГАФКСТ по итогам НИР за 2017 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – С. 11-13.

3. Гурский, А.В. Спортивно-педагогические кафедры – ведущая единица спортивного вуза / А.В. Гурский, А.И. Павлов, А.В. Родин // Сборник материалов 69-й науч.-практ. конфер. ППС СГАФКСТ по итогам НИР за 2018 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2019. – С. 278-281.
4. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: науч.-метод. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов, – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 246 с.
5. Павлов, А.И. Современная система организации учебного процесса и оценки профессиональной подготовленности выпускников СГАФКСТ // Сборник матер. 67-й науч.-практ.и науч.-метод. конфер. ППС СГАФКСТ, 2017. – С. 39-48.
6. Палецкий, Д.Ф. Обеспечение качества подготовки специалистов по дисциплине «Основы научно-методической деятельности» // Сборник материалов 71-й научно-практической и научно-методической конференции ППС СГАФКСТ по итогам НИР за 2020. – Смоленск: СГАФКСТ, 2021. – С. 300-303.
7. Пономарев, Г.Н. Отношение будущих педагогов по физической культуре к своей профессиональной подготовке/ Г.Н. Пономарев, Н.Ф. Радионова, С.В. Ривкина // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 10. – С. 102-104.
8. Пономарев, Г.Н. Отношение преподавателей вуза к профессиональной подготовке будущих педагогов по физической культуре / Г.Н. Пономарев, Н.Ф. Радионова, С.В. Ривкина // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 11. – С. 55-57.
9. Радионова, Н.Ф. Взаимодействие субъектов педагогического процесса как источник его обновления/ Н.Ф. Радионова, С.В. Ривкина // Человек и образование, 2012. – № 2. – С. 4-9.
10. Федотова, Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Е.В. Федотова. – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023. – 480 с.

**УДК 796.011.3**

**ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ  
СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ БАКАЛАВРОВ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.04 «СПОРТ»**

***А.В. Родин***

*Кафедра теории и методики спортивных игр*

***Аннотация.*** Разработанные и утвержденные Федеральные государственные стандарты и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки требуют существенной переработки и дополнения с учетом современных реалий образовательного процесса бакалавров,

обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт». Ключевой задачей при обучении бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», является их ознакомление с современными тенденциями спортивных игр, которые должны быть отражены в дополнительных образовательных программах, обеспечивающие методическое сопровождение тренировочно-соревновательного процесса.

**Ключевые слова:** игровые виды спорта, подготовка бакалавров, спортивная подготовка, дополнительные образовательные программы, тренировочный и соревновательный процесс.

**Введение.** Организация и регулирование системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации осуществляется с помощью программно-нормативного обеспечения, среди которого ведущее место принадлежит Федеральному государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта и типовым примерным программам спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, спортивных академий [3, 4, 5, 6].

Анализ документов позволяет констатировать, что в своем содержании эти документы практически не взаимосвязаны и не только не дополняют друг друга, а наоборот в некоторых положениях имеют разную функцию или значение. Следует отметить, что Федеральные государственные стандарты спортивной подготовки периодически обновляются и дополняются, а типовые примерные программы спортивной подготовки, раскрывающие содержание конкретных мероприятий на этапах спортивной подготовки в баскетболе и волейболе выпускались специалистами достаточно давно [2, 8]. Последняя примерная программа спортивной подготовки по баскетболу была издана и доступна для всеобщего пользования в 2012 году, футболу в 2015 году, а волейболу в 2016 году. Такое положение дел не позволяет специалистам, работающим с различными возрастными категориями спортсменов добиться качественной подготовки с учетом общепринятых стандартов и муниципальных особенностей конкретного вида спорта [1, 7, 9]. Также, существующие противоречия отрицательно сказываются на овладении бакалаврами, обучающимися по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» новыми тенденциями планирования многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта. К этому необходимо добавить, что серьезные изменения, произошедшие в содержании игры, обусловленные изменением правил игры, подходов к тренировке, восстановлению спортсменов и адаптации их к физическим нагрузкам требуют от специалистов спортивных вузов внедрять новые подходы в процесс обучения бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт».

**Цель исследования** – рассмотреть и обосновать особенности реализации дополнительных программ спортивной подготовки по игровым видам спорта в образовательном процессе бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт».

**Обсуждение результатов исследования.** Важной составляющей в рассматриваемом вопросе по сей день остается качественная подготовка спортивного резерва будущими специалистами, обучающимися по направлению 49.03.04 «Спорт» в вузах физкультурно-спортивного профиля. Первые попытки уже сделаны в направлении совершенствования программно-нормативного обеспечения. Для оптимизации подготовки спортивного резерва в стране 30.10.2015 г. № 999 Министерством спорта Российской Федерации утвержден приказ, а в последующем в него внесены изменения 17.05.2023, № 325, которые регламентируют требования к обеспечению подготовки спортивного резерва с учетом проводимых внутренних чемпионатов и Кубков страны по волейболу и баскетболу. Отмечается необходимость непрерывности организации тренировочного процесса в спортивных школах, академиях, клубах, за счет оптимизации содержания и реализации на практике дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на различных этапах тренировки и выполнения требований Федеральных государственных образовательных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Следует констатировать, что примерные формы дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол) были разработаны и утверждены только спустя 7 лет (14 декабря 2022 года) после приказа «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Дополнительные образовательные программы по игровым видам спорта предназначены для эффективной организации образовательной деятельности в ДЮСШ, СДЮСШОР, СШОР, академиях, спортивных клубах с учетом совокупности минимальных требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки. Ознакомление с данной документацией осуществляется в рамках обучения бакалавров в вузах физкультурно-спортивного профиля по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт». Целью реализации дополнительных образовательных программ по игровым видам спорта, является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки спортивного резерва в современных условиях развития отечественного спорта.

Анализ разработанных и утвержденных руководителями организаций примерных дополнительных программ спортивной подготовки по игровым видам спорта показал, что они достаточно слабо адаптированы к условиям образовательного процесса, существующего при подготовке бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт».

Предложенная примерная программа и разработанные на ее основе дополнительные программы в конкретных муниципальных образованиях на основе требований Федерального образовательного стандарта не в полной мере учитывают особенности двигательных возможностей спортсменов

на этапах спортивной подготовки, что должно обязательно учитываться при обучении бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт».

**Заключение.** Таким образом, кардинально изменившиеся условия образовательной деятельности бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» свидетельствуют о необходимости более качественного ознакомления студентов с программно-нормативным обеспечением подготовки спортивного резерва и квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта, что позволяет сформировать профессиональные компетенции.

Соблюдение этих правил позволит получить подготовленных выпускников, способных эффективно решать задачи подготовки спортивного резерва и квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта, которые будут защищать честь отечественного спорта на новых международных спортивных форумах.

### Список литературы

1. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол" и "Пляжный волейбол" / Под общ. ред. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М., 2016. – 223 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол". Режим доступа: <https://base.garant.ru/405933325/>.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол". Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/>.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>.
6. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>.
7. Родин, А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
8. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2017. – 194 с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / Под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булькиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: Советский спорт, 2023. – 288 с.



## АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*В.Г. Семенов, С.Ю. Усачева, А.Н. Свирин*  
*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** Современному специалисту в области легкой атлетики необходимы не только глубокие и прочные профессионально-педагогические знания, но и главное, умение творчески применять эти знания в изменяющихся условиях и нестандартных ситуациях. Важное место в программе изучения дисциплины по избранному виду спорта занимают практические занятия, связанные с анализом использования активных методов обучения, как в учебном, так и в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов разного возраста и уровня подготовки, а также в различных видах подготовки: физической, технической, тактической.

**Ключевые слова:** активные методы обучения, студенты-легкоатлеты, учебные занятия, поисковые ситуации.

**Введение.** В настоящее время высокую актуальность приобретает целевая профессиональная подготовка студентов – будущих специалистов в области легкоатлетического спорта. Это связано, прежде всего, с динамикой развития легкой атлетики и ее значимостью в системе физического воспитания школьников, студентов, молодежи, лиц разного возраста. Одним из педагогических подходов для современного обучения студентов является активизация непосредственной роли самого студента для формирования базовых знаний в области легкой атлетики.

Современному специалисту необходимы не только глубокие и прочные профессионально-педагогические знания, но и главное, умение творчески применять эти знания в изменяющихся условиях и нестандартных ситуациях. Такие черты характера, как активность, самостоятельность и инициативность становятся ведущими в определении направленности развития личности и содействуют более полноценной самоорганизации и саморегуляции деятельности специалистов [1, 5].

Современной легкой атлетике остро требуются тренеры, обладающие развитой познавательной активностью, имеющие высокий уровень профессиональной подготовленности, действующие рационально в учебно-тренировочном процессе. Следовательно, одним из ведущих видов учебной деятельности студентов-легкоатлетов является обучение, в процессе которого необходимо использовать методы и дидактические пути повышения познавательной активности, что будет способствовать формированию профессиональной личности.

В исследованиях отечественных ученых [1, 2, 4, 5] было выявлено, что уровень сформированности познавательной активности студентов

выступает в качестве одного из ведущих факторов, определяющего успешность и результативность обучения для любого вида деятельности. Однако, процесс формирования профессионально-педагогической познавательной активности студентов еще не стало целевым процессом по дисциплине теория и методика легкой атлетики, что значительно снижает качество подготовки востребованных высококвалифицированных специалистов.

Наблюдается определенное противоречие между необходимостью развития профессионально-познавательной активностью студентов и недостаточной разработкой и реализацией методов, повышающих творческую деятельность студентов.

Термин профессионально-познавательная активность рассматривается в настоящее время, как интегральное качество личности, которое выражается в способности к целенаправленному и осознанному приобретению профессионально значимых знаний, умений и навыков, стремления к более полному овладению способами будущей профессиональной деятельности, постоянному самосовершенствованию в целенаправленности на достижение высокого профессионализма [3].

Современные педагоги выделяют два основных уровня профессиональной активности. Первый – деятельность с преобладанием элементов репродуктивного воспроизводства (исполнительная деятельность обучаемого). Второй – деятельность с преобладанием элементов творческой деятельности (творческая активность обучаемого) [4].

Ныне действующая система подготовки специалистов по легкой атлетике построена на основе традиционного (императивного) образования, где личность воспринимается через призму объекта обучения. В данной системе профессионально-педагогического образования весь процесс по дисциплине теория и методика легкой атлетики рассматривается аналогично, как процесс познания: цель → содержание → средства, а личностные качества обучаемого сводятся к знаниево-иллюстрационным потребностям.

В принципе идея применения активных методов обучения не нова и при их сочетании с традиционными способами могут эффективно быть реализованы на учебных занятиях по легкой атлетике.

**Цель исследования** – обобщить применяемые активные методы обучения на занятиях по специализации у студентов-легкоатлетов.

Успех педагогического процесса зависит от эффективного определения цели и содержания, а также от способов для достижения цели, то есть от использования активных методов обучения. С этих позиций, проблемное обучение (как одно из таких методов) привлекло пристальное внимание преподавателей вузов в последнее время. Практика показывает, что учение как процесс усвоения знаний, умения навыков протекают успешно лишь при достаточно высокой познавательной и творческой активности студентов. В процессе обучения, как показал анализ, более ярко выражен последовательный переход в накоплении знаний и сформированности познавательной активности студентов. Следовательно, профессионально-

познавательная активность есть не только определенная черта и свойство личности, но результат проявления этих свойств на практике, т. е. в учебной деятельности студента. В данном случае, если методику обучения нацелить только на формирование умений и навыков, не прибегая к развитию способностей индивида для решения двигательных заданий, то в этом случае, формируется только исполнительская, репродуктивная деятельность студентов [1, 5]. Проведенный анализ показал, что на учебных занятиях (практических и методических) преподавателями большой объем времени используется для объяснения учебного материала студентам в процессе обучения для формирования знаний или выполнения детали, фазы или целого упражнения репродуктивно «по образцу». Иными словами, студент воспроизводит, объясняет и показывает зафиксированные способы деятельности. Следовательно, на учебных занятиях в большей мере используется знаниево-иллюстрационное обучение.

Результаты проведенных исследований позволили установить, что в большей мере необходимо применять продуктивные методы обучения студентов, это такие методы, когда обучаемый приобретает самостоятельно субъективно – новые знания, умения и навыки в результате личной творческой деятельности. Для формирования познавательной деятельности студентов целенаправленно на учебных занятиях используются следующие формы проблемного метода. Первая – выполнение учебных заданий по взаимному анализу студентами двигательных действий при прохождении согласно, программы вида легкой атлетики. Основной формой организации познавательной деятельности являлся сменный. Суть его заключается в том, что один студент или (подгруппа) выполняли задания, другой студент или другая (подгруппа) осуществляли педагогическое наблюдение и анализировали структуру двигательных действий в конкретном виде легкоатлетического упражнения, определяя эффективность их выполнения и соответствующие двигательные ошибки, после чего происходит смена студентов и подгрупп. В заключении преподаватель, (как консультант методист) совместно со студентами обсуждают содержание заданий по взаимному анализу двигательных действий. Второй формой проблемного метода являлось выполнение заданий для творческого понимания и обсуждения спортивной техники в избранном виде легкой атлетики. Вариант проведения такого занятия состоял в следующем. Перед группой студентов в течение короткого времени осуществлялась демонстрация кинограммы или видеоролика после чего, студентам предлагалось записать свои наблюдения технике вида. На выполнение данного задания отводилось время до 10 минут после чего, излагались записи студентов и проводилась творческая дискуссия. Третьей формой, формирующей познавательные и творческие способности студентов, заключал в себе другой вид заданий – осуществление оценки техники выполнения бега, прыжка или метания, выполняемого одним студентом. После чего, в устной форме подгруппа студентов, которая

наблюдала за выполнением техники оценила ее в предварительно-установленных преподавателями баллах.

Четвертой формой для развития творческой и познавательной активности используются, так называемые, поисковые ситуации. При обучении технике бега предлагалось определить эффективность: выполнение бега с постановкой стопы на опору с пятки и передней части; выполнение движения рук в беге прямыми или максимально согнутыми в локтевых суставах. В данном случае на учебном занятии осуществлялся мини-эксперимент, в котором создавалась проблемная ситуация. С этой целью определялась эффективность бега одного или подгруппы студентов, которые выполняли бег с постановки ноги на опору с пятки, а затем с передней части стопы и фиксировалось время бега на 20 или 30 метров с ходу или со старта. Затем после фиксации времени сравнивалась скорость бега на данных отрезках у одного или (подгруппы) студентов. При таком способе проблемного обучения студентам предоставлялась возможность анализировать и сопоставлять исследуемые показатели и объективно оценивать скорость бега с разной постановкой стопы на опору. На данном примере происходит творческое усвоение знаний, умений и навыков, что является результатом самостоятельных исследований студентов.

**Заключение.** Проведенный анализ исследований показал, что:

- активно мотивируется творческая деятельность студентов-легкоатлетов;
- повышается уровень знаний, умений и навыков;
- формируется творческий интерес и ответственность к расширению знаний, умений и навыков каждого студента;
- необходимо сочетать традиционное обучение студентов с активными и проблемными методами в процессе учебных занятий.

Таким образом, формирование у студентов способности творчески развивать свои профессиональные знания и умения являются базисным приоритетом их образовательно-развивающей деятельности. Вопросы целостного развития личности в профессии, реализация инновационных методов и форм, в которых оно происходит, ставит качественное обучение студентов на первый план у преподавателей высших учебных заведений.

### Список литературы

1. Виленский, М.Я. Технология профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: учебное пособие для студентов, высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033400 – Педагогика / М.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман; под ред. В.А. Слостенина. – [2-е изд., перераб.]. – Орел: ОГУ, 2010. – 269 с.
2. Левченкова, Т.В. Активные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта / Т.В. Левченкова // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2015. – № 1 (20). – С. 101-103.
3. Морозов А.В. Креативная педагогика и психология: учеб. пособие / А.В. Морозов, Д.В. Чернилевский. – М.: Академический проект, 2004. – 256 с.

4. Муштавинская И.В. Современная оценка образовательных достижений учащихся / И.В. Муштавинская, Е.Ю. Лукичева. – Санкт-Петербург: КАРО, 2015. – 304 с.

5. Активные методы обучения на занятиях по «Физической культуре и спорту» [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / АлтГУ; сост.: Е.В. Романова, О.А. Лопатина, П.Я. Дугнист. – Электрон. текст. дан. (1Мб). – Барнаул: ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2019. – 1 электрон. опт. диск (DVD).

УДК 378.4

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ С УЧЕТОМ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ В ФГБОУ ВО «СГУС»

*И.М. Силованова<sup>1</sup>, Н.В. Осипова<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup> Кафедра теории и методики футбола, хоккея;  
<sup>2</sup> кафедра биологических дисциплин*

**Аннотация.** В статье рассмотрено понятие «преподавание». Раскрыты фундаментальные задачи преподавания по Э. Финку, теоретическая и методическая направленность преподавания. Выявлены положительные и отрицательные моменты в преподавании учебных дисциплин по различным направлениям подготовки.

**Ключевые слова:** преподавание, высшая школа, задачи преподавания, учебная дисциплина, направление подготовки, лекции, семинары, практические и методические занятия.

Реализация современных требований новых государственных образовательных стандартов высшей школы по подготовке компетентных специалистов соответствующих профессиональных сфер в настоящее время невозможна без решения «проблемных» задач организационно-методического характера в ходе организации процесса обучения студентов профессорско-преподавательским составом высшей школы [1].

Преподавание в высшей школе является одним из основных системообразующих компонентов процесса обучения. В структуре обучения преподаванием называют процесс деятельности педагога, который может функционировать только в результате тесного эмоционально-интеллектуального взаимодействия с обучающимися как в непосредственной, так и опосредованной форме. Но, в какой бы форме это взаимодействие ни вступало, процесс преподавания обязательно предполагает наличие активного процесса учения. Таковым он выступает при условии, когда деятельность обучающихся обеспечивается, организуется и контролируется педагогом, когда в процессе обучения осуществляется целенаправленное



формирование у обучающихся готовности к самообразованию, когда целостность процесса обучения обеспечивается общностью целей преподавания и учения [1, 2].

Fink определил четыре фундаментальные задачи преподавания [3] (рисунок 1):

1. Знание предмета: все хорошие преподаватели хорошо знают свой предмет.

2. Проектирование опыта обучения: подходы к планированию должны быть последовательными во всем процессе обучения, преподавания и оценки:

– Уделяет ли программа обучения достаточно внимания активным, инициативным подходам к обучению, которые поощряют творчество и новаторство?

– Насколько эффективно обучающимся объясняется то, что они изучают, что является успехом и что от них ожидается?

– Обеспечивается ли достаточная обратная связь с обучающимися, откуда они могут узнать о том, насколько хорошо они усвоили материал?

– Участвуют ли в этом процессе сами обучающиеся?

3. Взаимодействие с обучающимися: на протяжении всего курса преподаватель и студенты взаимодействуют по-разному.

4. Управление курсом. Курс представляет собой сложный комплекс мероприятий, включающий определенную деятельность и материалы. Одной из обязанностей преподавателя является отслеживание и управление всей информацией и материалами, относящимися к курсу [3]. Преподавание, осуществляемое в рамках любой организационной формы, а не только учебного занятия, имеет обычно жесткие временные ограничения, строго определенную цель и варианты способов ее достижения.

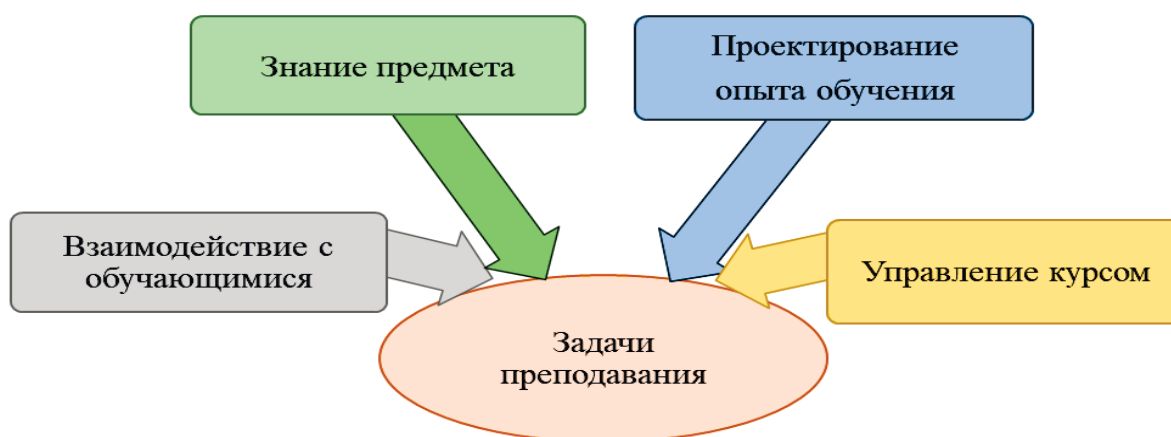


Рисунок 1 – Задачи преподавания по Э. Финку

В преподавании необходимо различать два момента: теоретическая направленность преподавания и методики преподавания [1] (рисунок 2).

Задачей методики преподавания учебных дисциплин является поиск ответов на вопросы: Зачем учить? Чему учить? Как учить? Как контролировать достижения?

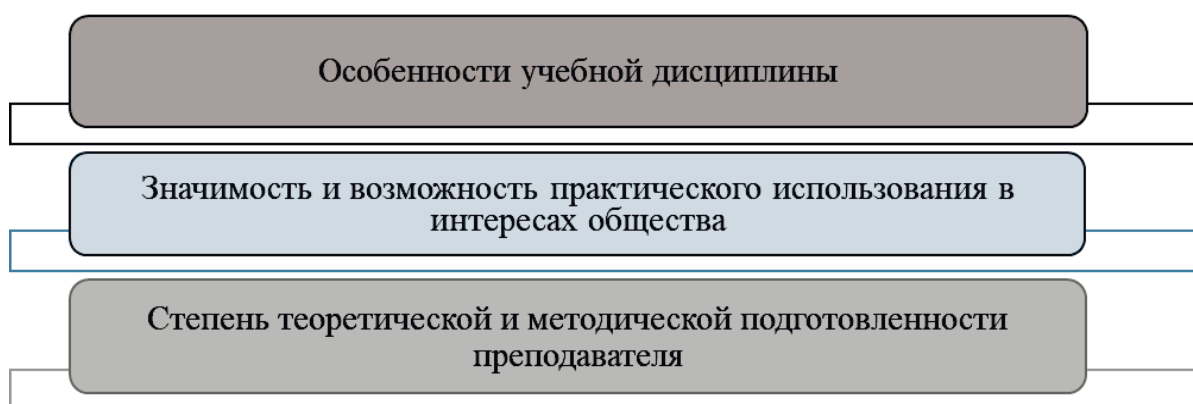


Рисунок 2 – Теоретическая направленность преподавания

Каждая учебная дисциплина в зависимости от направления подготовки имеет определенные особенности, требует своего содержания, характерных методов и форм обучения.

Должностными лицами учебно-методического управления, ректором, проректором по учебной работе в результате посещения учебных занятий установлено, что в основном большинство преподавателей в совершенстве владеют теорией и методикой преподаваемой дисциплины, творчески подходят к проведению учебных занятий.

Анализ лекционных занятий по различным направлениям подготовки позволил установить, что лекции проводятся на высоком уровне с соблюдением принципов научности, связи теории с практикой, наглядности, доступности, систематичности и последовательности.

На лекционных занятиях по дисциплине «ОНМД», «Экономика», «Основы военной подготовки», «Педагогика», «Физиология спорта», «Фитнес-услуги в оздоровительно-рекреационной работе с населением» и другим в основном используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т. д.

Преподавателями выдерживается логическая последовательность и завершенность каждого этапа занятия; целесообразно используются необходимые наглядные и технические средства обучения; реализуются междисциплинарные связи и профильность обучения.

На семинарских занятиях, в частности, по дисциплине «ТиМИВС», «ТиМФК», «Иностранный язык», «Управление проектами» прослеживается четкая структура и содержание занятия, систематический контроль и коррекция знаний и умений обучающихся, методы занятия продуманы тщательно, что способствует развитию познавательных интересов обучающихся.

Выявлено умение преподавателей сосредоточить внимание обучающихся на обсуждении главных проблем и формулировании правильных выводов. С целью более эффективного взаимодействия с обучающимися, преподаватели используют форму работы в маленьких группах, разбивая учебные группы на более мелкие подгруппы, что дает возможность студентам активно участвовать в семинаре, а преподавателю максимально уделить внимание каждому.

Положительной тенденцией является использование на семинарах индивидуальных, дифференцированных и творческих заданий студентам, что усиливает их мотивацию учебно-познавательной деятельности и обеспечивает качество образовательного процесса в вузе.

В зависимости от тематического планирования итоговые семинарские занятия по дисциплине «Экономика ФКиС» осуществляются в форме экономической викторины, которая, как правило, состоит из нескольких раундов. Основу вопросов викторины составляет материал, изученный на протяжении всего курса обучения. Кроме того, преподаватель включает вопросы, позволяющие расширить кругозор обучающихся и активизировать их познавательную активность.

Оценивание ответов обучающихся осуществляется с помощью балльно-рейтинговой системы. В конце занятия подводятся итоги викторины с выявлением трех сильнейших знатоков в сфере экономики физической культуры и спорта, которые награждаются грамотами за подписью заведующего кафедрой и преподавателя курса. На наш взгляд, данный факт является стимулом для дальнейшего успешного обучения и по другим учебным дисциплинам.

Практические занятия играют важную роль в выработке у студентов навыков применения полученных знаний на практике и призваны содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают профессиональное и научное мышление и речь, позволяют реализовать обратную связь преподавателя и обучающихся. Выполнение заданий к практическим занятиям способствует развитию способности находить конструктивные решения профессиональных и жизненных задач, формирует навык работы в коллективе.

При проведении практических занятий по дисциплине «Массаж» направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий.

На занятиях по данной дисциплине необходимо соблюдать санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к помещению, освещению, температуре воздуха, его чистоте, к мебели и т. п.

Следует отметить, что занятия по массажу проводятся в помещении, которое не в полной мере отвечает гигиеническим требованиям, предъявляемым к данному виду занятий, в частности, отсутствуют

естественное освещение, вентиляция, что негативно сказывается на эффективности процесса обучения.

Практические занятия по дисциплине «Туризм» чаще всего проводятся в парке Реадовка с применением различного инвентаря. Однако кафедра испытывает дефицит отдельного инвентаря, что не всегда позволяет проявлять индивидуальный подход к занимающимся.

Планирование содержания практических занятий на спортивно-педагогических кафедрах осуществляется на основе требований федерального государственного образовательного стандарта. Средства и методы учебных занятий подбираются в соответствии с задачами занятия, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся.

Преподаватели способны своевременно выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки, адекватную индивидуальным возможностям обучающихся.

Необходимо отметить, что при проведении практических занятий по отдельным специализациям существуют определенные проблемы. В частности, больше всего трудностей при данных занятиях по дисциплинам «ТиМИВС», «Обучение базовым видам спорта» направления подготовки 49.03.04 «Спорт», испытывают кафедры ТиМ спортивных игр, ТиМ футбола, хоккея и кафедра водных видов спорта. Проблемы связаны с тем, что в течение учебного года, в спортивных залах № 3, 4, 8, плавательном бассейне часто проводятся соревнования различного уровня, в связи с этим приходится перестраивать учебный процесс. Однако приоритеты должны отдаваться, прежде всего, кафедрам для осуществления учебного процесса.

Достаточно интересно проходят методические занятия по учебной практике направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», где преподаватели грамотно, четко объясняют студентам методику составления документов планирования, своевременно исправляют ошибки, допущенные при их составлении.

Методические занятия по направлению 49.03.04. «Спорт» по дисциплинам «ТиМ ИВС», «Преподавание ИВС в физическом воспитании молодежи», «Подготовка спортивных резервов в ИВС», «Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС» преподаются на достаточно хорошем уровне, с применением современных технических средств обучения, разнообразного инвентаря и оборудования, что позволяет повысить интерес обучающихся к занятию, совершенствовать и развивать методику преподавания данных учебных дисциплин.

Таким образом, в основе преподавания учебных дисциплин всех направлений подготовки должен быть положен компетентностный подход, обеспечивающий детальность развивающего профессионального обучения.

Наличие и применение различных методик преподавания позволит решить проблемы профессионального обучения будущих преподавателей в области физической культуры и спорта, улучшить качество организации образовательного процесса в профессиональном образовании.

### Список литературы

1. Егоров, В.В. Педагогика высшей школы: учебное пособие / В.В. Егоров, Э.Г. Скибицкий, В.Г. Храпченков. – Новосибирск: САФБД, 2008. – 260 с.
2. Мандель, Б.Р. Методика преподавания педагогики в современном высшем учебном заведении: учебное пособие для обучающихся в магистратуре. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 403 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480428>.
3. Солодянкина, Э.В. Методика преподавания учебных дисциплин в области социальной работы: теория и практика: учебное пособие / Э.В. Солодянкина. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2015. – 208 с.

УДК 371.035.6+796.053.7

## РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Е.М. Шукаева*

*Кафедра иностранных языков*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросу развития спортивно-патриотического воспитания молодежи. В статье рассматривается значение слова патриотизм, его влияние на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина – патриота Родины.

**Ключевые слова:** духовно-нравственное становление, патриотическое воспитание, гражданское воспитание, личностный рост.

В научно-методической литературе всегда уделялось большое внимание воспитательной работе с молодежью. Однако вопросы патриотического и нравственного воспитания учащихся часто остаются без должного внимания к ним со стороны педагогов и психологов.

Система отношений личности не возникает сама по себе, она обусловлена жизнью в обществе, коллективе, в котором она воспитывалась. Привлечение к субъекту внешних воздействий, включающих периоды обучения, воспитания, трудовой деятельности и занятий спортом, в значительной степени влияет на формирование отношений субъекта к окружающему миру, природе, а также другим людям. В результате этого процесса возникают взаимоотношения, которые формируются и влияют на личность. В данной системе отношений личности проявляется и такое качество, как патриотизм.

В литературе различают разные определения понятия «патриотизм», однако наиболее распространенным толкованием является его происхождение от древнегреческого слова «*Patris*», что значит «отечество». Патриотизм представляет собой этический принцип, который характеризует отношение человека к своей стране и проявляется в определенных действиях и чувствах, объединенных понятием «любовь к Родине».



Патриотизм является многогранным понятием, проявляющимся в различных аспектах жизни, будь то политика, культура, экономика или общество. Но его истинный смысл заключается в заботе и любви к своей родине, в уважении к истории, культуре и народным традициям. Патриотизм, по своей сути, является важным социальным феноменом, оказывающим влияние на все сферы общественной жизни. Люди, испытывающие чувство любви и уважения к своей стране, более озабочены ее процветанием и развитием, что в конечном итоге приводит к укреплению и процветанию нации в целом.

В настоящее время среди молодежи физическая культура и спорт стали основой для формирования патриотических чувств. Наблюдая за успехами спортсменов на международной арене и ощущая поддержку и единение, молодые люди начинают активно заниматься спортом. Это положительное влияние спорта на молодежь связано с тем, что он внушает уважение к сопернику, развивает лидерские навыки и способствует дисциплине. Благодаря современным и комфортным спортивным площадкам, наличию квалифицированных тренеров и соответствующего оборудования, молодежь обнаруживает больше мотивации для занятий спортом. Участие в спорте улучшает уровень самоуважения и самоуверенности, что играет важную роль в личностном росте молодого поколения.

Таким образом, спорт и физическая культура могут стать важнейшей составляющей формирования патриотизма среди молодежи.

Патриотизм в современных условиях – это, во-первых, преданность своему отечеству, а во-вторых, – сохранение культурной самобытности каждого народа, входящего в состав России. Воспитание чувства патриотизма у молодежи – процесс сложный и длительный.

В современной реальности, национальные вопросы становятся все более сложными и многогранными из-за объективных и субъективных факторов. В ряде стран патриотизм, к сожалению, начинает превращаться в национализм, лишая его истинного значения и забывая о важности интернационализма. Социальное сознание исполняет равнодушие, эгоизм и агрессию в отношении государства и социальных институтов.

На сегодняшний день патриотическое воспитание студентов приобретает несомненную актуальность. Все больше представителей различных слоев общества выдвигают проблему нравственного и патриотического воспитания личности как одну из наиболее важных для дальнейшего развития нашего государства. Особенно сложным процессом является патриотическое воспитание студентов вузов, которое формируется под влиянием социальных требований общества.

Развитие гражданской и патриотической идентичности является одной из важнейших целей образовательных учреждений. Университеты играют решающую роль в формировании духовно-нравственных основ студентов и подготовке их к самостоятельной жизни. Прежде всего, они нацеливаются на развитие у студентов ценностного отношения к общественным явлениям.

Одними из основных задач являются: во-первых, активизация студентов как граждан во время учебы в университете; во-вторых, всестороннее развитие патриотического сознания и гордость за свою страну, а также уважение к ветеранам, старшим поколениям и военнослужащим, которые находятся в настоящее время в зоне боевых действий; и, наконец, внушение любви к родному краю.

С целью формирования у молодежи духовно-нравственных ценностей, верности конституционному долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности, в Смоленском государственном университете спорта проводится работа по патриотическому и гражданскому воспитанию студентов. В плане воспитательной работы по патриотическому воспитанию проводится урок мужества «Кто, если не мы?». Студенты в рамках дисциплины «Русский язык и культура» участвуют в Международной образовательно-патриотической акции «Фестиваль сочинений РусФест»: «В жизни всегда есть место подвигу», «Все для фронта, все для Победы!», «Мир победил в войне, но побежден ли фашизм?». Данный проект реализуется при информационной поддержке Федерального агентства по делам молодежи.

Преподаватели и тренеры оказывают огромное воздействие на будущих спортсменов. Они не только помогают студентам развивать свои спортивные навыки, но и играют важную роль в формировании патриотических чувств. Однако они не пытаются навязать свои убеждения, поскольку основой истинного патриотизма является внутреннее самоопределение. Спортсмен должен стать воплощением человека, которого можно подражать. Это возлагает на него огромную ответственность – быть лучшим. Его успехи и достижения свидетельствуют о его преданности Родине, поскольку он сделал все возможное, чтобы прославить свою страну.

Воспитательный потенциал учебных дисциплин гуманитарного цикла с точки зрения формирования гражданской культуры у студентов вуза достаточно велик. Например, «Русский язык и культура речи», «Иностранный язык», обладающие огромным воспитательным потенциалом, формируют гражданскую культуру студентов. Они помогают воспитывать те качества личности, которые необходимы для адаптации в современном гражданском обществе: патриотизм, толерантность, гражданственность. Например, преподаватели русского и иностранного языков постоянно ищут пути слияния учебно-познавательного процесса с воспитательным процессом через подбор учебно-методической литературы, в частности, текстов о родной стране, столице своей Родины, достопримечательностях, великих людях. Как отмечает И.В. Дашдамирова, «задачей первостепенной важности является ознакомление молодого поколения с принятой в обществе системой ценностей, вызывающих чувства национальной гордости и патриотизма».

Профессиональная подготовка будущих специалистов в высших учебных заведениях представляет собой сложную, многокомпонентную образовательную модель. Каждодневно особое внимание следует уделять воспитанию студентов,

поскольку профессиональное обучение и становление будущего специалиста предполагает активное осмысление и осознание социальной позиции и ответственности в обществе. В этом возрасте человек наиболее готов к реализации себя как личности, он может нести ответственность не только за себя, но и за других на благо Отечества. Эффективное патриотическое воспитание в высшем образовании – это путь к духовно-нравственному возрождению общества, восстановлению могущества страны. Патриотическое воспитание должно быть одним из важнейших направлений воспитательной работы, носить плановый, систематический характер.

### Список литературы

1. Аксенова Г.И., Купцов И.И. Духовность, народность, патриотизм – основные составляющие воспитания современной молодежи // Духовно-нравственное воспитание молодежи: традиции и инновации: матер. междунар.науч.-практ.конф. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2015.
2. О патриотическом и нравственном воспитании молодежи на современном этапе /Даниярова А.Е., Тлеугабылова К.С., Абдрахманова А.А. // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 1.
3. Дашдамирова, И.В. Обучение иностранному языку с учетом национально-культурной специфики / Многонациональная Россия: вчера, сегодня, завтра. Сб. науч. статей III науч.-практ. конференции. Отв. редактор Н.Н. Розанова. – Смоленск, 2022. – С. 176-180.
4. Таранцова, А.В. Патриотическое воспитание молодежи в вузе: проблемы и перспективы / А.В. Таранцова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 5.1 (109.1). – С. 28-30. – URL: <https://moluch.ru/archive/109/26311/> (дата обращения: 22.11.2023).

УДК 378

## РЕАЛИЗАЦИЯ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*А.А. Шляхтина, Н.И. Федорова*

*Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос применения современных интерактивных образовательных технологий в обучении бакалавров направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в рамках реализации практико-ориентированного подхода.

**Ключевые слова:** практико-ориентированный подход, интерактивные технологии, адаптивная физическая культура, студенты.

**Введение.** Переход на новые образовательные стандарты потребовал от профессиональных образовательных организаций изменения организации обучения, акцентирования внимания на формировании профессиональных компетенций будущих специалистов [1]. В следствии чего стало необходимо сделать акцент на практическую подготовку бакалавров с учетом формирования и сохранения у обучающихся высокого уровня теоретических знаний [3]. Введение в образовательный процесс новых технологий обучения, и перехода в интерактивный режим обучения, становится необходимым [2]. Создание иных возможностей для улучшения образовательного процесса становится возможным путем доступности и распространения компьютерных технологий [5].

**Цель исследования.** Обоснование метода моделирования фрагментов профессиональных ситуаций для формирования необходимых умений и навыков у студентов.

Основная задача современных образовательных технологий состоит в усилении практической подготовки, которая позволит обучающемуся применять в различных профессиональных ситуациях базовые навыки и умения [4].

Одним из наиболее результативных путей формирования профессиональных умений и навыков является применения метода моделирования фрагментов профессиональных ситуаций. Обучение с применением такого метода побуждает студентов к активной деятельности, что повышает интенсивность мыслительных процессов обучающихся.

Данный метод предполагает введение в образовательный процесс качественно новых технологий обучения, перехода в интерактивный режим обучения в рамках реализации практико-ориентированного подхода.

Для активизации образовательного процесса, необходимо использовать современные средства интерактивного обучения: интерактивные доски, специальные образовательные платформы и приложения, периферийные устройства. В свою очередь преподаватели, должны обладать знаниями и практическим опытом использования этих продуктов в образовательном процессе.

На сегодняшний день создано не так много программных продуктов для работы с интерактивными досками: они или платные, или разработаны для конкретной модели доски. В связи с этим у преподавателей возникает потребность самостоятельно адаптировать программные продукты для использования их в образовательном процессе.

Под программными продуктами будем понимать виртуальные интерактивные доски, как инструмент образовательной деятельности, с помощью которого можно накапливать, обобщать и передавать результаты исследовательской, проектной и творческой деятельности преподавателя и студентов.

В обучении с применением виртуальных интерактивных досок есть много плюсов. Это в первую очередь наглядность и визуализация, понятный

интерфейс, включенность студентов, одновременный доступ к блокам и цифровым заметкам, происходит экономия времени за счет отказа от конспектирования, студенты по окончании занятия могут получить файл с записью проведенного занятия в пошаговом режиме, повышается плотность занятия.

Выделим основные приемы и способы применения виртуальных интерактивных досок в обучении:

- обозначение главных понятий в виде стикеров на доске;
- совместная деятельности студентов в виде ответов, при моделировании фрагментов профессиональной ситуации в режиме реального времени, что способствует формированию коммуникативной компетенции, работе в команде, творчески мыслить и адаптироваться к изменениям;
- составление понятийного словаря, где студентам предлагается составить глоссарий.

Реализация метода моделирования фрагментов профессиональной деятельности с использованием виртуальных интерактивных досок в обучении на практических дисциплинах позволяет осуществить имитацию процесса физической реабилитации, где студент может понять, представить и увидеть все тонкости реализации работы, проанализировать и использовать в дальнейшем при самостоятельной деятельности.

Практико-ориентированный подход в обучении бакалавров направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» является необходимым, так как данный метод, дает возможность обучающимся непрерывно развивать свои прикладные навыки, получая условный доступ к своей будущей профессии.

Следовательно, интерактивная доска является тем средством обучения, которое за счет многообразия своих технологий способствует росту эффективности образовательного процесса.

Таким образом, профессионально-ориентированный подход, включающий метод моделирования фрагментов профессиональных ситуаций, реализованных с помощью современных технологий, в частности с применением виртуальных интерактивных досок, способствуют подготовке профессиональных кадров, конкурентоспособных на рынке труда в соответствии с современными реалиями, тенденциями в экономике и потребностями общества.

### **Список литературы**

1. Асмолов А.Г., Семенов А.П., Уваров А.Ю. Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в следующее десятилетие. – М., Некс Принт, 2010.
2. Аттестация с использованием симуляции / А.А. Свистунов, И.Г. Краснолуцкий, О.О. Тогоев, Л.В. Кудинова, Л.Б. Шубина, Д.М. Грибков // Виртуальные технологии в медицине. – 2015. – № 1 (13). – С. 10-12.



3. Федорова Н.И., Совершенствование системы подготовки специалистов в сфере адаптивной физической культуры / Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: гуманитарные и социологические науки, 2015. – 6№(69). – С. 278-280.
4. Шляхтина А.А., // Формирование профессионального опыта студентов в образовательном процессе современного вуза / Федорова Н.И. // Сборник материалов 73-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год. – С. 239-242.
5. Беспалова А.Г. Использование digital-технологий и коммуникаций в образовательном процессе вуза // А-фактор: научные исследования и разработки (гуманитарные науки), 2017. – № 1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.a-factor.ru/archive/item/16-ispolzovanie-digital-tekhnologij-i-kommunikatsij-v-obrazovatelnomprotsessevuz>.

**Сборник материалов 74-й научно-практической  
и научно-методической конференции  
профессорско-преподавательского состава  
ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2023 год**

**Под общей редакцией А.А. Обвинцева**

Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Тираж 500 экз.  
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.  
Печ. листов 21,19. Подписано в печать 16.04.2024 г.  
Заказ № 24/50

---

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,  
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.  
Тел.: (4812) 30-71-69