

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

**Сборник**  
**материалов 73-й научно-практической**  
**и научно-методической конференции**  
**профессорско-преподавательского состава**  
**ФГБОУ ВО «СГУС»**  
**по итогам НИР за 2022 год**

*Под редакцией к.п.н., доц. Бобковой Е.Н.*

**Смоленск**  
**2023**

ББК 796. 01  
УДК 75я431  
С 23

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. – 304 с.

В сборнике представлены статьи и тезисы докладов профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год, 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.

Материалы сборника предназначены для специалистов, научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов высших и средних специальных учебных заведений физкультуры и спорта, всех, кто интересуется проблемами физического воспитания и спорта.

*Все опубликованные статьи представлены преимущественно в авторской редакции.*

© Смоленский государственный  
университет спорта, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>РАЗДЕЛ I. МАТЕРИАЛЫ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ.....</b>	<b>8</b>
<i>Алоина О.С., Сулеменков А.В.</i> Проблемы тестирования физических качеств детей школьного возраста при отборе в спортивные секции.....	8
<i>Артюгин С.В., Власов А.В.</i> К вопросу об использовании технологических компонентов обратной связи в работе тренеров по игровым видам спорта.....	15
<i>Багновская П.Е.</i> Личностно-ориентированный подход при создании базы тестовых заданий по иностранному языку для студентов неязыкового вуза.....	20
<i>Белов С.Н., Федоскина Е.М.</i> Физическая реабилитация при варикозном расширении вен.....	24
<i>Бескостова А.А., Высоцкая Л.В.</i> Создание экологических троп как фактор устойчивого развития территорий (на примере национального парка «Смоленское Поозерье»).....	29
<i>Бескостова А.А., Брайцева В.А., Курчакова Ю.М.</i> Авторские туры как персонализация туристской деятельности.....	32
<i>Васильева З.В., Бобков А.В.</i> Особенности техники одновременного двухшажного конькового хода у лыжников-ориентировщиков и методика ее совершенствования.....	37
<i>Васильева З.В., Грачев Д.С.</i> Современные принципы конструирования дистанции в спортивном ориентировании бегом в дисциплине кросс-спринт в группе «элита».....	41
<i>Васильева З.В., Лысенко А.П.</i> Изучение значимости и влияния физических и интеллектуальных способностей на результативность соревновательной деятельности в кроссовых видах ориентирования .....	47
<i>Виноградова Л.В., Симоненко Ю.С.</i> Скандинавская ходьба как альтернативный метод реабилитации пациентов с гипертонической болезнью.....	51
<i>Воронов Ю.С., Воронова В.В.</i> Влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на физическую и функциональную подготовленность студентов вузов.....	55
<i>Воронов Ю.С., Привалов К.О.</i> Основы планирования и оценки гармоничности соревновательных дистанций в кроссовых видах спортивного ориентирования.....	59
<i>Воскресенский М.В., Кот Е.Ю.</i> Особенности реализации обгонов на дистанции 1500 м в шорт-треке у мужчин.....	66
<i>Головин А.В.</i> Социальное развитие региона в современных условиях.....	71
<i>Грец И.А., Булкова Т.М., Коляда Ю.В.</i> Исследование мотивационно-ценностного отношения женщин первого периода зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям, направленным на восстановление после родов.....	75
<i>Гордеев Ю.А., Батурин В.И.</i> Оценка влияния COVID-19 на сферу туризма.....	81
<i>Гурский А.В., Чернова В.Н., Бубненкова О.М.</i> Роль и значение скоростно-силовой подготовки в годичном цикле спортивной тренировки лыжников-гонщиков высокой квалификации.....	86

<i>Дарданова Н.А., Антоновский А.Д., Ярославцева Е.И.</i> Упражнения в опорных прыжках для студентов 1-го курса по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».....	91
<i>Дарданова Н.А., Диаконидзе Ю.А., Буслаева Ю.А.</i> Организация и содержание занятий силовой направленности на открытых воркаут-площадка с женщинами среднего возраста.....	94
<i>Дарданова Н.А., Ярославцева Е.И., Горелова О.Ю.</i> Организация и содержание учебных занятий по дисциплине «Гимнастика» со студентами физкультурного вуза с использованием дистанционных технологий.....	99
<i>Дубинин Г.В., Зайцев С.В.</i> Соотношение параметров тренировочных нагрузок бегунов на короткие дистанции в макроцикле.....	103
<i>Живуцкая И.А., Грец И.А.</i> Социологическое исследование влияния занятий оздоровительной физической культурой на социальное благополучие женщин 36-55 лет.....	107
<i>Захаров П.С., Луганская М.В.</i> Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в баскетболе 3х3 за счет повышения силовой подготовленности.....	111
<i>Зрыбнев Н.А., Червяковский С.В.</i> Влияние статодинамических упражнений на развитие локальной мышечной выносливости плеча правой рабочей руки пистолетчика.....	114
<i>Зрыбнев Н.А., Червяковский С.В.</i> Повышение результата в стрельбе из пистолета за счет использования «Тренажера холостой тренировки».....	121
<i>Иванов Е.А.</i> Особенности регулятивных способностей гиревиков высокой квалификации.....	128
<i>Каткова Т.В.</i> Актуальные вопросы реализации смешанного обучения в спортивном вузе.....	130
<i>Киреева А.В., Антипенкова И.В., Фомин С.Г.</i> Повышение двигательной активности трудящихся через реализацию Программы развития корпоративного спорта в АО «Концерн «Росэнергоатом».....	134
<i>Козлов Ю.В., Губина Ю.В., Морозова Н.П.</i> Оценка психологической уязвимости студентов смоленских вузов к употреблению психоактивных веществ.....	138
<i>Конашков И.С., Данков С.В.</i> Значение рационального выбора тактики игры в настольном теннисе.....	143
<i>Коновалова Г.Н.</i> Модальные типы телесности.....	146
<i>Королева Л.В.</i> Актуальность физической активности женщин второго зрелого и пожилого возраста в период социальных изменений.....	151
<i>Крупенькина Ю.Н.</i> Динамика морфофункциональных показателей детей 12-13 лет, занимающихся плаванием, в годичном цикле тренировки.....	153
<i>Ломовцева Т.И., Маркова Т.В.</i> Диагностика физического развития и спортивной подготовленности юных метателей молота.....	158
<i>Мазурина А.В., Алпацкая Е.В.</i> Особенности отношения к физической культуре и спорту трудоспособного населения 30-50 лет.....	162

<i>Мельник Е.В., Селятицкий П.</i> Склонность к риску как профессионально важное качество спортсменов, занимающихся единоборствами.....	166
<i>Миронов Ю.В., Афонасьев С.Л., Сулеменкова Г.И.</i> Комплексное применение средств физической реабилитации после вправления вывиха плеча.....	171
<i>Морчукова Л.В., Коржакова А.С., Мартынова М.Н.</i> Эффективность использования предметов художественной гимнастики для развития координационных способностей.....	174
<i>Петрова В.В., Козлов В.В., Пахомов А.Ю.</i> Скоростно-силовая подготовка юных пловцов 11-12 лет .....	179
<i>Петрова В.В., Охлопкова В.А.</i> Анатомо-физиологические особенности спортсменов и травматизм в циклических и ациклических видах спорта...	183
<i>Пилипчук А.А.</i> Развитие категории «безопасность» в современных условиях.....	188
<i>Писаренкова Е.П., Гречушкина Ж.Ю.</i> Развитие ловкости посредством подвижных игр с элементами легкой атлетики у детей дошкольного возраста.....	191
<i>Потапенко С.К., Орешков Ю.Г.</i> Исследование отношения мужчин среднего возраста к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.....	194
<i>Пульмановская Е.И.</i> Психолого-педагогическое сопровождение федерального государственного стандарта начального общего образования.....	197
<i>Родин А.В., Кондрашенкова А.В.</i> Эффективность интеллектуальной подготовки квалифицированных баскетболисток на основе метода «игровые задачи» и «тренерские ключи».....	201
<i>Родин А.В., Луганская М.В., Ковыряев Д.А., Прохорова К.В.</i> Динамика функционального состояния судьи по волейболу в процессе игры.....	205
<i>Свирин А.Н., Бобкова Е.Н.</i> Физическая подготовленность метателей молота различного возраста и квалификации.....	208
<i>Семенов В.Г., Усачева С.Ю., Щербакова Н.Ю.</i> Типологическая характеристика сенситивных периодов развития максимального темпа движений у школьников 9-15 лет.....	211
<i>Смолдовская И.О.</i> Гендерные характеристики социального интеллекта спортивного тренера как ресурс профессионального взаимодействия.....	214
<i>Смольякова Н.И., Федоскина Е.М.</i> Заболевания нервной системы у россиян и направления их профилактики.....	217
<i>Строева И.В., Евстегнеев В.В.</i> Организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов высших учебных заведений на базе функциональной тренировки.....	221
<i>Тарасова Э.П.</i> Особенности фитнес-тренировки с женщинами постфертильного возраста с целью коррекции массы и состава тела.....	224
<i>Федоскина Е.М., Халандач Е.Ф.</i> Отношение лиц пожилого возраста к здоровому образу жизни.....	227
<i>Чернова В.Н.</i> Сравнительная характеристика состава тела квалифицированных хоккеистов с учетом игрового амплуа.....	231

<b>Чернышева М.Д.</b> Показатели устойчивости тела у студентов I-IV курсов СГУС при воздействии на анализаторы дестабилизирующих факторов.....	235
<b>Шляхтина А.А., Федорова Н.И.</b> Формирование профессионального опыта студентов в образовательном процессе современного вуза.....	239
<b>Язынина Н.Л., Жарова О.Ю.</b> Физическая подготовка спортсменов 15-16 лет, занимающихся каратэ, основанная на применении метода круговой тренировки.....	242
<b>Язынина Н.Л., Ушаков М.А.</b> Теоретическое обоснование экспериментальной методики тренировочного процесса боксеров 12-13 лет на этапе спортивной специализации.....	246

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

<b>Булкова Т.М., Грец И.А.</b> Конкурсы профессионального мастерства как фактор личностного развития студентов вузов физической культуры.....	250
<b>Бышевская А.В.</b> Роль программ неформального образования в университете при подготовке педагогов ОБЖ (обеспечения безопасности жизнедеятельности).....	254
<b>Дашдамирова И.В.</b> Этнокультурный компонент как фактор повышения коммуникативной направленности занятий по иностранному языку в неязыковом вузе.....	256
<b>Дубинин Г.В.</b> Особенности преподавания дисциплины «Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта» с использованием исследовательского комплекса «Optojump Next» в учебном процессе СГУС .....	260
<b>Ефременкова И.А., Ефременков К.Н.</b> Оценка качества образования в вузе по результатам опроса студентов магистратуры СГУС.....	263
<b>Жебрунова Л.А.</b> Лингвокультурология в аспекте обучения языкам.....	267
<b>Лобанова И.В.</b> К вопросу о патриотическом воспитании на занятиях по иностранному языку.....	271
<b>Мелихов В.В.</b> Воспитание у студентов любви к Родине, чувства патриотизма, готовности к защите Отечества.....	275
<b>Новикова М.А., Давыдова О.В.</b> Место физической культуры и спорта в образе жизни молодежи.....	279
<b>Родин А.В.</b> Требования к освоению бакалаврами дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» (на примере спортивных игр).....	282
<b>Шляхтина А.А., Федорова Н.И.</b> Потребность в реализации коммуникативной компетенции обучающихся спортивного вуза.....	285
<b>Шукаева А.В.</b> Воспитательная среда вуза физической культуры как показатель, определяющий эффективность профессионального развития студентов.....	288
<b>Шукаева Е.М.</b> Личность преподавателя вуза как основа формирования общекультурных и профессиональных компетенций будущих специалистов.....	292

**Чернова В.Н., Бубненкова О.М.** Причины неуспеваемости и затруднения при изучении анатомии у студентов СГУС.....296

УДК 355.233.22

**ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ОТБОРЕ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ**

*<sup>1</sup>О.С. Алоина, <sup>2</sup>А.В. Сулеменков*

*<sup>1</sup>Смоленский государственный университет спорта, кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры;  
<sup>2</sup>Финансовый университет при правительстве Российской Федерации, Смоленский филиал*

**Аннотация.** В статье рассматривается уровень физической подготовленности детей школьного возраста при отборе в спортивные секции, проблемы, связанные с прогнозированием и ориентацией в выборе вида спорта. Полученные результаты позволяют определить исходный уровень подготовленности и наметить перспективу для дальнейшей работы по улучшению физического развития подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** физические качества, тестирование, физическая подготовленность, физическое развитие.

Одинаковые тренировочные нагрузки не могут дать одинаковых результатов для всех спортсменов и более того, они могут привести к результатам как ожидаемым, так и к нежелательным. Результат тренировки не может быть до конца предсказуемым. Ни спортсмен, ни тренер, не могут обладать всей информацией для того, чтобы спрогнозировать конечный результат тренировки. Ответная реакция на тренировочные нагрузки нелинейна, на нее влияет множество факторов, как связанных с тренировочным процессом, так и не связанных непосредственно с ним, что зачастую делает ее не совсем предсказуемой. Это означает, что никогда не будет универсальной методики для тренировок.

Готового варианта подготовки чемпиона в принципе нет и не может быть, и это делает контроль (мониторинг) особенно важным для обеспечения управления тренировочным процессом, по результатам которого можно своевременно внести изменения в содержание тренировочного процесса.

Непроводимый мониторинг воздействия нагрузки на спортсмена может привести к ошибкам, которые в дальнейшем дорого обходятся. Ошибки, допускаемые при планировании и проведении тренировки, приводят к поражениям, низкому уровню результатов в решающие моменты, а порой к травмам и заболеваниям.

Практической задачей реализации мониторинга является выявление готовности спортсмена к тренировке, прежде всего к выполнению высокоинтенсивной нагрузки, оптимальности нагрузки, объективных



показателей, самооценки нагрузки и состояния (самочувствие, мышечные боли, сон, настроение и т. п.) спортсмена. Мониторинг, это не разовое мероприятие – это долгосрочный проект, систематическое изучение организма спортсмена, задачей которого является помощь талантливому спортсмену в реализации его потенциала.

Имеющиеся в литературе данные не освещают в достаточной мере вопроса о критериях отбора детей в спортивные секции. Методические рекомендации даются в расчете на общие средние показатели развития ребенка, порой несуществующего. Направленность тренировочного процесса рассчитывается без конкретных указаний на исходные данные воспитанника. Данный подход нельзя считать продуктивным, так как основой успеха в отдельных видах спорта, является дисгармоничность. Это свидетельствует о необходимости дальнейшего изучения морфологических и функциональных особенностей детей.

**Цель исследования:** оценить влияние занятий спортом на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста (8-11 лет) имеющих различный уровень развития двигательных качеств.

**Рабочая гипотеза** заключалась в предположении, что дети младшего школьного возраста, систематически занимающиеся в спортивных секциях, имеют лучшую физическую подготовленность при определенном индивидуальном подходе.

**Актуальность.** Знание требований, предъявляемых к физическому развитию и особенностям телосложения юных спортсменов, позволяет тренерам индивидуализировать тренировочный процесс и точнее прогнозировать рост спортивных результатов.

**Практическая значимость.** Анализ данных методик тестирования может служить критерием при отборе детей в спортивные секции, позволит правильно подойти к оценке перспективности своих учеников. Практические рекомендации могут быть использованы в отборочном и тренировочном процессе юных спортсменов.

Понятие "физическое развитие" не имеет четкого определения. В широком смысле под этим термином понимается комплекс морфофункциональных показателей, характеризующих жизнедеятельность человека в биологическом плане. Ряд авторов определяют физическое развитие детей как процесс формирования структурно-механических и функциональных свойств организма в процессе онтогенеза.

Ученые, занимающиеся исследованием двигательной активности человека, в понятие "физическое развитие" включают, как основную характеристику – развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости.

В отношении детей физическое развитие должно исследоваться в двух аспектах: как процесс возрастного развития структурно-функциональных признаков и как состояние, характеризуемое степенью соответствия в их развитии в каждом определенном возрасте.

В настоящее время оценка физического развития строится на сравнении индивидуальных показателей со средними нормами для данной возрастно-половой группы. Сравнение физического развития юных спортсменов и школьников, не занимающихся спортом, показывает преимущество первых по антропометрическим показателям и уровню развития основных физических качеств – силы, гибкости, выносливости, ловкости. Установлено, что дети, имеющие показатели физического развития, близкие к стандартам для отбора в ДЮСШ, успешнее осваивают технику избранного вида спорта.

При оценке границ сенситивных периодов чаще всего в практике спорта используют показатели телосложения и биологического возраста. В то же время основным в оценке перспективности юного спортсмена является вопрос о степени зрелости систем организма, в том числе соматической зрелости – одной из систем обеспечения спортивной деятельности.

Рассматривая структуру физических качеств детей школьного возраста, необходимо отметить, что для теории и практики физического воспитания и спортивной тренировки особенно важны данные о периодах, характеризующих их динамику развития и совершенствования.

Школьный возраст является благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. В определенные возрастные периоды темпы естественного процесса в изменении двигательных способностей неодинаковы. Ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна на разных этапах роста и развития. Она дает большой и длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называют чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям.

Если в эти периоды оказывать педагогическое воздействие на развитие соответствующих физических способностей, то эффект значительно превысит результат, достигаемый в периоды их относительной стабилизации.

Отмечено, что наибольшее число сенситивных периодов координационных способностей установлено в 7, 11 и 12 лет. Поэтому, основные задачи координационно-двигательного совершенствования детей целесообразно решать за первые шесть лет обучения в школе.

Данные научно-методической литературы и спортивной практики показывают, что развитие быстроты движений в зрелые годы – сложный и малоэффективный процесс, тогда как школьный возраст, создает для этого благоприятные предпосылки. По скорости одиночного движения некоторые авторы дают довольно широкие возрастные границы. По максимальной частоте движений результаты исследований разных авторов совпадают в большей степени, но есть и различия. Так, в качестве сенситивного периода у мальчиков указывает возраст 10-11 лет, хотя в этом возрасте не отмечено значительного прироста данного показателя. Если суммировать результаты, полученные разными авторами, то напрашивается вывод, что наиболее быстрое совершенствование скоростных качеств, происходит в возрасте 8-13 лет.

В развитии силовых способностей выявлен ряд важных закономерностей. В частности, показано, что сила различных групп мышц изменяется с возрастом по-разному. Механизм возрастного повышения силы мышц связан с двумя факторами, увеличением анатомического поперечника мышц и мощности сократительных структур, вследствие преобразования внутримышечного метаболизма. Наибольшие величины годовых скоростей роста силы мышц сгибателей кисти, отмечены в пубертатном периоде с 12 до 16 лет. Развитие силовых качеств наиболее эффективно в период полового созревания. В возрастном интервале 10-13 лет кривая прироста силы неуклонно идет вверх, поднимаясь за 3 года до 270 %. При этом, адаптация организма к силовым нагрузкам обычно происходит через 1,5-2 месяца с начала занятий с отягощениями. После этого срока необходимо повышать объем и интенсивность нагрузки.

Отмечено, что показатели выносливости мало изменяются в период от 7 до 11 лет, но с началом процессов полового созревания резко возрастают. Несколько иная динамика отмечается в развитии выносливости при аэробном источнике энергообеспечения. В период от 8 до 12 лет при беге с интенсивностью около 50 % от максимальной (аэробный механизм) происходит достоверное увеличение объема выполненной работы, а с началом полового созревания выносливость в аэробной зоне мощности не только не перестает увеличиваться, но даже заметно снижается.

По данным некоторых авторов, объем работы, совершаемой за 6 минут с предельной для этого временного интервала интенсивностью, значительно возрастает у учащихся с 1 по 3 классы, затем стабилизируется и вновь возрастает после 15 лет. Необходимо отметить, что выявленная разница в динамике выносливости, зарегистрированная с помощью двух различных методик тестирования, связана с неодинаковостью тех энергетических процессов, которые лежат в основе проявления изученных двигательных способностей.

А.А. Гужаловский в учении о развитии физических качеств установил среднегодовые темпы прироста показателей физических качеств на различных этапах возрастного развития школьников (таблица 1).

Важным моментом в учении о развитии физических качеств является установление возможности единых тестов для характеристики физической подготовленности людей различных категорий (возрастных, половых, профессиональных и т.д.). Существует множество различных тестов, с помощью которых можно оценить уровень развития каждого из названных физических качеств. И эта множественность привела к тому, что существуют различные способы контроля физических качеств, свои комплексы тестов, свои системы оценок.

Таблица 1 – Среднегодовые темпы прироста показателей физических качеств у школьников, в %, мальчики

Физические качества	Возраст (лет)		
	7-10	11-14	15-17
Сила (становая)	5,6	9,8	17,6
Скоростно-силовые качества	8,1	11,6	8,8
Быстрота движений	26,2	0,4	9,5
Статическая выносливость	6,2	12,9	8,5
Силовая (динамическая) выносливость	6,6	11,0	12,6
Общая выносливость	14,2	10,3	2,8
Гибкость	10,9	7,6	14,7
Равновесие	8,9	9,9	11,9

В мировой практике было разработано немало тестов по так называемой физической пригодности. Они оценивали силу, скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость и координацию движений, а также выносливость.

Стандартный набор тестов включал в себя следующие упражнения:

- бег на 1 милю;
- челночный бег 4х30 м;
- сгибание туловища из положения лежа;
- наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя;
- подтягивание в висе (мальчики) и вис на согнутых руках (девочки).

В нашей стране тестирование с научно обоснованных позиций было разработано во ВНИИФКе и состояло из батареи 6 тестовых упражнений. Рекомендовалось также проводить функциональные пробы для определения приспособляемости сердечно-сосудистой системы к стандартной физической нагрузке. Но в школе эта система не нашла применения.

Похожие тесты были предложены многими специалистами в области спорта. Авторы рекомендовали использовать в условиях школы три теста:

1. Прыжок в длину с места.
2. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы из исходного положения сидя.
3. Динамометрия левой и правой кисти.

В конечном итоге пришли к выводу, что эти тесты не отражают всех компонентов физической подготовленности.

Единой точки зрения на то, какие тесты необходимы для оценки физической подготовленности школьников долгое время не существовало. В середине 90-х годов была разработана методика тестирования для оценки психомоторных способностей школьников по 12 показателям, которые характеризуют физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата и ряд психических качеств. Применялась система Общеввропейских тестов, а затем на их основе были разработаны так называемые «Тесты мэра Москвы».

Анализ и обобщение данных специальной литературы указывают на имеющиеся противоречия между теоретическими концепциями контроля за уровнем развития двигательных качеств и методическими подходами к определению и оценке уровня развития двигательных качеств, реализующихся в тестах и тестометрических программах отечественных и зарубежных авторов. Параметры физического развития человека не учитываются при определении уровня развития двигательных качеств, при этом показанный результат соотносится с нормативным стандартом, разработанным для людей, объединенных в однородную группу.

Таким образом, проблема обоснования критериев объективного и точного определения и оценивания уровня развития двигательных качеств занимающихся, на основе анализа и учета морфофункциональных особенностей, до сих пор является весьма актуальной.

Оптимальное и всестороннее развитие, присущих человеку физических качеств, должно проходить в условиях и режимах адекватных его биологической природе. Для проверки адекватности педагогических воздействий главным аппаратом управления рассматривается педагогический контроль, виды которого зависят от целей, задачи состояния занимающихся и от требований надежности показателей.

Главным содержанием педагогического контроля, является контроль за физическим состоянием, которое складывается из здоровья, телосложения, состояния физиологических функций. Из последних наиболее важной считается двигательная функция, определяющаяся уровнем развития двигательных качеств. Уровень проявления двигательных качеств, в свою очередь, обусловлен врожденными и приобретенными особенностями человека морфологического, физиологического и психологического характера.

Считается, что только конституционально-педагогически-биомеханически-функциональный подход в его единстве позволит объективно оценить возможности ребенка и прогнозировать его дальнейшее развитие. При прогнозировании спортивных способностей различают два подхода:

- изучение стабильности индивидуальных уровней развития;
- изучение темпов прироста показателей.

С возрастом происходит дифференциация двигательных способностей, а занятия спортом ускоряют этот процесс. Исходя из этого, было сделано заключение, что в 9-12 лет истинные склонности к определенному виду спорта можно лишь угадать, так как двигательно-одаренный ребенок в этом возрасте способен проявить себя в большинстве видов спорта. В то же время отмечается, что встречаются дети, обладающие способностями к различным областям двигательной деятельности, то есть общеодаренные, и лица, одаренные только в одной какой-то определенной двигательной деятельности. Некоторые исследователи отмечают, что способности не зависят от общей подготовленности и физического развития. Это положение имеет большое методологическое значение для изучения способностей у детей в спорте. Необходимо только знать, в какой мере двигательные способности

характеризуют наследственные, а в какой приобретенные факторы.

В 80-е годы выдвигался тезис о целесообразности отказа от существующей системы, предусматривающей ориентацию детей в определенный вид спорта, и обосновывалась необходимость отбора вида спортивной деятельности для каждого ребенка в соответствии с его моторной и психологической характеристикой. К спортивной ориентации нужно подходить с такой позиции, что все дети хотят заниматься спортом, все они хотят походить на выдающихся спортсменов, поэтому всем детям должны рекомендоваться виды. В таком случае все дети будут ставиться в равные условия: с одной стороны, не будет избранных, с другой, обиженных и незамеченных.

Выводы данного тезиса таковы, что наиболее эффективная оценка способностей детей может быть осуществлена путем достаточно длительных наблюдений. Разовые измерения не могут служить опорой ни для отбора, ни для ориентации в видах спорта.

Спортивная практика говорит о том, что на первом этапе невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, биомеханические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии у детей, начинающих заниматься спортом, значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этапе ориентации, следует использовать как ориентировочные.

Чтобы с большей степенью вероятности выявить потенциальные возможности детей и подростков, целесообразно определять не только исходный уровень их подготовленности, но и темпы ее прироста.

Одноразовые контрольные испытания в большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста показателей этих качеств в процессе специальной тренировки.

Итак, подводя итог анализу научно-методической литературы, можно сделать заключение, что возраст 9-12 лет является оптимальным в плане пополнения ДЮСШ юными дарованиями.

### **Список литературы**

1. Бальсевич В.К., Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5-6. – С. 24-31.
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: методические разработки. – М.: РГАФК, 1996. – С. 19-22.

3. Губа В.П., Вольф М., Никитушкин В.Г. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М.,1998. – С. 9-12, 23-24.
4. Гужаловский А.А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск, 1983. – С. 29-34.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Спорт, 2020. – 200 с.
6. Иорданская. Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): [Текст]: монография. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.

УДК 796.034

## **К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В РАБОТЕ ТРЕНЕРОВ ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

*<sup>1</sup> С.В. Артюгин, <sup>2</sup> А.В. Власов*

*<sup>1</sup> Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики спортивных игр;*

*<sup>2</sup> Владимирский государственный университет, Владимир*

**Аннотация.** Тренерская деятельность в игровых видах спорта предусматривает применение эффективных и современных подходов, которые позволяют добиться серьезных результатов в подготовке спортсменов. В работе рассматриваются вопросы использования технологий обратной связи в работе тренеров по игровым видам спорта.

**Ключевые слова:** коучинг, служебная аттестация, критерии оценки тренерской деятельности, коммуникационные механизмы.

Спортивные игры, как один из сложнокомпонентных видов спортивной деятельности, требуют от специалистов, осуществляющих руководство учебно-тренировочным процессом комплексного подхода к содержанию тренерско-управленческого подхода при работе в системах тренер – спортсмен, тренер – спортивная группа, тренер – спортивная команда. Процесс выстраивания тренером взаимоотношений в данных системах, требует от него, как от руководителя системы – «субъекта управления», использования коммуникационных механизмов не только при доведении до спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды – «объектов управления», определенного управленческого воздействия, но и получения информации о состоянии объекта, как в период, так и после воздействия, а также информации о степени понимания объектом/объектами необходимости данного

воздействия (объема, меры, глубины и т.д.), в том числе и в контексте позитивного-нейтрального-негативного отношения объекта/объектов к нему.

Необходимо отметить, что проблема эффективного использования коммуникационного механизма в тренерской спортивной деятельности, особенностей функционирования прямой и обратной связи в спортивно-педагогических управленческих системах в настоящее время не является объектом пристального исследовательского внимания в отечественном пространстве спортивной науки. В процессе работы над данным материалом, были выявлены лишь отдельные попытки обозначить значение обратной связи в физкультурно-спортивных управленческих системах как психолого-педагогическую проблему, лежащую на стыке спортивных педагогики и психологии, а также управленческой науки.

Так, например, В.С. Чернявская и Е.В. Каерова в своей совместной работе показывая взаимоотношения фитнес-тренера с клиентским контингентом физкультурного центра, в качестве компонентов обратной связи рассматривали три критерия (уровня) компетентности: эмоциональный – понимание эмоций, когнитивный – знание и владение вербальной информацией в области физического совершенствования клиента и поведенческий – использование обратной связи в коммуникации с занимающимися [1]. Полученная информация по каналу обратной связи, по мнению авторов, позволяла фитнес-тренеру глубже понимать настрой и желание контингента занимающихся, тем самым, повышая эффективность своей профессиональной деятельности. Использование механизма обратной связи в работе тренера спортивной команды в отечественной специальной литературе найдено не было.

Обзор зарубежной литературы показывает, что проблема использования обратной связи в командно-спортивных управленческих системах, представлена в исследованиях заокеанских специалистов более активно, но, как подчеркивает большинство исследователей, тоже недостаточно. Так, например, в своих исследованиях К. Маллет (С. Mallett), Д. Котэ (J. Cote) показывают, что получение тренером оценочных отзывов о своей деятельности полезно с точки зрения определения направления своего профессионального развития тренера [5].

Д. Котэ (J. Cote) и В. Жилберт (W. Gilbert) подчеркивают, что существует ограниченное количество эмпирических данных, документирующих, как проводится служебная аттестация тренеров в спортивных организациях [3]. Так, например, спортсмены могут предоставлять анонимную обратную связь тренеру, используя шкалу поведения тренера в спорте. Продолжая рассуждать на данную тему, В. Жилберт (W. Gilbert) выстроил свою систему оценки программы в конце сезона. В этой комплексной системе эффективность каждой спортивной команды оценивалась с помощью комбинации статистических данных о поступлении в команду новых спортсменов и результатах, а также отзывов об эффективности тренерской работы, анонимно предоставленных студентами-спортсменами [4]. В то время, как эти практики оценки тренеров является многообещающими, отчеты исследователей и практиков в целом



свидетельствуют о том, что оценки тренеров часто упускаются из виду или вообще не учитываются в спортивной сфере.

В одном из немногих эмпирических исследований, подробно описывающих практику оценки тренеров, Х. Барбер (H. Barber) и Д. Экрич (J. Eckrich) исследовали системы служебной аттестации, используемые в Национальной межвузовской спортивной ассоциации (NCAA) [2]. В частности, были проведены опросы в учреждениях дивизиона I, II и III, чтобы определить, как проводились оценки тренеров и кто предоставлял оценочные отзывы о тренерах. Одним из важных выводов было то, что примерно в пятой части полученных результатов опросов не было официальной системы оценки тренеров. Вторым заслуживающим внимания открытием было то, что наиболее часто используемыми методами оценки были официальные встречи между рекламодателями и тренерами, а также «впечатления от рекламы, полученные при просмотре соревнований в течение сезона». Эти подходы к оценке, как представляется, согласуются с более традиционной системой служебной аттестации по единому баллу. Однако, в данном исследовании действительно сообщалось, что старшие помощники тренера, спортсмены, сами тренеры и администрация университетов считались важными заинтересованными сторонами с точки зрения предоставления информации для оценки тренеров.

И. О'Бойл (I. O'Boyle) высказал суждение о том, что обратная связь предполагает сбор анонимных отзывов о поведении и действиях человека из нескольких источников, таким образом, представляя полный круг соответствующих точек зрения [6]. Основной принцип получения данных от ключевых заинтересованных сторон (например, помощников тренеров, спортсменов) с различными отношениями к индивидууму (например, тренеру) это то, что оцениваются различные точки зрения на сильные и слабые стороны человека. Обратная связь позволяет из различных источников получить информацию о знаниях, навыках и стиле человека; следовательно, этот тип системы оценки является одновременно процессом, ориентированным на развитие мышления, и средством, с помощью которого можно оценить эффективность в отношении стратегических целей организации. Наконец, обратная связь позволяет индивиду сравнивать свою собственную самооценку с оценками других людей.

Не вызывает сомнения тот факт, что спорт – это сфера деятельности, ориентированная на результативность, где успех имеет первостепенное значение. Следовательно, представляется разумным предложить рассмотреть возможность использования надлежащим образом разработанных систем обратной связи для повышения общей эффективности тренера. Предоставляя тренерам обратную связь из разных источников относительно их поведения и действий, можно было бы уделять больше внимания будущей, а не прошлой эффективности тренера. Однако, на наш взгляд, нет ни одного известного исследования (в процессе исследования не были найдены) обратной связи как метода проведения оценки работы тренера в спорте. По нашему мнению,

в настоящее время существует несколько потенциальных преимуществ и проблем, связанных с внедрением обратной связи для тренеров. Так, в числе преимуществ, можно отметить, что более точный анализ производительности может быть получен при использовании обратной связи, поскольку собранные отзывы останутся анонимными. То есть заинтересованные стороны могли бы чувствовать себя более комфортно, предоставляя честные отзывы о главном тренере, если бы их отзывы не могли быть связаны с ними. К преимуществам также можно отнести использование нескольких оценщиков, что могло бы обеспечить более полную оценку работы тренера, чем можно было бы получить с помощью одного оценщика, и, что включение ряда лиц в процесс оценки может продемонстрировать, что тренер и организация ценят точки зрения членов команды. Кроме этого, обратная связь могла бы помочь повысить самосознание тренеров, что могло бы помочь им в их собственном обучении и развитии.

Что касается некоторых вероятных проблем, связанных с этой системой оценки, то можно отметить, что обратная связь может увеличить вероятность того, что тренеры будут часто получать отрицательные отзывы. Кроме того, существует возможность усталости от опроса, особенно в тех случаях, когда обратная связь будет реализована на командном или организационном уровне. Например, если все тренеры в команде (т.е. главный тренер и ассистент тренера) будут участвовать в качестве объектов оценки для получения обратной связи, то их игроки были бы завалены опросами. Наконец, обратная связь, вероятно, потребует увеличения объема ресурсов (например, времени, денег и персонала) со стороны спортивных организаций по сравнению с традиционными оценками эффективности.

Для проверки своих предположений мы решили провести опрос о целесообразности использования обратной связи с главными тренерами баскетбольных команд, участвующих в чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) России. Хотя АСБ представляет собой самый высокий уровень студенческого баскетбола в России, финансовые ресурсы, доступные тренерам, ограничены по сравнению с теми, кто тренирует команды, принимающие участие в чемпионате России под эгидой РФБ. Например, главные тренеры АСБ редко имеют в своем штате штатных помощников тренера. Поэтому главным тренерам ставится задача с выполнением нескольких обязанностей, помимо тренировки своих команд (например, разведка, составление видеозаписей игр/тренировок). Аналогичным образом, наличие финансовых ограничений может препятствовать возможности использования внешних ресурсов (например, консультанта по аналитике), которые могли бы оказать помощь с вопросами, связанными с командой. Мы утверждаем, что нехватка ресурсов может стать уникальной проблемой для главных тренеров, желающих внедрить более сложные системы обратной связи.

Наши подробные беседы с 10 главными тренерами команд, участвующими в чемпионате АСБ России, мужчинами и женщинами,

имеющими разный тренерский опыт, пролили свет на потенциальную полезность обратной связи в спорте.

Наши обсуждения с тренерами, касающиеся оценки производительности, выявили несколько интересных идей, которые мы сгруппировали по четырем ключевым темам. Первая тема документирует текущий опыт работы тренеров с обратной связью. Остальные три темы отражают то, как тренеры в целом относились к возможности использования обратной связи в спорте. Используя литературу по оценке тренеров и обратной связи, мы делаем выводы и предлагаем рекомендации, основанные на мнениях тренеров.

Таким образом, представляется возможным высказать суждение о том, что на сегодняшний день использование обратной связи в коммуникационном механизме в командно-управленческих спортивных системах, таких как, тренер – спортсмен, тренер – спортивная группа, тренер – спортивная команда не имеет широкого применения. В отечественной и зарубежной научной, научно-методической и специальной литературе анализ использования технологических компонентов обратной связи в работе тренеров по игровым видам спорта не находит своего отражения. Тем не менее, по мнению пусть и немногочисленных, как отечественных, так и зарубежных исследователей, касающихся в своих работах данной тематики, проблематика использования обратной связи для оценки эффективности тренерской деятельности, включая научно обоснованный прогноз о ее будущей эффективности, является, несомненно, перспективной сферой научного исследования, что делает вопрос об использовании технологических компонентов обратной связи в работе тренеров по игровым видам спорта, безусловно актуальным и своевременным.

### Список литературы

1. Чернявская В.С. Обратная связь в профессиональной коммуникации спортивного тренера как психолого-педагогическая проблема / В.С. Чернявская, Е.В. Каерова // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 2. – С. 371-379.
2. Barber H. Methods and criteria employed in the evaluation of intercollegiate coaches / H. Barber, J. Eckrich // Journal of Sport Management. – 1998. – № 12. – P. 301-322.
3. Cote J. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise / J. Cote, W. Gilbert // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2009. – № 4 – P. 307-323.
4. Gilbert W. Coaching better every season: A year-round system for athlete development and program success/ W.Gilbert. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 424 p.
5. Mallett C. Bey and winning and losing: Guidelines for evaluating high performance coaches / C. Mallett, J. Cote // The Sport Psychologist. – 2006. – № 20. – P. 2013-2021.
6. O'Boyle I. Determining best practice in performance monitoring and evaluation of sport coaches: Lessons from the traditional business environment/ I O'Boyle //

УДК 378.14

## ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ СОЗДАНИИ БАЗЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕЯЗЫКОВОГО ВУЗА

*П.Е. Багновская*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра иностранных языков*

**Аннотация.** Данная статья посвящена вопросу применения элементов личностно-ориентированного подхода в преподавании иностранных языков в условиях массовой цифровизации высшего образования. Рассматриваются преимущества создания базы тестовых заданий в онлайн-формате в контексте преподавания иностранных языков в нефилологическом вузе.

**Ключевые слова:** личностно-ориентированный подход в образовании, иностранный язык, тестовые задания, цифровизация.

Дисциплина «Иностранный язык» входит в базовую часть всех основных профессиональных образовательных программ, реализуемых вузами страны. Таким образом, даже студенты нефилологических учебных заведений уделяют время изучению иностранного языка.

Вынужденный переход на дистанционное обучение в различных формах, главным образом онлайн-обучение, в течение последних двух лет поставил новые задачи перед педагогами. Результатом этого стала массовая цифровизация сферы высшего образования, когда формы и методы образовательной деятельности претерпели существенные изменения с учетом использования цифровых технологий. На первый план вышли гибкие подходы к обучению и преподаванию, учитывающие затрудненные и постоянно изменяющиеся условия. Необходимость тотального дистанционного обучения сейчас уже отсутствует, но многие из найденных методических решений все еще актуальны. Основная часть содержания курса дисциплины «Иностранный язык» предполагает проведение очных учебных занятий, во время которых формируется такая важнейшая иноязычная компетенция, как коммуникативная, однако немаловажную часть курса составляют правила по грамматике, корпус активной лексики и прочие материалы, освоение которых студентами возможно проверить посредством различных тестовых заданий.

При разработке различных методов проверки и оценки успеваемости личностно-ориентированный подход представляется наиболее актуальным. Данный подход появился в начале XX века и характеризуется расположением в фокусе внимания при обучении не самого учебного материала,

а потребностей, возможностей и способностей обучающегося. Важно уделять внимание внутренней мотивированности студентов и созданию комфортной атмосферы на очных и дистанционных занятиях. Принципы личностно-ориентированного подхода к обучению как нельзя лучше подходят для преподавания иностранных языков в качестве непрофильной дисциплины, так как в этом случае особенно важно грамотно мотивировать обучающихся и поддерживать в них интерес к своему предмету.

Индивидуальный подход при создании курса целиком или частично в электронной форме имеет ряд преимуществ, среди которых: возможность своевременного получения обратной связи; быстрое и эффективное оценивание усвоенного материала; ведение статистики в индивидуальном и групповом формате, что позволяет также применить элементы рейтинговой оценки; гибкие сроки выполнения заданий; возможность индивидуальных дополнительных заданий для отстающих или, наоборот, успевающих студентов [3]. При использовании такого подхода повышается индивидуальная активность студента и его мотивация к процессу обучения, студенты обучаются самоконтролю.

Может показаться, что учесть особенности, потребности и разный уровень базовых знаний и мотивации всех студентов при формировании заданий невозможно. Но опыт современных педагогов [2] доказывает, что это не так.

Для того чтобы задействовать личностно-ориентированный подход к обучению при создании курса или, в нашем случае, базы тестовых заданий как части курса иностранного языка, необходимо предпринять несколько шагов.

Опрос обучающихся, который позволит выяснить, насколько долго и успешно они изучали иностранный язык до поступления в вуз, с какими трудностями сталкивались. В результате данного опроса у преподавателя сложится представление об аудитории, возможно, предварительное деление на микроподгруппы в зависимости от уровня владения иностранным языком, также возможно будет оценить текущий уровень внутренней мотивированности студентов к изучению дисциплины. Целесообразно проводить такую беседу на первом, вводном занятии по дисциплине.

Работа по определению целей на ознакомительном занятии, где преподаватель рассказывает студентам о предполагаемых результатах освоения дисциплины, а также способах осуществления текущего и итогового контроля. Данная работа включает определение как долгосрочных, так и ближайших учебных целей для обучающихся и нацелена на то, чтобы помочь студентам научиться отслеживать свой прогресс [1, 2].

Следует помнить о том, что образовательная среда должна быть комфортной для всех обучающихся и учитывать это при оценивании результатов работы. Преподаватель должен быть готов терпеливо и своевременно помогать студентам в разрешении возможных трудностей, связанных с технической стороной выполнения заданий, а также

заблаговременно проверять работоспособность всех предлагаемых им заданий, материалов и тестов. Сложность использования некоторых иноязычных сайтов в настоящий момент привела к тому, что успешно создаются русскоязычные аналоги используемых программ.

Современная цифровая среда предоставляет множество возможностей для создания тестовых заданий, адаптированных к нуждам преподавателя, особенностям курса выбранной дисциплины и индивидуальным возможностям студентов. Рассмотрим некоторые из них.

В рамках освоения курса иностранного языка студентам, как правило, предлагается заучить корпус специализированной иноязычной лексики, собранный с учетом специфики их будущей профессии, а, следовательно, изучаемых текстовых материалов лингвострановедческого и профессионального характера. Отбор лексических единиц осуществляется при помощи частотного анализа и других современных методов. Контроль же освоения специализированной лексики целесообразно проводить в виде тестирования. Возможно использование заданий на подстановку подходящего слова или выражения, многовариантный выбор, определение верного написания слова и многое другое. Создать такой тест можно при помощи таких цифровых инструментов, как Testwizard, Madtest, Натест – это сайты-конструкторы тестов, квизов и викторин. В настоящее время они являются достойной заменой ранее использованным англоязычным аналогам Kahoot, Socrative, Learningapps и т.д. Для того, чтобы сохранить созданные задания и иметь доступ к редактированию и результатам, преподавателю нужно завести аккаунт на соответствующем сайте, студентам регистрироваться нет необходимости, они просто получают ссылку. Это удобный инструмент, с помощью которого можно дать задание всей учебной группе одновременно, варьировать сложность, наполняемость заданий, а также быстро оценивать правильность их выполнения.

У большинства вузов есть сайты, посвященные дистанционному обучению, на которых также можно разместить тестовые задания и с их помощью оценить успешность освоения материалов студентами, обучающимися по индивидуальному графику.

В ходе работы с аутентичными и адаптированными текстами на иностранном языке студентам часто предлагается преобразовывать эти тексты, выделяя главное, составляя аннотации и так далее. Для индивидуальной или групповой работы такого вида целесообразно предложить обучающимся работу с виртуальными досками, такими как Miro, Mural, SBoard, а также сервисом Яндекс.документы. Использование этих сервисов позволяет разнообразить привычный учебный процесс, а преподаватель может следить за работой студентов онлайн и оставлять комментарии.

Для того чтобы провести опрос или собрать для проверки работы студентов, преподаватель может воспользоваться одним из популярных

инструментов для сбора обратной связи, такими как Anketolog.ru или Яндекс.формы.

В системе высшего образования на данный момент активно используются различные гибкие подходы к обучению, и личностно-ориентированный подход является, несомненно, наиболее актуальным из них. В рамках личностно-ориентированного подхода студент является как объектом, так и главным участником образовательного процесса, имея возможность повлиять на этот процесс и изменить его [5]. Роль преподавателя же состоит в том, что он координирует процесс изучения иностранного языка, определяет цель и траекторию обучения, организует работу обучающихся и предоставляет им необходимые ресурсы и учебные материалы. Создавая базу тестовых заданий в цифровом формате, преподаватель имеет возможность учитывать особенности и потребности своих студентов. Это делает личностно-ориентированный подход важнейшим инструментом для повышения мотивированности студентов и эффективности освоения программы по дисциплине «Иностранный язык» [4, 5]. Студенты в таком случае получают не только знания, но и понимание того, как устроен образовательный процесс, как они смогут применить полученные знания и навыки в профессиональной деятельности в будущем и как они смогут позднее, уже без помощи преподавателя, самостоятельно находить информацию. Можно предположить, что таким образом в условиях применения элементов личностно-ориентированного подхода в обучении развивается навык критического мышления, самостоятельной деятельности обучающихся, а также анализа, и рекомендовать их применение при актуализации курса иностранного языка в непрофильном вузе.

### 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. Богданова Е.А., Кралина Я.С., Румянцева Е.В., Смолина О.В. Учет личностно-ориентированного подхода при создании электронного курса по иностранному языку в неязыковом вузе // Педагогический журнал. – 2022. – Т. 12, № 2А. – С. 442-453. – DOI: 10.34670/AR.2022.51.46.013.
3. Дмитренко Т.А. Личностно-ориентированные технологии обучения в системе высшего языкового образования в условиях его цифровизации // Наука и школа. – 2021. – № 6. – С. 173-183. – DOI: 10.31862/1819-463x-2021-6-173-183. – EDN DIQXBV.
4. Dunkerley K. Person-centered approach in teaching English at university / K. Dunkerley, T. Korablina, A. Duplyankina // Bulletin of the M. Kozybayev NKU. – 2021. – № 2 (51). – P. 42-45. – DOI: 10.54596/2309-6977-2021-2-42-45. – EDN MUUMXI.

5. Samarskaya S.V. Some advantages of learner-centered approach to teaching foreign languages in professional education / S.V.Samarskaya, S.F.Savchenko // Рефлексия. – 2022. – № 2. – Р. 57-59. – EDN AJYDBQ.

УДК 616.13 + 796.0

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН**

*С.Н. Белов, Е.М. Федоскина*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные средства физической реабилитации, направленные на восстановление психоэмоционального статуса больных, перенесших флебэктомию. После операции пациенты зачастую испытывают повышенную тревожность. У них снижен эмоциональный фон. Для восстановления их личностного и социального статуса была разработана методика физической реабилитации.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, специальные упражнения, личностная и ситуативная тревожность, флебэктомия, качество жизни и его показатели.

**Введение.** Анализируя статистически данные, врачи приходят к неутешительным выводам, что в России и странах ближнего зарубежья более половины взрослого населения имеют нарушения кровотока вен нижних конечностей [1, 3]. Именно люди активного и трудоспособного возраста от 30 до 50 лет подвержены этому заболеванию. Если же сравнивать мужчин и женщин, то пациентами флебологов становятся в основном последние (более 65 %), что связано с разными анатомо-физиологическими особенностями обоих полов [2, 4]. Таким образом со всей уверенностью можно утверждать, что проблемы увеличения количества больных, страдающих сосудистыми заболеваниями, по своей значимости вышли уже на мировой уровень.

**Цель исследования:** изучение влияния методики физической реабилитации на качество жизни и уровень тревожности больных после флебэктомии.

**Объект исследования:** процесс физической реабилитации больных с варикозным расширением вен нижних конечностей.

**Предмет исследования:** методика физической реабилитации лиц с варикозным расширением вен после флебэктомии.

**Гипотеза.** Мы предположили, что качество жизни и уровень тревожности больных, перенесших флебэктомию, будет зависеть от раннего начала соответствующих реабилитационных мероприятий.



**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ истории болезни и амбулаторных карт; методы психодиагностики; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось поэтапно, в течение 2020-2022 гг. на базе городской клинической больницы № 1 г. Смоленска. В исследовании принимали участие 24 пациента, страдающие варикозным расширением вен. Возраст – 45-55 лет. Давность заболевания – 10-12 лет. Все обследуемые находились в хирургическом отделении после флебэктомии на стационарном этапе реабилитации. Для проведения педагогического эксперимента больные были разделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную, по 12 человек в каждой).

**Результаты исследования.** Средняя продолжительность послеоперационного периода составляет 7-10 дней. Период восстановления после операции подразделяется на два этапа – ранний и поздний. Ранний начинается непосредственно после проведения операции, продолжается двое суток. Затем пациента переводят на следующий этап реабилитации – поздний, который длится 3 месяца [4].

Реабилитационный период по своей значимости не менее важен, чем сама операция. Эффект от оперативного вмешательства снижается вдвое, если пациент игнорирует врачебные рекомендации. Рецидивы заболевания в основном связаны с неправильно организованным реабилитационным процессом [3].

После операции нами применялся целый комплекс различных реабилитационных мероприятий. Это диета, двигательный режим, прием лекарственных препаратов, лечебная гимнастика. Ранний период после флебэктомии предполагает постельный режим, проводится в стационаре. Основная цель этого этапа – профилактика тромбэмболических осложнений. Обязательным условием восстановления после флебэктомии является ношение компрессионного трикотажа. Необходимо бинтовать прооперированную ногу с целью профилактики тромбэмболии. Длительность бинтования эластичными бинтами – 10 дней, до снятия швов. После этого назначается ношение компрессионного трикотажа, который служит для укрепления стенок вен и снижения на них нагрузки. Компрессионный трикотаж носится 2-3 месяца после операции.

Выполнение комплекса ЛФК после операции помогает уменьшить болевые ощущения, укрепить мышцы и стенки вен. Физические упражнения необходимо начинать выполнять в первый день после операции. В комплекс входят сгибания и разгибания ног, медленные подъемы голеней, повороты. Полный комплекс лечебной гимнастики начинается на 10 день после операции. В комплексе ЛФК, на фоне общетонизирующих и дыхательных, широко используются специальные упражнения. Это активные упражнения для пальцев стопы и голеностопного сустава; упражнения, выполняемые в облегченных условиях в исходном положении – лежа, сидя, с опорой; изометрическое

напряжение мышц-разгибателей и отводящих мышц бедра с последующим их расслаблением [5, 6].

Если после флебэктомии появились трофические язвы, назначают физиотерапию: кварц или УВЧ. В период восстановления хороший эффект дает самомассаж нижних конечностей. Чтобы снизить вероятность появления тромбов, повысить эластичность вен, улучшить и усилить кровообращение, в послеоперационный период при варикозе назначают медицинские препараты (антикоагулянты, антиагреганты и флеботоники) [1,7].

Первичный анализ результатов по шкале ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга-Ю.Л. Ханина показал, что больные экспериментальной и контрольной группы до проведения формирующего эксперимента обладали высокой ситуативной и личностной тревожностью.

Таблица 1 – Средние значения по шкале ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера- Ю.Л. Ханина до и после эксперимента (баллы)

Тревожность	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после
Ситуативная	47,9+1,1	45,1+0,7	47,5+0,9	46,9+1,0
Личностная	47,1+0,7	45,1+0,5	47,9+0,9	47,2+1,1
p	p>0,005	p <0,005	p>0,005	p>0,005

Высокие показатели по шкале «Ситуативная тревожность» (47 баллов) до эксперимента свидетельствует о том, что сложившаяся ситуация затрагивает актуальные на данный момент потребности. Умеренный уровень личностной тревожности (30 % и 35 %, соответственно) свидетельствует о том, что больные чувствуют себя комфортно и сохраняют эмоциональное равновесие в тех ситуациях, к которым они успели успешно адаптироваться и в которых они знают, как надо себя вести.

При усугублении ситуаций возможно появление беспокойства и тревоги. Однако в таких случаях больные, обладающие умеренным уровнем тревожности, быстро приходят в состояние эмоционального равновесия.

Низкая ситуативная тревожность (15 %) требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Также она может быть следствием активного вытеснения личностью высокой тревоги, с целью показать себя в лучшем свете (рисунок 1).

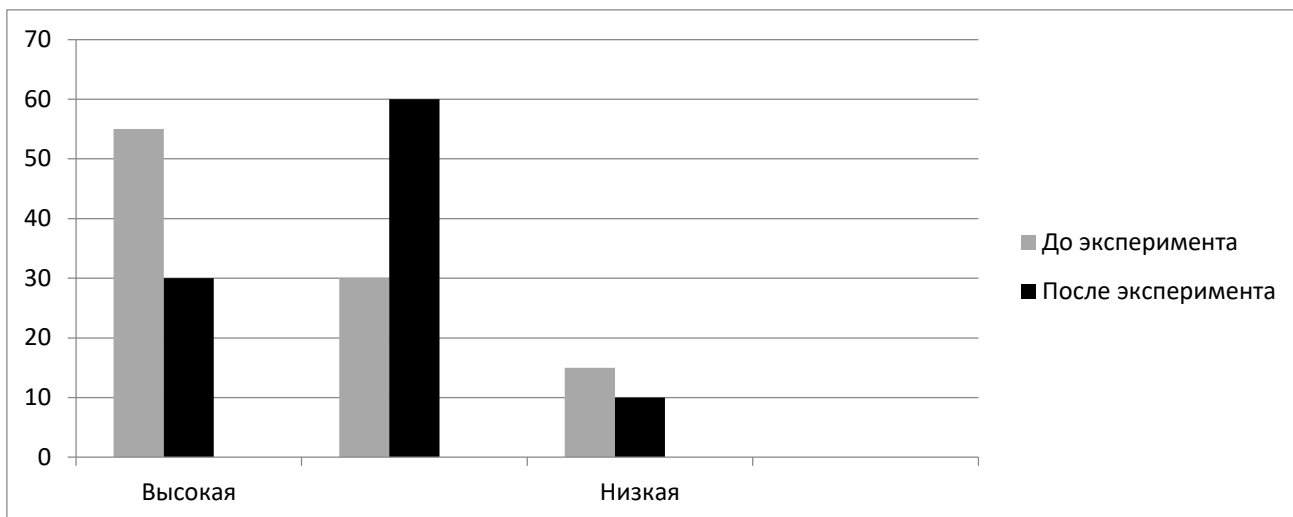


Рисунок 1 – Показатели ситуативной и личностной тревожности в ЭГ и КГ до и после эксперимента, в %

В ЭГ после проведения педагогического эксперимента произошли достоверные изменения по шкале «Ситуативная тревожность». На 25 % снизилась высокая тревожность. На 30 % повысился уровень умеренной тревожности (рисунок 2).

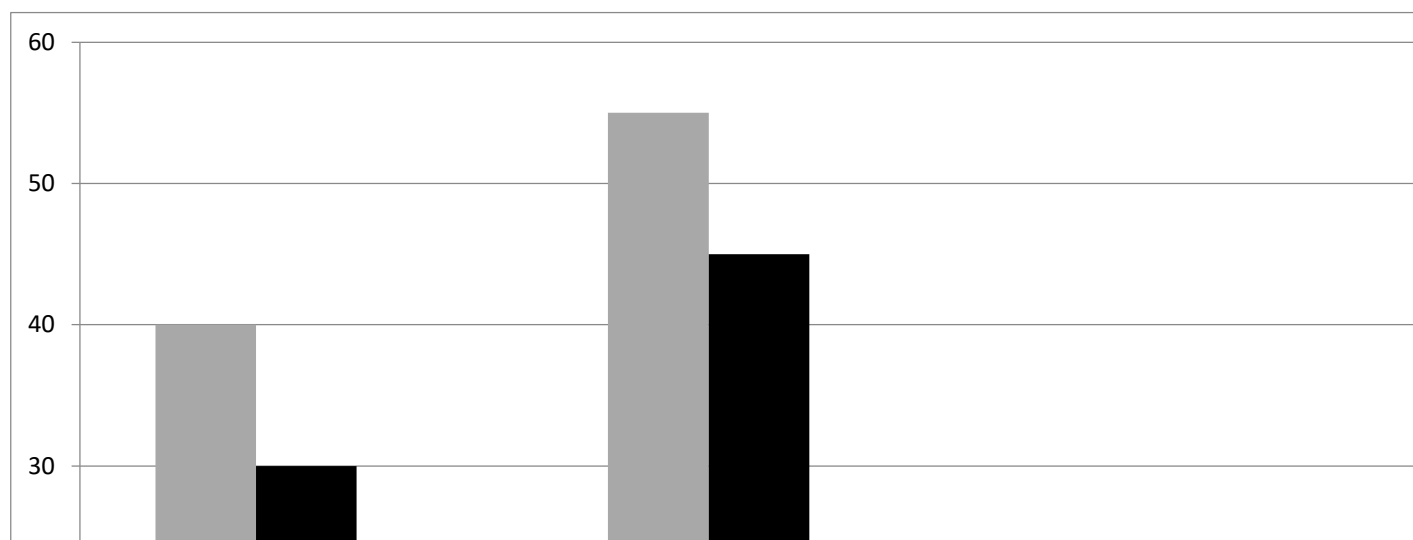


Рисунок 2 – Показатели личностной тревожности в ЭГ до и после эксперимента, в %

Также в ЭГ произошли достоверные изменения по шкале «Личностная тревожность». На 10 % увеличилось количество человек с умеренным уровнем тревожности. В КГ после проведенного воздействия значимых изменений не произошло. Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная нами методика физической реабилитации самым непосредственным образом действует на психоэмоциональное состояние лиц после флебэктомии. Таким образом, после завершения формирующего эксперимента в ЭГ произошли достоверные изменения по шкалам «Ситуативная тревожность» ( $p < 0,005$ ;  $t=2,15$ ) и «Личностная тревожность» ( $p < 0,005$ ;  $t=2,17$ ).

В качество жизни нами включались следующие показатели: физическая функция, физический фактор, физическая боль, шкала общего здоровья, шкала жизнеспособности, социальный аспект, эмоциональный фактор и шкала психического здоровья. Параметры качества жизни по суммарному показателю у больных обеих групп до эксперимента были сопоставимы. По показателям суммарного показателя качества жизни после проведения педагогического эксперимента было выявлено более выраженное его повышение в ЭГ по сравнению с КГ. Результаты опросника «SF-36», предполагающего дифференцированный подход к оценке составляющих качества жизни, приведены в таблице 2.

Таблица 2

Среднее значение по группам в баллах				
	ЭГ до эксперимента	ЭГ после эксперимента	КГ до эксперимента	КГ после эксперимента
Физическая функция	10	70	12	23
Физический фактор	15	56	17	30
Физическая боль	89	25	82	45
Шкала общего здоровья	19	58	21	35
Шкала жизнеспособности	13	62	15	38
Социальный аспект	14	70	14	50
Эмоциональный фактор	20	73	18	60
Шкала психического здоровья	25	87	23	58

После проведенного экспериментального воздействия больным ЭГ стало легче ходить (+60 б.), выполнять свои домашние обязанности (+40 б.). Они стали меньше испытывать чувство физической боли, более ясно представлять перспективы своей дальнейшей жизни (+49 б.), у них появилась внутренняя энергия, снизилось чувство усталости (+56 б.), возникло желание полноценного общения, повысился их эмоциональный статус (+53 б.), снизилась степень невротизации (+62 б.). Таким образом, улучшение всех параметров качества жизни у больных ЭГ после реабилитации оказалось связано с возросшей физической повседневной активностью, восстановлением личностного и социального статуса, также необходимостью продолжить лечение, что свидетельствуют об эффективности разработанной реабилитационной методики.

### Список литературы

1. Боголюбов В.М. Общая физиотерапия. – М: Медицина, 2013. – 432 с.
2. Буйволова Т.В. Оценка качества жизни больных с патологией тазобедренного сустава / Т.В. Буйволова, А.А. Газаров, Т.Н. Лебедева // Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова. – 1997. – № 4. – С. 13-17.
3. Веденский А.Н. Варикозная болезнь. – М.: Медицина, 2014. – 207 с.

4. Константинова Г.Д. Практикум по лечению варикозной болезни. – М.: Профиль, 2006. – 191 с.
5. Либман Е.С. Подходы к оценке качества жизни / Е.С. Либман, М.Р. Гальперин, Е.Е. Гришина // КОФ, 2012. – Т. 3. – № 3. – С. 34-36.
6. Мухин В.М. Физическая реабилитация. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 422 с.
7. Юмашев Т.С. Основы реабилитации / Т.С. Юмашев, К.Л. Ренкорн. – М: Медицина, 2015. – 64 с.

**УДК 379.8**

## **СОЗДАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ТРОП КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ТЕРРИТОРИЙ (НА ПРИМЕРЕ НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА «СМОЛЕНСКОЕ ПООЗЕРЬЕ»)**

*А.А. Бескостова, Л.В. Высоцкая*  
*Смоленский государственный университет спорта,*  
*кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В статье рассказывается о создании экологических троп, как факторе устойчивого развития территорий, на примере национального парка «Смоленское Поозерье». Делается вывод, что дидактически верно организованная туристско-краеведческая деятельность школьников, на экологических тропах (методически обусловленная и поддержанная создаваемой инфраструктурой на тропе), будет благоприятствовать устойчивому развитию территории, в том числе и как туристской дестинации для массовых посетителей. Это, в свою очередь, сократит антропогенную нагрузку на уязвимые природные комплексы, будет способствовать сохранению природных объектов, повышению экологоэстетической значимости национального парка.

**Ключевые слова:** экологическая тропа, национальный парк, маршрут, объект экскурсионного показа, устойчивое развитие территории, антропогенная нагрузка, природный комплекс.

**Введение.** Национальные парки – наиболее универсальная категория охраняемых природных комплексов: они представляют собой компоненты глобальной экосистемы планеты. Федеральным законом Российской Федерации от 14 марта 1995 г. № 33-ФЗ «Об особо охраняемых природных территориях» указывается, что «Национальные парки являются природоохранными, просветительскими и научно-исследовательскими учреждениями, территории (акватории) которых включают в себя природные комплексы и объекты, имеющие особую экологическую, историческую и эстетическую ценность, и которые предназначены для использования в природоохранных,

просветительских, научных и культурных целях и для регулируемого туризма» [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** По постановлению Правительства РФ № 247 от 15.04.1992 года национальный парк «Смоленское Поозерье» был создан 15 апреля 1992 года. Создание парка преследовало цели сохранения девственных широколиственно-темнохвойных лесов, изучения флоры и фауны региона, обеспечения использования возобновляемых природных ресурсов в природоохранных и рекреационных целях. По форме территория парка напоминает ромб, с диагоналями 50 км с севера на юг и 55 км с запада на восток. Своим названием парк обязан большому количеству озер. В 1993 г. был создан научно-технический совет парка. В 1995 г. парк принял активное участие в международной акции «Марш парков» и стал одним из его победителей. В 1998 г. парк принят в Федерацию природных и национальных парков Европы – «Европарк». В 2002 г. национальный парк принят в число биосферных резерватов программы ЮНЕСКО «Человек и биосфера».

Расположение Смоленского Поозерья в пределах природной зоны и подзоны – зона смешанных лесов, подзона южной тайги. Большая часть парка (74 %) покрыта лесами. Охране подлежат коренные старовозрастные леса (359 га). Основная лесообразующая порода – ель (16 %). Преобладают еловые и елово-широколиственные леса (липа, дуб, клен). Также представлены березняки. Всего на территории парка насчитывается 880 видов сосудистых растений. Обнаружены 65 видов растений, занесенных в Красную книгу Смоленской области, из которых 10 видов занесены в Красную книгу России.

Климат парка, в целом, умеренно континентальный, характеризуется хорошо выраженными сезонами. Проникающие, с циклонами, влажные воздушные массы с Атлантики, зимой вызывают ослабление морозов и снегопады, летом – снижение температуры и дожди. Арктические массы вызывают зимой резкое похолодание, а летом – сильное прогревание поверхности.

Территория парка относится к бассейну реки Западной Двины. На территории парка находится более 35 озер, большинство из них – ледникового происхождения. Самые крупные озера: Сапшо, Баклановское, Ельша, Рытое, Дго, Петраковское, Лошамье, Вервижское, Святец, Чистик. Все озера довольно разные, одно не похоже на другое.

Почвенный покров национального парка отличается большим своеобразием. Песчаные отложения послужили основой для формирования дерново-подзолистых почв. Благодаря плоскому пониженному рельефу, большое распространение получили переувлажненные и болотные почвы.

Рекреационные возможности национального парка позволяют ежегодно привлекать тысячи туристов из разных регионов нашей страны. Срединное положение между Москвой и Смоленском обуславливает возрастающую рекреационную значимость данной территории благодаря доступности, относительной чистоты природной среды и высокому рекреационному

качеству. Поэтому задача сохранения всего природного комплекса Смоленского Поозерья актуальна.

Одним из направлений природоохранной деятельности в национальном парке следует считать организацию туристско-краеведческой деятельности детей и молодежи. Она рассматривается как эффективное средство обучения и воспитания, призвана решать задачи углубления естественно-научных и исторических знаний школьников, развития их личностно значимых качеств, способствовать укреплению здоровья.

Основной формой реализации туристско-краеведческой деятельности в парке являются специальные маршруты – экологические тропы (экотропы).

Экологическую тропу в национальном парке следует трактовать как специально оборудованный маршрут в познавательных целях, позволяющий увидеть различные биотопы, геосистемы (натурные выделы фаций, урочищ), геологические, геоморфологические и гидрологические объекты, места обитания редких видов животных и растений, а также архитектурные и археологические памятники, святыни, мемориальные места и другие объекты, имеющие историко-культурную, художественную, эстетическую ценность. Информация об объектах экскурсионного показа передается в устной форме (сообщение экскурсовода), а также с помощью знаков, стендов, специальных карт, путеводителей и т.п. При этом юные туристы принимают участие в различных исследованиях природы, ведут полевые наблюдения. Для учащихся могут быть предложены задания учебного, исследовательского и природоохранного характера. Экотропы помогут проводить комплексные экологические экспедиции, включая работы в летних полевых школах.

Особенность процесса экологического обучения и воспитания на экологических тропах состоит в том, что он строится на основе непринужденного усвоения информации, ценностной ориентации, норм поведения в природном окружении, а достигается это путем органического сочетания отдыха и познания во время движения по маршруту тропы.

По состоянию на декабрь 2022 г., национальный парк «Смоленское Поозерье» предлагает четыре экологические тропы: «В царстве бурого медведя», «В гости к бобрам», «Вокруг Поозерья», «К истокам». Отметим, что только одна из этих троп захватывает историко-культурные объекты, что на наш взгляд, сокращает спектр педагогических возможностей при работе со школьниками.

Экологический центр «Бакланово» выступил с проектом новой экологической тропы – военно-исторический маршрут «Вдоль линии фронта», общей протяженностью 60 км. В маршрут, в том числе, включены участки, в пределах которых в 1941–1945 гг. проходили военные действия. Однако, основные культурные объекты края и (или) особенные краеведческие достопримечательности вновь не включены в проектируемый маршрут. Включение культурных и исторических объектов Смоленского Поозерья

в экологические маршруты, для формирования комплексного представления о родном крае, поможет сформировать целостную картину малой Родины.

**Заключение.** Дидактически верно организованная туристско-краеведческая деятельность на экологических тропах (методически обусловленная и поддержанная создаваемой инфраструктурой на тропе) будет благоприятствовать устойчивому развитию территории, в том числе и как туристской дестинации для массовых посетителей. Это, в свою очередь, сократит антропогенную нагрузку на уязвимые природные комплексы, будет способствовать сохранению природных объектов, повышению эколого-эстетической значимости национального парка.

### Список литературы

1. Федеральный закон РФ от 14.03.95 № 33-ФЗ «Об особо охраняемых природных территориях». – Режим доступа: <https://www.consultant.ru/document/consdocLAW6072/>. – 10.01.2023.
2. Национальный парк «Смоленское Поозерье». – Режим доступа: <http://www.poozerie.ru/turizm/ekotropi/>. – 12.01.2023.

УДК 338.48

## АВТОРСКИЕ ТУРЫ КАК ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*А.А. Бескостова, В.А. Брайцева, Ю.М. Курчакова*  
*Смоленский государственный университет спорта,*  
*кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В настоящее время все большей популярностью стали пользоваться авторские туры. Данный вид организации путешествий особенно набрал обороты во время пандемии. Основными причинами увеличения популярности авторских туров являются трендовые изменения потребительского спроса на туристский продукт, геополитическая и эпидемиологическая обстановка в стране.

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

В настоящее время туризм является одним из важных направлений, влияющих на рост экономики, в том числе на развитие таких сфер экономической деятельности, как услуги туристских фирм, объектов размещения туристов, транспорт, связь, торговля, производство сувенирной и иной продукции, питание, сельское хозяйство, строительство и другие отрасли, выступая тем самым катализатором социально-экономического развития региона. Он включает в себя много значимых элементов, которые



также изменяются и совершенствуются под влиянием внешних и внутренних факторов.

В целом путешествия можно разделить на три большие группы:

- 1) Пассивный (спокойный) отдых – например, на пляже.
- 2) Приключенческие туры – экспедиции, прогулки по горам и т.д.
- 3) Авторские туры.

Ориентируясь на все более избирательные запросы туристов, помимо массовых классических туров в последнее время активно развиваются «авторские туры».

Оценить, является ли тур авторским, достаточно просто, если свериться с таблицей 1 [3]:

Таблица 1 – Критерии определения авторского тура

Критерии	Авторский	Приключенческий	Спокойный
Темп активности	Активный	Активный	Пассивный
Участие в организации крупного туроператора	-	Может быть	+
Полный пакет при бронировании	-	Может быть	+
Автор программы = гид (команда гидов)	+	-	-
Активная программа на каждый день	+	Может быть	-
Стандартизация программы	-	+	+
Размер группы	До 15 чел.	До 50 чел.	∞
Тревел-эксперт отбирает участников по формату	+		-
Возможность выбирать даты у одного поставщика	Чаще нет	+	+
Эмоциональная связь с гидом	+	Может быть	-

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. Приведем некоторые определения:

«Авторский тур» – это непохожий на другие тур, организованный без участия агентств и операторов опытным путешественником, тревел-экспертом, опираясь на собственное мироощущение и опыт. Также это может быть комплекс услуг, включающий в себя авторскую (уникальную) программу, экскурсии, проживание, питание и др. [1, 6].

«Авторский тур» – это путешествие, запланированное индивидуальным гидом, группой лиц или туристической компанией по специально разработанной программе, которая может включать природные достопримечательности, гастрономические изыски, объекты исторического

показа или этнографические блоки. Авторский тур может быть, как обзорным (объединять в себя несколько направлений культурного отдыха, регионов), так и тематическим (быть посвященным либо гастрономии, либо истории и т.п., либо охватывать только один регион, край или область) [2].

«Авторские туры» – новый формат туров, которые предлагают компании, блогеры, опытные путешественники как альтернативу уже заезженным маршрутам от туроператоров, работающих еще по привычному «устаревшему» формату [4].

Таким образом, главная особенность авторского тура – именно субъективный (авторский) взгляд на объекты показа и программу тура, либо экскурсии. Разработчиком, идейным вдохновителем, сопровождающим на программе и организатором, как правило, выступает одно лицо – гид-экскурсовод, который знает регион, возможно много путешествовал в этой местности и решил поделиться своим опытом с туристами. Поэтому все, что будет входить в состав такого тура, прошло через призму восприятия автора программы путешествия. Следовательно, даже если тур предлагает туристическая компания, у программы будет авторское видение ее разработчика.

Авторские туры имеют определенные характеристики, которые их объединяют:

1. Самое важное, что характеризует авторские туры – возможность посмотреть на мир глазами активного путешественника с выраженной жизненной позицией. Даже если организацией авторского тура занимается оператор или небольшая компания, лидером процесса становится гид.

Гид должен быть опытным путешественником, обладать харизмой, глубиной знаний, способностью увлечь за собой, погрузить в неизвестную и поэтому очень привлекательную действительность, обладать знаниями технической стороны организации тура. От уровня его квалификации напрямую зависит качество туристских услуг.

2. В программу тура включены неизвестные для туриста локации и достопримечательности или новые свойства уже известных. 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) или необычный формат экскурсии.

3. Могут быть групповыми и индивидуальными. Обычно в группе авторского тура бывает не более 15 человек, в противном случае теряется главное конкурентное преимущество – персонализация путешествия и «личные» отношения с каждым из туристов. Именно поэтому тревел-эксперт имеет право отказать кому-то из желающих, если очевидно, что такой человек не впишется в программу и/или компанию. В этом смысле организатор должен в некоторой степени выступать в роли психолога.

4. Программа тура обычно достаточно гибкая и может быть откорректирована в зависимости от погодных условий, сил участников, их индивидуальных предпочтений.

5. Стоимость проезда к точке сбора группы не входит в стоимость путевки и оплачивается участниками программы самостоятельно.

6. Тур обязательно включает в себя внутрипрограммные трансферы.

7. Часто в программе подразумеваются дополнительные оплаты – питание, прокат оборудования, дегустации, входные билеты, мастер-классы.

Проводить однодневные туры и 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. Нормативный акт по прошествии времени претерпел ряд изменений, но суть остается прежней: туры по России проводят туроператоры внутреннего туризма, они должны иметь банковскую гарантию или страховое покрытие своей деятельности на сумму от 500000 рублей и состоять в реестре туроператоров [5].

Кроме того, взаимоотношения туриста и туроператора регламентируют нормы гражданского права: Закон РФ «О защите прав потребителей», ГК РФ и проверяет Роспотребнадзор. Любые взаимоотношения с поставщиком туристических услуг должны быть оформлены договором.

В настоящее время в российском туризме сложилась ситуация, что большинство авторских туров предлагается лицами без образования, местными жителями, известными блогерами, которые хотят приобщиться к туризму, но при этом нарушают нормы российского законодательства. Если тур приобретается не у туроператора, нужно помнить о безопасности и финансовых рисках, так как в случае чрезвычайных ситуаций на маршруте, туристы не имеют никаких гарантий.

Если приобретается авторский тур у физлица, то взаимоотношения регулируются только нормами Гражданского Кодекса и моральными качествами организатора и в случае непредвиденных обстоятельств, можно лишиться не только полноценного отдыха, но и значительных сумм, которые никто не компенсирует.

Заккрытие 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.

Можно отметить примеры успешной работы туроператоров по созданию авторских туристических продуктов.

С 2016 года в Смоленске осуществляет свою деятельность ООО «Комбат-туры» – компания, организующая авторские туры и бизнес-миссии. В Комбат-туры отправляются предприниматели и топ-руководители. С группой всегда едет профессиональный эксперт,

а команда организаторов продумывает максимально насыщенную программу. Авторские туры проводятся по России, а также Европе, Азии, Африке, Америке и Новой Зеландии. В марте 2023 года оператор организует авторский тур на Байконур. Комбат-тур на Байконур – это уникальная возможность побывать на запуске ракеты с тем, кто дважды отправлялся в космос именно с этого места. Летчик-космонавт, Герой РФ, Сергей Рязанский проведет по секретным местам Байконура, поделится своими историями и суевериями космонавтов, а также расскажет, можно ли забить гвоздь в космосе. Проанализировав предложения туроператора «Комбат-туры», размещенные на официальном сайте, можно сделать вывод, что оператор предлагает «нишевый» продукт и имеет узкую специализацию.

Авторские экскурсии по Смоленску предлагает туроператор ТЭЦ «На 7 холмах». Авторская экскурсия «Такая разная Реадовка», например, позволяет взглянуть на Реадовский парк с двух сторон – исторической и географической. В ходе экскурсии можно увидеть величественные монументы, воздвигнутые в память о событиях Великой Отечественной войны – Курган Бессмертия, «Скорбящая мать», и понять, почему Смоленск был оккупирован, но не побежден. Также экскурсантов учат прокладывать маршрут по карте, ориентироваться на местности и определять высоты и расстояния в полевых условиях.

Авторская экскурсия – это уникальный продукт, задуманный и созданный конкретным человеком или группой создателей. На этих экскурсиях авторы стараются показать город (его часть) по-особенному, под другим углом, через призму определенных знаний, опыта, вдохновения конкретного человека, поэтому это всегда интересно и познавательно.

Включение авторских экскурсий в ассортимент предлагаемых туров позволит сделать уникальное предложение для потенциальных туристов.

### **Список литературы**

1. Авторские туры: виды и особенности. – Режим доступа: <http://mixstuff.ru/archives/151778> (дата обращения: 22.11.2022).
2. Авторские туры: мифы и реальность. – Режим доступа: <https://nunataka.ru/turizm/avtorskie-tury-mify-i-realnost/> (дата обращения: 22.11.2022).
3. Авторский тур: как составить, кому предложить, что не упустить [Электронный ресурс]. URL: <https://thinktraveltech.com/news/razbor/avtorskie-tury> (дата обращения: 15.11.2022).
4. Боголюбов В.С. Авторские туры как современный формат организации путешествий / В.С. Боголюбов, С.А. Боголюбова, Е.А. Кузнецова // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2022. – № 1. – С. 14-22.
5. Федеральный закон № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.consultant.ru/document/consdocLAW12462/> (дата обращения: 25.11.2022).

6. Что такое авторские туры и почему они вам нужны [Электронный ресурс]. URL: <https://story.tutu.ru/chto-takoe-avtorskietury-i-pochemu-oni-vam-nuzhny/> (дата обращения: 22.11.2022).

УДК 796. 56

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО КОНЬКОВОГО ХОДА У ЛЫЖНИКОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

<sup>1</sup> *З.В. Васильева, <sup>2</sup> А.В. Бобков*

<sup>1</sup>*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра туризма и спортивного ориентирования;*

<sup>2</sup>*Смоленское государственное училище (техникум)  
олимпийского резерва, г. Смоленск*

**Аннотация.** Спортивное ориентирование на лыжах в последнее время выделилось в самостоятельный вид ориентирования. В данной дисциплине есть много схожего с лыжной гонкой и спортивным ориентированием, а потому спортсмены должны обладать отличной физической подготовкой. Кроме того, им необходимо хорошо владеть техникой передвижения на лыжах, в том числе по пересеченной местности. Именно это и побудило нас разобраться в технике конькового лыжного хода у лыжников-ориентировщиков.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование на лыжах, техника конькового лыжного хода, структура движений, методические указания, лыжник-ориентировщик.

Современные трассы ориентирования предъявляют специальные требования к подготовке лыжников-ориентировщиков. За последние годы результаты в лыжном ориентировании значительно выросли благодаря использованию современных лыж и подготовке трасс с помощью специальной техники. С увеличением скорости передвижения в условиях соревнований, к спортсменам предъявляются новые, более высокие требования к разным сторонам подготовки, в том числе и технической [3, 4].

В исследованиях техники передвижения коньковыми ходами приняли участие 10 лыжников-ориентировщиков (3 – МС, 5 – КМС, 2 – I разрядника).

В результате биомеханического анализа техники одновременного двухшажного конькового хода были определены особенности в структуре движений лыжников-ориентировщиков, которые и представлены в таблице 1. Фазовый состав одновременного двухшажного конькового хода приведен по методике В.В. Ермакова [2004, 2017].

В результате сравнительного анализа техники конькового хода лыжников-ориентировщиков и лыжников-гонщиков нами определены

некоторые особенности и отдельные недостатки в технике передвижения на лыжах спортсменов в зимнем ориентировании. Это послужило основанием для разработки методики обучения технике и совершенствования технического мастерства ориентировщиков. Общая схема методики обучения и совершенствования техники движений в коньковых лыжных ходах лыжников-ориентировщиков представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Особенности движений и ошибки в технике одновременного двухшажного конькового хода у лыжников-ориентировщиков

Особенности движений и ошибки	Причины	Следствия
1	2	3
<b>1 фаза – отталкивание с выпадом и скольжением</b>		
Вялый вынос маховой ноги	Недостаточная сила мышц-сгибателей бедра и голени	Сокращение времени проката на лыже
Нет четкого переноса веса тела на маховую ногу	Недостаточное развитие равновесия	Слабая сила отталкивания ногой
Слабый толчок ногой («свободной ногой»)	Неукатанная лыжная трасса (глубокий, рыхлый снег и др.)	Уменьшение длины скользящего шага
<b>2 фаза – свободное скольжение</b>		
Нет четкого доталкивания ногой	Слабая сила групп мышц-подошвенных сгибателей стопы	
Нога в коленном суставе после толчка полностью не выпрямлена	Недостаточная скоростно-силовая подготовка	Недостаточная сила отталкивания ногой
Чрезмерное выпрямление (колебания) туловища		Увеличение давления на лыжу, что приводит к уменьшению длины пройденного пути за шаг
<b>3 фаза – одновременное отталкивание ногой и руками со скольжением</b>		
Слишком вялый вынос палок. Постановка палок на опору слишком согнутыми руками.	Недостаточное развитие мышц рук. Большой угол отталкивания.	Утомление мышц рук. Неправильная постановка палок. Зависание на палках. Нет жесткой системы при передаче усилий «рука-нога».

Продолжение таблицы 1 – Особенности движений и ошибки в технике одновременного двухшажного конькового хода у лыжников-ориентировщиков

Небольшой угол разведения носков лыжи	Нет смещения туловища при выпаде	Потеря равновесия. Направление отталкивания не совпадает с направлением движения спортсмена.
Небольшая амплитуда подседания на «толчковой ноге»	Недостаточный уровень развития мышц ног	Уменьшение динамических опорных реакций (усилия на пятку и носок при отталкивании)
4 фаза – свободное скольжение		
Скольжение на согнутой в коленном суставе ноге	Нет хорошего равновесия	Чрезмерное утомление мышц ног. Уменьшение проката на лыже.
Резкое выпрямление туловища	Неверное представление о движениях	Увеличение давления на лыжу
Нет активных маховых движений	Недостаточная техническая подготовка. Слабое развитие мышц-сгибателей	Сокращение скорости шага и уменьшение длины проката на лыже

Для овладения техникой конькового хода нами были сгруппированы основные требования к выполнению действий в коньковом ходе, которые будут способствовать более рациональному овладению элементами конькового хода, необходимыми для преодоления соревновательных трасс в лыжном ориентировании (таблица 2).

В заключении следует отметить, что наиболее существенным преимуществом одновременного конькового хода является возможность произвести больше рабочих движений в единицу времени, что и позволяет добиваться большей скорости как на равнинных участках трасы, так и с небольшой крутизной при подъеме. Учитывая это, можно с уверенностью заключить, что напряженность тренировочной деятельности лыжников-ориентировщиков должна увеличиться, в особенности должны возрасти требования к скоростно-силовой нагрузке как в подготовительном, так и в соревновательном периодах.

Таблица 2 – Основные требования к выполнению действий в одновременном двухшажном коньковом ходе лыжников-ориентировщиков

Действия	Методические указания к выполняемым действиям
1	2
Отталкивание ногой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быстрое подседание.</li> <li>2. Хорошая загрузка ноги весом тела в первом и втором шаге.</li> <li>3. Слитность и быстрота выполнения подседания и отталкивания в обоих скользящих шагах.</li> <li>4. Выполнение отталкивания ребром лыжи (особенно во второй половине).</li> <li>5. Задержка стопы на опоре в начале отталкивания.</li> <li>6. Усилие на носок в конце отталкивания ногой.</li> <li>7. Максимальное выпрямление ноги в тазобедренном и коленном суставах при окончании отталкивания.</li> <li>8. Ускорение движения в голеностопном суставе в финале отталкивания.</li> <li>9. Закончить отталкивание полным подошвенным сгибанием стопой и поворотом ее кнаружи.</li> </ol>
Маховые движения ног	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Активный поворот тела, что приводит к усилению давления на опору при отталкивании (увеличение силы толчка).</li> <li>2. Активный мах слегка согнутой ногой в коленном суставе с одновременным отведением и поворотом бедра кнаружи.</li> <li>3. Подведение бедра с одновременным поворотом бедра вовнутрь.</li> <li>4. Как можно более поздняя постановка маховой ноги на опору.</li> <li>5. Вместе с постановкой маховой ноги загрузить ее весом тела, осуществить смещение веса тела с толчковой на маховую ногу.</li> <li>6. Активное и быстрое подведение маховой ноги к опорной и активный мах ногой вперед – в сторону.</li> <li>7. Не делать слишком большой выпад, что приводит к большой загрузке маховой ноги при постановке ее на опору.</li> </ol>
Отталкивание палками	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Активная постановка палок на снег движением рук сверху вниз.</li> <li>2. Активная работа мышц плечевого пояса с включением мышц туловища при нажиме на палки.</li> <li>3. Активная работа рук с момента постановки палок на опору до положения кистей рук у бедра ноги.</li> <li>4. Постановку лыжной палки со стороны толчковой ноги ставить более вертикально.</li> <li>5. Акцентировать движение кистей рук в финале отталкивания палками.</li> </ol>



Продолжение таблицы 2 – Основные требования к выполнению действий в одновременном двухшажном коньковом ходе лыжников-ориентировщиков

Основные движения рук	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Быстрый маховый вынос рук вперед с одновременным их отведением.</li><li>2. Согласованность выноса рук с окончанием толчка ногой и подведением маховой ноги к опорной.</li><li>3. Не отбрасывать руки слишком вверх-назад после окончания отталкивания палками, это вызывает дополнительное давление на лыжу.</li></ol>
-----------------------	---

### Список литературы

1. Ермаков В.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков: монография / В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 308 с.
2. Ермаков В.В. Инновационная технология формирования двигательных действий и развития специальных физических качеств лыжника-гонщика / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов // Сборник научных трудов, посвященный 70-летию проф. В.В. Ермакова. – Смоленск: СГИФК, 2004. – С. 228-239.
3. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. – 60 с.
4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (лыжные дисциплины) / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, С.В. Худик, А.А. Худик. – М.: 2018. – 208 с.

УДК 796. 56

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ В ДИСЦИПЛИНЕ КРОСС-СПРИНТ В ГРУППЕ «ЭЛИТА»

*З.В. Васильева, Д.С. Грачев*

*Смоленский государственный университет спорта,  
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-спринт, количество искусственных сооружений, контрольный пункт, трасса соревнований, выбор пути движения, карта спортивной дисциплины.

Кросс-спринт – это спортивная дисциплина в спортивном ориентировании бегом, которая требует от участников максимально быстрого решения задач по выбору пути между контрольными пунктами (КП) в сочетании с точным ориентированием и максимальными требованиями к физической подготовке.

Согласно правилам спортивного ориентирования, к дистанции в данной дисциплине предъявляются следующие требования: расчетное время победителя в группе «элита» не должно превышать 15 минут в квалификации и 20 минут в финале дисциплины. Рекомендуемое количество контрольных пунктов равняется от 3 до 8 на 1 километр длины дистанции по карте. Трасса соревнований должна быть насыщена перегонами различной сложности по выбору варианта, средней сложности по реализации выбранного пути. Старт спортсменов происходит раздельно, через одну минуту, участники получают спортивную карту в момент старта или после на пункте выдачи карт.

К карте спортивной дисциплины кросс-спринт в спортивном ориентировании предъявляются следующие требования: размер карты должен быть не менее 2 квадратных километров, масштаб спортивной карты равен либо 1:4000, либо 1:5000. Легенды контрольных пунктов впечатаны в карту в отдельной таблице в виде символов. Карта должна быть отрисована в специальных спринтерских знаках ISSOM [4].

Местность для проведения данной дисциплины должна соответствовать следующим требованиям: лучше всего подойдет территория населенных пунктов (в идеале старая городская застройка), базы отдыха, территории спортивных объектов, парковые зоны. У местности должна быть хорошая пробегаемость

и видимость. Крайне рекомендуется присутствие непреодолимых и запретных для преодоления препятствий. Запретные для пробега территории и препятствия должны быть тщательно и однозначно показаны в карте.

Всего нами было проанализировано 65 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.

По итогам общего анализа была составлена сравнительная таблица 1, в которую были внесены следующие данные: средняя длина дистанции, коэффициент удлинения дистанции, средняя соревновательная скорость победителей и призеров, соотношение средних и коротких перегонов от их общего количества на дистанции. Также в таблице присутствует анализ технико-тактических действий спортсменов, которые они совершали при прохождении дистанций. Все эти данные помогли нам понять общую направленность в подготовке дистанций для данной дисциплины, а также сделать выводы и рекомендации для планирования трасс в будущем.

Длина дистанции зависит от характера местности, на которой проводилась дисциплина, количества искусственных сооружений, объема запрещенных для пробега районов. Большое значение имеет общий перепад высот на карте – если он существенный, то длина трассы уменьшалась. Средняя длина дистанции в наших исследованиях составила 3212,5 метров.

Таблица 1 – Характеристика дисциплины кросс-спринт в спортивном ориентировании бегом в группе «элита» ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Показатели	( $\bar{X} \pm \sigma$ )
1. Длина дистанции, м	3212,5±56,7
2. Количество КП, шт	21,6±0,38
3. Коэффициент удлинения, у. е.	1,36
4. Фактическая скорость, м/с	4,55±0,39
5. Эффективная скорость, м/с	3,35±0,34
6. Средние перегоны, %	46,8
7. Короткие перегоны, %	53,2
8. Движение по линейным ориентирам, %	54,8
9. Движение по точному чтению карты, %	32,3
10. Движение по азимуту с чтением карты, %	12,9

Количество контрольных пунктов в дисциплине кросс-спринт в среднем составляет 21,6±0,38 и может изменяться от 25 до 18.

Полученные нами показатели средней длины дистанции кросс-спринт и количество контрольных пунктов на ней, соответствуют данным, полученным в исследованиях других авторов (1, 2, 3).

По результатам исследования трасс нами были выделено 7 основных групп ориентиров, на которых чаще всего ставят контрольные пункты (таблица 2), а также частота их использования.

Таблица 2 – Точки постановки КП в дисциплине кросс-спринт в спортивном ориентировании бегом в группе «элита»

Точки постановки КП	Частота использования, в %
1. Искусственные микрообъекты.	28,7
2. Угол здания.	20,3
3. Границы растительности.	18,7
4. Забор.	14,3
5. Клумба.	10,9
6. Тропы, дороги.	2,6
7. Другие элементы.	4,5

Было выявлено, что выбор точек постановки контрольных пунктов в первую очередь зависит от местности, на которой проводятся соревнования. Если дисциплина проводится на территории населенных пунктов, то основной группой ориентиров, на которые ставятся КП, являются искусственные объекты: здания, памятники, клумбы, скамейки, парапеты и т.п.

Если трасса проходит на базе отдыха или в парковой зоне, то преобладают растительные объекты (отдельно стоящие деревья, углы леса, поляны), а также линейные ориентиры (развилки тропинок, дорог).

В результате нашего исследования было выявлено, что основными объектами при постановке контрольных пунктов являются: искусственные и природные микрообъекты (отдельно стоящее дерево, лавочка, памятник) – 28,7 %. В процессе исследования мы сталкивались со случаями, когда использование искусственных микрообъектов при постановке КП могло достигать 55 % от общего числа пунктов. В первую очередь, это было связано с большим насыщением этих объектов на спортивной карте и желанием планировщика спортивной трассы максимально ее усложнить.

На большинстве дистанций, которые были проанализированы, большой процент контрольных пунктов установлен на углах зданий (20,3 %), а также на участках преодолимых и непреодолимых заборов (около 14,3 % от общего количества контрольных пунктов). Данные ориентиры в большом количестве присутствуют на карте, если соревнования проходят в городской застройке. Но даже при проведении старта в парках или зонах отдыха, планировщики дистанций довольно часто используют данные объекты для постановки. Особенно, если здания имеют сложную форму, либо скрытые узкие проходы. В случае с постановкой КП на углах и изгибах заборов, очень важно чтение легенды спортсменами, ведь от этого зависит правильность взятия таких контрольных пунктов.

Границы растительности (поляны, лес различной степени пробегамости) используются для постановки КП в 18,7 % от общего количества исследуемых контрольных пунктов. Такие точки планировщики, в основном, выбирают для дальнейшего вывода дистанции в сложные технические районы, а также при проведении соревнований с общего старта. Также данный вид ориентиров в большом количестве (до 42 % на дистанции) присутствует при проведении соревнований в парках отдыха.

Следующая группа объектов встречается на соревновательных трассах как в городской застройке, так и в парках отдыха. Это клумбы (10,9 % от общего количества контрольных пунктов). На спортивных картах лесопарков таких объектов почти не встречается.

Другая группа ориентиров (развилки и изгибы асфальтовых и грунтовых дорог, троп) используются в 2,6 % случаев. В основном, это связующие элементы между сложными участками дистанции. Либо пункты ставятся на таких ориентирах при отсутствии других, более сложных точек для постановки, в данном местонахождении контрольного пункта.

На спортивных соревновательных дистанциях встречаются и другие, довольно редко используемые точки постановки контрольных пунктов, их общее число составляет 4,5 % от всех КП. В это число входят: скальные обрывы, кормушки, ручьи, стрельбища и т.д. Это связано с малым количеством таких ориентиров на большинстве разобранных спортивных карт для нашего исследования.

Коэффициент удлинения дистанции в наших исследованиях составил 1,36 условных единиц. В первую очередь это обусловлено большим количеством искусственных непреодолимых препятствий (здания, заборы и т. п.), которые присутствуют на местности, а также запрещенных к преодолению объектов (частная территория, автодорога и т. п.).

Эффективная скорость спортсменов – победителей и призеров соревнований при преодолении трассы на данной дистанции составила  $3,35 \pm 0,34$  метра в секунду, а фактическая скорость  $4,55 \pm 0,39$  метра в секунду. По нашим данным, скорость движения спортсменов заметно изменяется в зависимости от характера местности. Чем больше перепад высоты на местности, тем ниже скорость спортсмена. 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 2 группы, в зависимости от их длины.

Первая группа – это короткие этапы, длина которых не превышает 200 метров. Их доля в общем объеме длины дистанции составляет 53,2 %, они являются важной составляющей частью дистанции. Спортсмен должен мгновенно оценивать и принимать решение по выбору варианта, а также быстрой и качественной его реализации. Довольно часто при малой длине перегона его реальная длина увеличивается в 2-4 раза в связи с тем, что на карте присутствует много непреодолимых препятствий между контрольными пунктами.

Вторая группа – это средние этапы длиной от 200 до 500 метров. Эта группа составляет основной объем дистанции, около 46,8 %. Данная группа перегонов является решающей для участников на дистанции. Именно здесь решается борьба за призовые места.

Для качественно спланированной дистанции в дисциплине кросс-спринт характерно сочетание коротких и средних перегонов. Планирование соревновательной трассы является творческим процессом и во многом зависит от умений и знаний планировщика дистанции – заместителя главного судьи соревнований по спортивно-техническому обеспечению. В свою очередь, планировщик трассы отталкивается от требований, которые предъявляются к дистанции и местности, на которой будет проводиться данная дисциплина. Все эти требования определены в правилах соревнований по спортивному ориентированию, а также в дополнительных технических рекомендациях.

Основными техническими приемами, которые применяли спортсмены при прохождении дистанции в дисциплине кросс-спринт были: движение

по точному чтению карты, движение по линейным ориентирам, движение по азимуту с чтением карты.

Движение по линейным ориентирам – прием в спортивном ориентировании, при котором спортсменами используются заранее выбранные линейные (промежуточные) ориентиры и их сочетание, такие как дорога, тропа, забор и т. п. Важную роль здесь играет контроль расстояния.

Движение по линейным ориентирам является наиболее простым и удобным технико-тактическим приемом и имеет очень высокую эффективность. По данным нашего исследования, использование данного приема составляет 54,8 % от общего количества всех используемых приемов.

Движение по точному чтению карты – это прием точного ориентирования, при котором спортсмен использует заранее выбранные ориентиры, которые находятся друг от друга в пределах видимости. Также участник должен стараться распознать параллельные ситуации на карте и стараться не попадать в них при движении по местности. Контроль расстояния при движении по цепочке ориентиров осуществляется по самим ориентирам. Лучше всего для контроля движения по цепочке ориентиров подойдут площадные и точные ориентиры, такие как здания, частная территория, площадь, искусственный объект, если старт проходит по городской застройке, максимально насыщенной искусственными строениями и препятствиями. Если соревновательная трасса находится в парке или лесу, то здесь чаще всего используются поляны, участки леса с выраженной границей, озеро, пруд и т. п. По нашим данным, использование этого приема составляет 32,3 %. Этот тактико-технический прием является одним из самых распространенных при преодолении соревновательной трассы и предъявляет к участникам высокие требования по анализу карты при максимальной физической нагрузке.

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 12,9 %. Данный прием чаще всего применялся на местности с хорошей видимостью и пробегаемостью, а также при малом количестве ориентиров, находящихся в зоне преодоления спортсменом [3].

Таким образом в результате наших исследований было выявлено, что структура и концепция спортивной дисциплины кросс-спринт кардинально отличается от структуры и концепции спортивной дисциплины кросс-лонг. Различно соотношение длинных, средних и коротких перегонов, их комбинирование и сочетание. К подбору местности для данных дисциплин применяются разные требования. Также было установлено, что основными точками для установки контрольных пунктов на дисциплине кросс-спринт

являются объекты искусственного (здания, заборы, клумбы) и растительного (границы леса, поляны, отдельно стоящие деревья) происхождения, тогда как в дисциплине кросс-лонг преобладают точки постановки на объектах рельефа (лощины, бугры, ямы, воронки) и других естественных объектах (камни, скалы, растительность). В первую очередь, это связано с тем, что для разных дисциплин используется различная местность, а также с задачами планировщика дистанций к применению спортсменами различных приемов по нахождению контрольного пункта.

### **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]. – Режим доступа: <https://kfso.ru/docs/20/pravila-orient/>. – 10.01.2023.

**УДК 796. 56**

## **ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КРОССОВЫХ ВИДАХ ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

***З.В. Васильева, А.П. Лысенко***

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** Значение интеллектуальных показателей в ориентировании очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмену вполне по силам контролировать. Именно поэтому спортсмены-ориентировщики

уделяют пристальное внимание таким качествам как память, мышление, внимание.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, физические показатели, память, мышление, внимание, анкетирование.

Спортивная подготовка – многолетний процесс и для успешного роста спортивного мастерства спортсменов-ориентировщиков необходимо знать ее закономерности, особенности, специфику и принципы планирования тренировочного процесса [1, 3].

Основной проблемой подготовки в спортивном ориентировании является разработка методов и методических приемов сопряженного воспитания физических и интеллектуальных качеств, а также применение нетрадиционных средств. Это и обусловило проведение исследования, направленного на анализ тренировочного процесса у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации [3].

В исследовании приняли участие 71 спортсмен-ориентировщик, из них: 15 кандидатов в мастера спорта, 24 спортсмена I разряда, 11 спортсменов II разряда, 6 спортсменов III разряда и 15 тренеров по спортивному ориентированию. Вопросы анкеты были поделены на два раздела. В первом необходимо было оценить значимость физических и психических качеств, влияющих на достижение высоких спортивных результатов. Во втором спортсменам предлагалось поделиться своим опытом и мнением по вопросам применения средств подготовки в годичном цикле тренировки, который включает в себя: подготовительный, переходный и соревновательный периоды.

Анкетирование проводилось с использованием модифицированной Шкалы Стэпела, то есть применялась шкала с цифровым обозначением от 1 до 10. Опрашиваемый должен отметить цифру, соответствующую его отношению к исследуемой проблеме, при этом, чем выше степень приближенности мнения респондента к тому или иному определению, тем выше и отмеченная цифра.

По ответам респондентов вычислялось среднее арифметическое значение для каждого качества.

Для сравнительного анализа респонденты были разделены на три группы. Первая – кандидаты в мастера спорта (КМС) и квалифицированные спортсмены I разряда. Вторая – квалифицированные спортсмены (II-III разрядов) и третья – тренеры, большинство из которых имеет специальное образование в области физической культуры и спорта.

Результаты исследований показали, что оценки значимости влияния физических качеств на результативность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании, по мнению опрошенных, разделились (рисунок 1, таблица 1).

На первое место группа КМС-разряд поставила общую выносливость ( $9,15 \pm 1,16$ ), на второе место – специальную выносливость ( $8,53 \pm 1,39$ ), третье место – скоростные качества ( $8,25 \pm 1,39$ ), четвертое место – скоростно-силовые способности ( $7,89 \pm 1,39$ ), пятое место – координационные



способности ( $7,51 \pm 1,86$ ) и на последнее место силовые способности – ( $6,53 \pm 1,62$ ).



Рисунок 1 – Значимая иерархия физических качеств, влияющая на результативность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании (по мнению опрошенных респондентов)

Таблица 1 – Значимость основных физических показателей в подготовке спортсменов-ориентировщиков (по данным анкетирования)

Показатели	Результаты ( $\bar{X} \pm \sigma$ ) в усл.ед.		
	КМС-I разряд	II-III разряд	Тренеры
1. Общая выносливость	9,15±1,16	8,22±1,63	8,4±1,15
2. Скоростно-силовые способности	7,89±1,39	7,13±1,65	7,12±1,71
3. Специальная выносливость	8,53±1,39	7,84±1,63	9,64±0,57
4. Сила (силовые способности)	6,53±1,62	5,54±1,94	4,64±1,42
5. Скоростные качества	8,25±1,39	7,1±1,94	6,13±1,72
6. Координационные способности	7,51±1,89	7,02±1,92	7,1±2,01

Мнение спортсменов II-III разрядов совпадает с мнением спортсменов КМС и I разряда: первое место общая выносливость ( $8,22 \pm 1,63$ ), далее идет специальная выносливость ( $7,84 \pm 1,63$ ) и скоростные качества ( $7,12 \pm 1,94$ ), а также на третье место ставят скоростно-силовые способности ( $7,13 \pm 1,65$ ). На пятом месте – координационные способности ( $7,02 \pm 1,92$ ), на шестом – силовые способности ( $5,54 \pm 1,94$ ).

Тренеры на первое место ставят специальную выносливость ( $9,64 \pm 0,57$ ), второе место – общая выносливость ( $8,4 \pm 1,15$ ), третье место – координационные способности ( $7,1 \pm 2,01$ ), четвертое место – скоростно-силовые способности

(7,12±1,71), пятое место – скоростные качества (6,13±1,72) и на последнее место – силовые способности (4,64±1,42).

Эти результаты вполне закономерны, так как ориентирование относится к циклическим видам спорта, где определяющим фактором физической подготовленности является выносливость. Меняющиеся условия соревновательной деятельности, как правило, неровный грунт, сложные по рельефу участки местности, а также особые технические действия, регулирующие скорость бега, являются примером тех факторов, которые придают ориентированию только ему присущие черты. При этом бег по дорогам и просекам, как правило, составляет небольшую часть трассы. Основную же часть дистанции спортсмен пробегает по лесу с разной степенью проходимости, через завалы, овраги, по болотам и высокотравью.

Именно поэтому общая и специальная выносливость получили высокий уровень значимости среди опрошенных спортсменов. *Они считают, что благодаря именно этим способностям спортсмену-ориентировщику удастся на дистанции не снизить оптимальную скорость бега.*

По данным анкетирования, оценивая отдельно уровень значимости интеллектуальных способностей (внимание, память, мышление), мнения опрошенных единодушны в том, что эти показатели имеют важное равноценное значение для достижения высоких спортивных результатов в ориентировании (таблица 2).

Показатели значимости мышления по данным анкетирования изменяются от 8,48 до 9,8; внимание от 8,53 до 9,1; память от 8,22 до 8,81 усл. ед. Полученные результаты нашего исследования совпадают с мнением ведущих специалистов в ориентировании, что главной задачей технической подготовки является обучение спортсмена «быстрому мышлению» (1).

Таблица 2 – Значимость интеллектуальных показателей в подготовке спортсменов-ориентировщиков (по данным анкетирования)

Показатели	Результаты ( $\bar{X} \pm \sigma$ ) в усл. ед.		
	КМС - I разряд	II-III разряд	Тренеры
1. Развития внимания	9,02±1,39	8,53±1,67	9,1±0,86
2. Развития памяти	8,81±1,16	8,35±1,11	8,22±1,72
3. Развития мышления	9,43±0,93	8,84±1,94	9,8±0,57

На основании проведенных исследований и анализа передового опыта спортивной практики соревновательной деятельности в кроссовых видах ориентирования можно заключить, что основными физическими качествами, определяющими успешность соревновательной деятельности, являются: общая и специальная выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. К высокому уровню интеллектуальной устойчивости ориентировщика относят: мышление, внимание и память, а для достижения высокого спортивного результата необходимо оптимальное сочетание специальных физических и интеллектуальных качеств ориентировщиков.

## Список литературы

1. Васильева З.В. Методика интегральной тренировки спортсменов-ориентировщиков на основе применения специальных упражнений и тренажеров в годичном цикле: дис. ... канд. пед. наук / З.В. Васильева. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 183 с.
2. Васильева З.В. Развитие двигательных способностей ориентировщиков, специализирующихся в ориентировании бегом, на основе применения тренажеров и технических устройств / З.В. Васильева // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (9-10 октября 2021 г., г. Смоленск); под общ. ред. д.п.н., проф. Ю.С. Воронова, к.п.н., доц. Е.Н. Бобковой. – Смоленск: СГУС, 2021. – С. 133-138.
3. Воронов Ю.С. Ведущие критерии спортивного отбора юных ориентировщиков в группы начальной подготовки / Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы международной науч.-практ. конф. (Смоленск, 26-28 января 2021 г.). – Смоленск: СГАФКСТ, 2021. – С. 310-313.

УДК 615.825

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

*Л.В. Виноградова, Ю.С. Симоненко*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования влияния регулярных занятий скандинавской ходьбой на показатели работы кардиореспираторной системы пациентов с гипертонической болезнью I стадии.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, гипертоническая болезнь.

**Введение.** Проведенные отечественными и зарубежными авторами исследования свидетельствуют о благотворном влиянии занятий скандинавской ходьбой (СХ) на функциональные показатели кардиореспираторной системы: нормализуется артериальное давление (АД), повышается максимальное потребление кислорода, возрастает толерантность к физическим нагрузкам, растет дыхательный коэффициент и в целом отмечается повышение кардиореспираторной выносливости. Эти факты свидетельствуют о перспективности применения СХ в программах кардиореабилитации пациентов с гипертонической болезнью, что определило направление нашего исследования.

**Цель исследования:** изучение эффективности применения скандинавской ходьбы в комплексной физической реабилитации пациентов, больных артериальной гипертензией 1 степени на амбулаторно-поликлиническом этапе.

**Объект исследования:** процесс комплексной физической реабилитации пациентов, страдающих артериальной гипертензией 1 степени.

**Предмет исследования:** методика применения комплексной физической реабилитации с использованием скандинавской ходьбы у пациентов, страдающих артериальной гипертензией 1 степени.

**Рабочая гипотеза.** Предполагалось, что применение комплексной физической реабилитации с использованием скандинавской ходьбы будет способствовать нормализации показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы пациентов с артериальной гипертензией 1 степени.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился базе СОГАУ "Дворец спорта "Юбилейный", г. Смоленск. В нем приняли участие 30 пациентов в возрасте 60-65 лет с артериальной гипертензией 1 степени, находящихся на амбулаторно-поликлиническом этапе реабилитации. Из них сформированы две группы по 15 человек, средний возраст экспериментальной группы –  $62,1 \pm 0,5$  года; средний возраст контрольной группы –  $62,0 \pm 0,4$  года. Программа реабилитационных мероприятий для пациентов обеих групп представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Реабилитационные мероприятия в экспериментальной и контрольной группах

Экспериментальная группа (ЭГ)	Контрольная группа (КГ)
Лечебная гимнастика по общепринятой методике – по 30 мин. ежедневно, самостоятельно. Курс классического массажа воротниковой зоны – по 15 мин., № 10, ежедневно. Занятие скандинавской ходьбой (60 мин.).	Лечебная гимнастика по общепринятой методике – по 30 мин. ежедневно, самостоятельно. Курс классического массажа воротниковой зоны – по 15 мин., № 10, ежедневно. Занятие скандинавской ходьбой не проводилось.

Тренировка методом скандинавской ходьбы традиционно состояла из трех этапов – подготовительный, основной и заключительный. На подготовительном этапе (10-15 минут) мы использовали комплекс упражнений со скандинавскими палками, направленными на развитие гибкости и силы. В основном этапе применялась (20-40 минут) непосредственно ходьба со скандинавскими палками с целью развития кардиореспираторной и общей выносливости организма. Заключительный этап занятия (5-8 минут) включал дыхательные упражнения, упражнения на растяжение основных мышечных групп в сочетании с упражнениями на развитие ловкости. Вся программа

реабилитации календарно составила 34 недели по 2 занятия в неделю, общей продолжительностью от 30 минут в начале до 60 минут к концу цикла реабилитации.

Проведенные в ходе педагогического эксперимента исследования установили, что регулярное выполнение разработанной программы скандинавской ходьбы оказывает более выраженное положительное влияние на функциональное состояние кардиореспираторной системы пациентов с ГБ по сравнению с традиционными занятиями лечебной гимнастикой (таблица 2).

Таблица 2 – Кардиореспираторные показатели в покое у больных АГ 1 степени в конце эксперимента

Показатель	ЭГ (n = 15)	КГ (n = 15)	p
ЧСС, уд/мин	74,1±2,4	81,2±2,9	<0,05
АД сист., мм рт.ст.	133,7±3,5	150,1±3,4	<0,05
АД диаст., мм рт.ст.	84,1±2,3	94,8±2,5	<0,05

Следует отметить, что в начале исследования статистически значимых различий между группами выявлено не было ( $p > 0,05$ ). По окончании эксперимента у больных, которые систематически занимались лечебной гимнастикой и дозированной ходьбой, ЧСС и АД стали существенно меньше, чем у больных контрольной группы и практически достигли уровня возрастной нормы, что свидетельствует об эффективности включения регулярных занятий скандинавской ходьбой в программы кардиореабилитации пациентов с гипертонической болезнью 1 стадии.

Об эффективности систематических занятий скандинавской ходьбой свидетельствует и улучшение субъективного состояния больных ЭГ. Так, в начале эксперимента все больные предъявляли жалобы, типичные для данной патологии. В большинстве случаев пациентов беспокоили головная боль, чувство тяжести в голове, 2/3 больных жаловались на сердцебиение и слабость. Более половины больных предъявляли жалобы на нарушение ночного сна. Однако опрос, проведенный через 4 месяца, показал, что у больных экспериментальной группы существенно улучшилось самочувствие, нормализовался ночной сон, уменьшилось количество жалоб не только со стороны основного, но и сопутствующих заболеваний.

Установлено, что уровень тревоги у больных АГ 1 степени в начале исследования не соответствовал норме (до 8 баллов), а соответствовал субклинической выраженности. В процессе занятий (таблица 3) в ЭГ средний балл по субшкале тревоги снизился на 28,7 % ( $p < 0,01$ ), а в контрольной – не изменился ( $p > 0,05$ ). Более того, обнаружены статистически значимые различия в показателях между группами при повторном тестировании и разница составила 26,2 % ( $p < 0,05$ ).

Таблица 3 – Результаты психологического тестирования больных АГ 1 степени в начале и в конце педагогического эксперимента (субшкала тревоги)

Группы	Баллы		Динамика	p
	Первое тестирование	Повторное тестирование		
Экспериментальная	8,7±0,7	6,2±0,5	– 28,7 %	<0,01
Контрольная	8,3±0,4	8,4±0,6	+ 1,2 %	>0,05
p	>0,05	<0,05		

**Заключение.** Положительная динамика клинического и психологического состояния пациентов к концу реабилитации подтверждает безопасность и эффективность применения скандинавской ходьбы для больных гипертонической болезнью 1 стадии и может быть рекомендована для широкого внедрения в практику работы как альтернативный, доступный и простой в реализации метод реабилитации на амбулаторно-поликлиническом этапе для пациентов сосудистого профиля.

#### Список литературы

1. Володина К.А. Физическая реабилитация пациентов, перенесших острый коронарный синдром без подъема сегмента ST, методом скандинавской ходьбы: дис. ... к.м.н. 14.03.11. – Москва, 2019. – 142 с. [Электр. ресурс] – Режим доступа: [https://www.sechenov.ru/upload/medialibrary/a08/DISSERTATSIYA\\_VOLODINA.pdf](https://www.sechenov.ru/upload/medialibrary/a08/DISSERTATSIYA_VOLODINA.pdf).
2. Князюк О.О. Метод «скандинавской ходьбы» в реабилитации больных инфарктом миокарда на иркутском курорте «Ангара» / О.О. Князюк [и др.] // Здоровье. Медицинская экология. Наука. – 2014. – Т. 56, № 2. – С. 83-86.
3. Barberan-Garcia A. Nordic walking enhances oxygen uptake without increasing the rate of perceived exertion in patients with chronic obstructive pulmonary disease / A. Barberan-Garcia [et al.] // Respiration. – 2015. – № 89 (3). – P. 221-225.
4. Bullo V. Nordic walking can be incorporated in the exercise prescription to increase aerobic capacity, strength, and quality of life for elderly: a systematic review and meta-analysis / V.Bullo [et al.] // Rejuvenation research. – 2018. – Vol. 21, № 2. – P. 141- 161.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*Ю.С. Воронов, В.В. Воронова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, раскрывающие влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на физическую и функциональную подготовленность студентов вузов. Установлено, что спортивно-оздоровительный туризм является эффективным средством укрепления здоровья, о чем свидетельствует увеличение жизненной емкости легких, снижение заболеваемости, улучшение показателей физической и функциональной подготовленности студентов экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный туризм, студенты вузов, физическая и функциональная подготовленность.

**Введение.** В условиях модернизации системы образования в Российской Федерации перед высшими учебными заведениями стоит задача подготовки не только высококвалифицированных кадров, но и специалистов, имеющих оптимальный уровень сформированности ценностных приоритетов и социальных ориентиров [2, 3, 4, 6].

Можно предположить, что особое место среди ценностных ориентаций студентов вузов физической культуры и спорта занимает здоровый образ жизни. Поэтому от успешности формирования данной базовой установки во многом будет зависеть их осознанное умение сохранять и охранять здоровье обучающихся, учитывать факторы, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье воспитанников вне зависимости от вида их спортивной или физкультурной деятельности.

**Цель исследования** – установить уровень влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на физическую и функциональную подготовленность студентов вузов.

**Методы и организация исследования.** С целью оценки влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на уровень физической и функциональной подготовленности студентов были проведены комплексные исследования. Оценка осуществлялась по показателям таких моторных тестов, как 12-минутный бег (Тест Купера), результат в беге на 30 метров с ходу, количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на гимнастической скамейке за 10 секунд. Для определения функционального состояния измерялись жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД). Кроме того, участниками эксперимента

применялась методика субъективной оценки состояния своего здоровья. В эксперименте принимали участие студенты 1-2 курсов.

Студенты экспериментальной группы занимались 3 раза в неделю по специально разработанной программе и 4 раза участвовали в пешеходных однодневных спортивно-оздоровительных походах. На тренировочных занятиях использовались следующие средства из арсенала спортивно-оздоровительного туризма:

а) дозированная ходьба, которая по продолжительности соответствовала одному переходу на местности до привала (ЧСС 120-140 уд/мин);  
 б) чередование ходьбы и бега (кросс-поход при ЧСС 140-160 уд/мин);  
 в) восхождение в подъем 200-300 метров с уклоном до 15-20° (ЧСС 140-160 уд/мин), затем осуществлялся спуск при помощи легкого бега (8-10 повторений);

г) пешеходные туристские походы по Смоленской области протяженностью 15-20 км в течение одного дня, которые проводились 2 раза в месяц в течение весенне-летнего семестра обучения (апрель-май).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Процесс физической подготовки в любом виде туризма необходимо планировать в зависимости от предполагаемых затрат энергии на маршруте движения. Поэтому при подборе средств и методов тренировки, мы учитывали их энергетическую эффективность и моделировали двигательную деятельность в форме кросс-походов с воссозданием нагрузок на планируемом маршруте.

Анализ динамики показателей двигательных тестов у испытуемых за период исследования показал, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказали положительное влияние на уровень физической подготовленности студентов. Все выявленные изменения носили достоверный характер (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей уровня физической подготовленности студентов в начале и конце педагогического эксперимента ( $M \pm m$ )

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	p
Бег на 30 метров с хода, с	4,18±0,09	3,53±0,07	≤0,05
Сгибание рук в упоре лежа за 10 секунд, кол-во раз	7,3±0,41	9,8±0,33	≤0,05
Тест Купера, метры	2374,9±29,5	2981,7±26,4	≤0,05

Из таблицы видно, что у студентов уровень физической подготовленности повысился к концу педагогического эксперимента по всем исследуемым показателям. Все это говорит о том, что процесс физической подготовки необходимо планировать в зависимости от целого ряда факторов: характера выполняемой работы на маршруте путешествия, массы тела,



возраста, пола и степени тренированности. На это указывают многие специалисты [1, 5, 7, 8].

Для определения функционального состояния студентов и оценки тренировочного воздействия спортивно-оздоровительного туризма у них измерялись: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и артериальное давление (АД), проводилась ортостатическая проба утром после сна.

Занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказали положительное влияние на показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления. Было установлено, что ЧСС и АД в покое в среднем снизилось (ЧСС до 67,7 уд/мин, а АД – 118/75 мм рт. ст.). Занятия спортивно-оздоровительным туризмом также оказали положительное влияние на функциональные возможности дыхания, о чем свидетельствует повышение величины жизненной емкости легких с 3,36 до 3,75 литров.

Показатели ортостатической пробы говорят о том, что систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказывают стабилизирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему и не вызывают ее перенапряжение. Так, разница ЧСС в вертикальном и горизонтальном положении в экспериментальной группе составила 15,1 уд/мин, что соответствует высокому уровню восстановления после тренировочных нагрузок.

Таким образом, можно заключить, что уровень функциональной подготовленности напрямую зависит от объема двигательной активности студентов и повышается в результате систематических занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

Для оценки состояния здоровья у студентов экспериментальной группы также проводился опрос, направленный на субъективную оценку своего самочувствия (таблица 2).

Таблица 2 – Изменение показателей субъективной оценки состояния здоровья у студентов экспериментальной группы (в %)

Субъективные показатели	Исходные данные	В конце эксперимента
Утомляемость	48,9	39,3
Головные боли	62,7	45,7
Эмоциональная раздражительность	53,8	41,9
Нарушение сна	39,8	28,7
Головокружение	31,2	26,8
Носовое кровотечение	16,1	11,3

Выявлено, что в процессе регулярных занятий спортивно-оздоровительным туризмом у студентов экспериментальной группы значительно улучшились субъективные показатели оценки состояния здоровья.

По данным медицинских справок было установлено, что количество обращений за медицинской помощью по поводу респираторных заболеваний (ОРЗ) в учебном семестре среди студентов, принявших участие в эксперименте, сократилось по сравнению с исходными данными на 21,5 %.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о значительном оздоровительном и тренировочном эффекте занятий. Это проявилось в улучшении субъективных показателей здоровья, повышении сопротивляемости организма простудным заболеваниям, нормализации и экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы, улучшении показателей физической и функциональной подготовленности студентов экспериментальной группы.

**Заключение.** Систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом повышают функциональные резервы организма и умственную работоспособность. Кроме того, спортивно-оздоровительный туризм имеет большое воспитательное значение. В процессе реализации туристского путешествия воспитывается смелость, трудолюбие, ответственность, чувство коллективизма и бережное отношение к природе.

Если рассмотреть особенности двигательной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме, то здесь необходимо отметить, что физическая нагрузка даже на пешеходном спортивно-оздоровительном маршруте – это многочасовая монотонная работа с периодическим изменением характера и темпа передвижения в условиях нарастающего утомления. Поэтому специальная физическая подготовка туристов предполагает выполнение длительных упражнений циклического характера в зонах низкой и умеренной мощности. При таком объеме и интенсивности тренировочной нагрузки необходимо заниматься не менее 3-х раз в неделю. Тогда выход на спортивно-оздоровительный маршрут с базовым уровнем подготовки даст возможность всем участникам группы преодолеть маршрут без риска для своего здоровья.

### Список литературы

1. Балчирбай М.В. Спортивно-оздоровительный туризм в школе // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 3 (124). – С. 145-151.
2. Воронов Ю.С. Основы применения средств спортивного ориентирования в учебном процессе студентов вузов, обучающихся по профилю подготовки «Спортивно-оздоровительный туризм» / Ю.С. Воронов, Д.В. Губа // Материалы IV круглого стола научного совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры РАО: матер. Междунар. науч.-практ. конф. – М.: РАО, 2021. – С. 23-29.
3. Голиков В.И. К вопросу подготовки специалистов по спортивно-оздоровительному туризму в вузах России / В.И. Голиков, В.К. Шеманаев // Туризм и рекреация: фундаментальные и прикладные исследования: труды VI Междунар. науч.-практ. конф. – СПб.: БАТИП, 2011. – С. 64-67.

4. Губа Д.В. Основы применения квест-технологий в учебном процессе студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» / Д.В. Губа, Ю.С. Воронов // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. – № 1. – С. 33-38.
5. Кузьмин В.Г. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания / В.Г. Кузьмин, А.С. Сиразеева // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 2 (49). – С. 97-98.
6. Наумова У.В. Современное состояние и проблемы организации подготовки специалистов по спортивно-оздоровительному туризму в условиях высшего учебного заведения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 159-163.
7. Филиппова Е.В. Определение наиболее значимых качеств, развиваемых спортивно-оздоровительным туризмом, методом парных сравнений // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4 (64). – С. 92-94.
8. Юзлекбаева В.М. Планирование тренировочного процесса в спортивном туризме группы дисциплин «Маршрут» на основе энергетической надежности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 289-293.

**УДК 796.56**

## **ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ ГАРМОНИЧНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ В КРОССОВЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

***Ю.С. Воронов, К.О. Привалов***

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** В статье рассматриваются закономерности соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом. С целью повышения качества планирования соревновательных дистанций для квалифицированных спортсменов было изучено 67 путей движений на 36 соревновательных дистанциях. В результате было установлено, что улучшение качества планирования соревновательных дистанций различного вида в спортивном ориентировании бегом, с учетом геоморфологических особенностей местности, приведет к росту уровня технико-тактической подготовленности спортсменов-ориентировщиков и, как следствие, значительно повышает результативность их соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, технико-тактическая подготовка, структура соревновательных дистанций, шкалы оценок, картометрия, визуальный описательный анализ карт.

**Введение.** Сущность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании состоит в выявлении спортсменов, умеющих использовать карту и компас во время прохождения определенного маршрута по незнакомой местности через фиксированные на карте контрольные пункты. Ориентирование является видом спорта с преимущественным проявлением выносливости, а результат определяется психофизиологической мощностью спортсмена, объединением физической и интеллектуальной подготовленности, где физическая подготовленность – это фундамент, на котором строится спортивное мастерство. Но не меньшее значение имеет технико-тактическая подготовленность, без высокого уровня развития которой невозможно достижение наивысших результатов [6, 9].

Практическая реализация всех перечисленных выше элементов соревновательной деятельности проходит на специально сконструированных соревновательных дистанциях, которые каждый раз должны планироваться на новой местности, что требует от спортсменов умения использовать большое число технико-тактических приемов и способов ориентирования [4, 5, 7, 8].

В связи с этим, качественное планирование соревновательных дистанций является одним из наиболее важных факторов, так, как только на грамотно спланированной дистанции спортсмены могут реализовать все ранее наработанные тактические и технические приемы [1, 2].

Однако изучение нами специальной научно-методической литературы по спортивному ориентированию показало, что теме планирования соревновательных дистанций посвящено мало работ. При этом большая часть имеющихся публикаций раскрывает только общие основы планирования и построена на комментариях к правилам соревнований и практических ситуациях.

Выявленные противоречия позволили сформулировать проблему исследования, которая заключается в научном обосновании и разработке принципов планирования соревновательных дистанций в беговых видах спортивного ориентирования в зависимости от геоморфологических характеристик местности, направленных на повышение гармоничности соревновательных дистанций.

В этой связи, изучение особенностей планирования соревновательных дистанций имеет актуальное значение, так как позволит создать объективную схему и методику, которая даст спортсменам-ориентировщикам возможность эффективно готовиться к соревнованиям, а начальникам дистанций – конструировать качественные трассы в беговых видах ориентирования.

**Методы и организация исследования.** Для изучения методической литературы использовались фонды библиотеки Смоленского государственного университета спорта. Изучение и анализ научно-методической литературы проводился с целью обобщения имеющихся данных по тематике нашего исследования, результатом чего стало обоснование актуальности избранной темы.

Картографический метод исследования применялся для анализа структуры соревновательных дистанций. Оценивались следующие показатели: длина дистанции, количество КП, точки постановки КП, вариативность дистанции (наличие коротких, средних и длинных перегонов), преобладающие способы ориентирования [3]. Всего было изучено 67 спортивных карт с дистанциями на 36 соревнованиях различного уровня.

Вся исследовательская работа проводилась в Смоленском государственном университете спорта. Оценивались спортивные карты с дистанциями и путями движения спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации. Исследования проводились на чемпионатах, первенствах и Кубках России, традиционных многодневных соревнованиях, проходивших в Москве, Пскове, Смоленске, Владимире, Рязани, Санкт-Петербурге и других центрах ориентирования России. Затем осуществлялась разработка дифференцированных нормативных требований и шкал оценок гармоничности планирования соревновательной дистанции в спортивном ориентировании бегом на основе учета геоморфологических особенностей местности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного исследования было установлено, что не все спортсмены-ориентировщики способны эффективно преодолевать дистанцию в спортивном ориентировании бегом на основе учета геоморфологических особенностей местности, и это касается как спринтерских дистанций, так и классических.

Проанализировав карты различных соревнований по ориентированию, мы разработали шкалу оценок гармоничности конструирования спринтерской дистанции (на основе статистических показателей  $M \pm \alpha$ ), в которой предлагаем пятибалльную шкалу оценок при планировании соревновательной дистанции в спортивном ориентировании бегом с учетом геоморфологических особенностей местности (таблица 1).

Дистанция с коэффициентом сложности в один балл предназначена для начинающих спортсменов-ориентировщиков. Дистанция этого уровня сложности по протяженности изменяется от 3000 до 3500 метров, количество КП 6-8, а перегоны между КП изменяются от 400 до 500 метров. Основные точки постановки КП – это лощина 30 %; камень 25 %; микрообъекты 22 %; тропа 14 %; седловина 5 %.

Спринтерская дистанция сложностью в два балла изменяется от 3500 до 4000 метров, КП от 7 до 9, а длина перегонов от 500 до 550 метров. Эта дистанция оптимально подходит для контроля уровня подготовленности начинающих ориентировщиков, а также для массовых городских и районных соревнований.

Дистанция сложностью в три балла оптимально подходит для соревнований областного уровня. Длина дистанции изменяется от 4000 до 4500 метров, количество КП от 9 до 10, а длина перегонов от 400 до 450 метров. Дистанция отличается большим разнообразием точек постановки КП (это лощина 24 %; камни 17 %; воронки 15 %; ямы 10 %; тропы 10 %; бугры 9 %; выступы, террасы 7 %; заболоченная территория 5 %).

Таблица 1 – Шкала оценок спринтерских соревновательных дистанций с учетом геоморфологических особенностей местности

Оценка в баллах	Длина дистанции, м	Количество КП	Длина перегонов, метры	Точки постановки КП
1	От 3000 до 3500	От 6 до 8 КП	450-500	Лощина 30 %; камень 25 %; микрообъекты 22 %; тропа 14 %; седловина, проход 5 %; другие объекты 4 %.
2	От 3500 до 4000	От 7 до 9 КП	500-550	Лощина 28 %; камень 23 %; воронка 18 %; канава, промоина, ручей 10 %; граница растительности 9 %; яма 8 %; другие элементы 6 %.
3	От 4000 до 4500	От 9 до 10 КП	400-450	Лощина 24 %; камень 17 %; воронка 15 %; яма 10 %; тропа 10 %; бугор 9 %; выступы, террасы 7 %; заболоченные территории 5 %; другие элементы 3 %.
4	От 4500 до 5100	От 10 до 12 КП	450-550	Лощина 24 %; камень 15 %; воронка 14 %; яма 9 %; микрообъекты 8 %; выступы, террасы 7 %; бугор 6 %; канава, промоина, ручей 6%; седловина, проход 4%; заболоченная территория 3 %; другие элементы 4%.
5	От 5100 до 5800	От 12 до 15 КП	400-500	Лощина 21 %; камень 13 %; воронка 11 %; яма 8 %; микрообъекты 7 %; выступы террасы 7 %; бугор 7 %; канава, промоина, ручей 6 %; граница растительности 5 %; седловина, проход 5 %; заболоченная территория 4 %; тропа 3 %; другие элементы 3 %.

Дистанции уровня четырех и пяти баллов мы предлагаем для проведения всероссийских и международных соревнований. Четырехбалльная дистанция при этом изменяется от 4500 до 5100 метров, с количеством контрольных пунктов от 10 до 12, и с длиной перегонов от 450 до 550 метров. Пятибалльная дистанция конструируется протяженностью от 5100 до 5800, количество контрольных пунктов изменяется от 12 до 15, а длина перегонов от 400 до 500 метров. Она также отличается разнообразными точками постановки

контрольных пунктов (это лощины 21 %; камни 13 %; воронки 11 %; ямы 8 %; микрообъекты 7 %; выступы, террасы 7 %; бугры 7 %; канавы, промоины, ручьи 6 %; границы растительности 5 %; седловины 5 %; заболоченная территория 4 % и некоторые другие объекты).

В результате проведенного анализа научно-методической литературы и спортивных карт различных соревнований по спортивному ориентированию бегом, мы пришли к выводу, что необходимо разработать подобную шкалу оценок для рационального планирования классической дистанции в кроссовых видах спортивного ориентирования с учетом геоморфологических особенностей местности.

Проанализировав карты различных соревнований, мы разработали шкалу оценок на основе учета основных статистических показателей ( $M \pm \alpha$ ), в которой предлагаем пятибалльную систему оценок при конструировании классической соревновательной дистанции в спортивном ориентировании бегом с учетом геоморфологических особенностей местности различного типа (таблица 2).

Дистанция с коэффициентом сложности в один балл предназначена для начинающих спортсменов-ориентировщиков. Данная дистанция изменяется от 6000 до 7000 метров, количество КП 8-10, а перегоны между КП изменяются от 600 до 650 метров. Точки постановки КП в основном находятся на лощинах (26 %), камнях (28 %) и ямах (18 %).

Длина классической дистанции сложностью в два балла изменяется от 7000 до 8000 метров, количество КП от 11 до 13, а длина перегонов от 500 до 650 метров. Эта дистанция оптимально подходит для контроля уровня готовности юных ориентировщиков, а также для массовых областных, городских и районных соревнований.

Дистанция сложностью в три балла предлагается для соревнований областного уровня. Длина дистанции изменяется от 8000 до 9000 метров, количество КП от 14 до 18, а длина перегонов от 500 до 600 метров. Классическая дистанция отличается большим разнообразием точек постановки КП (это лощина 10 %; камни 10 %; воронки 7 %; ямы 8 %; выступы, террасы 7 %; канавы, промоины, ручьи 20 %; границы растительности 18 %; различные микрообъекты 12 %).

Дистанции сложностью в четыре и пять баллов мы предлагаем использовать для проведения всероссийских и международных соревнований. Четырехбалльная дистанция должна быть протяженностью от 9000 до 11000 метров, а количество контрольных пунктов изменяться от 19 до 21, при этом длина перегонов изменяется от 350 до 500 метров. Пятибалльная дистанция, протяженностью от 11000 до 14000 метров, должна иметь от 22 до 25 контрольных пунктов, а длина перегонов изменяться от 500 до 650 метров. На данной дистанции также применяются разнообразные точки постановки контрольных пунктов (это лощины 16 %; камни 17 %; воронки 8 %; ямы 10 %; микрообъекты 13 %; выступы, террасы 4 %; бугры 8 %; канавы,

промоины, ручьи 7 %; границы растительности 5 %; седловины, проходы 5 %; заболоченная территория 4 % и другие элементы рельефа).

Таблица 2 – Шкала оценок классических соревновательных дистанций с учетом геоморфологических особенностей местности

Оценка в баллах	Длина дистанции, м	Количество КП	Длина перегонов, м	Точки постановки КП
1	От 6000 до 7000	От 8 до 10 КП	600-650	Камни 28 %; лощина 26 %; тропа 5 %; бугор 15 %; яма 18 %; другие элементы 8 %.
2	От 7000 до 8000	От 11 до 13 КП	650-700	Камни 25 %; бугор 13 %; воронка 13 %; тропа 13 %; яма 12 %; микрообъекты 10 %; лощина 9 %; другие элементы 5 %.
3	От 8000 до 9000	От 14 до 18 КП	500-650	Камни 23 %; канавы, промоины, ручьи 20 %; границы растительности 18 %; микрообъекты 12 %; лощины 10 %; ямы 8 %; воронка 7 %; другие элементы 4 %.
4	От 9000 до 11000	От 19 до 21 КП	350-500	Камни 20 %; лощина 17 %; микрообъекты 15 %; границы растительности 14 %; заболоченная территория 12 %; выступ, терраса 10 %; седловина, проход 7 %; другие элементы 7 %.
5	От 11000 до 14000	От 22 до 25 КП	350-450	Камни 17 %; лощина 17 %; микрообъекты 13 %; яма 10 %; воронка 8 %; бугор 8 %; заболоченная территория 7 %; канавы, промоины, ручьи 7 %; седловины, проход 6 %; выступы, терраса 4 %; другие элементы 4 %.



**Выводы.** Выявлено, что структура классической дистанции отличается от структуры спринтерской дистанции по соотношению длинных и коротких перегонов. На классической дистанции преобладают длинные перегоны, которые на короткой дистанции чаще всего отсутствуют. На спринтерской дистанции коротких перегонов, в процентном соотношении, в 2-3 раза больше, чем на классической.

Основными точками постановки контрольных пунктов на длинной дистанции являются камни (18,8 %) и лощины (18,1 %), а на короткой дистанции более 21 % контрольных пунктов располагается на лощинах. Это связано с тем, что эти ориентиры требуют от спортсменов использования наибольшего числа приемов и способов ориентирования и высокой степени сосредоточения внимания при выходе на них с точки атаки контрольного пункта.

Установлено, что основным технико-тактическим приемом при прохождении длинной дистанции является движение по точному чтению карты (36,7 %). Значимость использования данного приема для достижения высокого спортивного результата постоянно увеличивается. Это связано с постоянным усложнением соревновательных дистанций, а использование точного чтения карты позволяет спортсменам более точно контролировать свое местонахождение на местности и допускать меньше ошибок, что приводит к более высокому спортивному результату. Преобладающим способом ориентирования при прохождении короткой дистанции является движение по азимуту с чтением карты (42,7 %). Это связано с тем, что при преодолении спринтерских дистанций спортсмен должен двигаться на более высокой скорости, и у него практически нет времени на точное ориентирование, а бег по азимуту с чтением карты позволяет выдерживать точное направление при меньшем числе обращений спортсмена к карте.

### Список литературы

1. Алешин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 2008. – 204 с.
2. Воронов Ю.С. Технология планирования, постановки и оценки соревновательных дистанций в спортивном ориентировании как научная проблема // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: сб. науч. тр. – Смоленск, 2005. – С. 10-14.
3. Воронов Ю.С. Картографический метод исследования в спортивном ориентировании: учебное пособие. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 33 с.
4. Воронов Ю.С. Морфологический анализ как предпосылка к конструированию соревновательных дистанций в спортивном ориентировании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 6 (40). – С. 19-23.
5. Воронов Ю.С. Реализация принципа свободы выбора сложности соревновательной дистанции – фундаментальное условие повышения

эффективности управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков // Азимут. – 2010. – № 3. – С. 14-16.

6. Воронов Ю.С. Повышение эффективности обучения юных спортсменов-ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам на основе учета возрастной структуры соревновательной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 53-58.

7. Воронов Ю.С. Применение морфологического анализа при конструировании соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом (теоретико-методологический аспект проблемы) // Азимут. – 2012. – № 2. – С. 44-45.

8. Георгиева М.П. Обоснование уровня технической сложности соревновательных дистанций для ориентировщиков мужской и женской «элиты» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 61-65.

9. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.

**УДК 796.91**

## **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБГОНОВ НА ДИСТАНЦИИ 1500 м В ШОРТ-ТРЕКЕ У МУЖЧИН**

***М.В. Воскресенский, Е.Ю. Кот***

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта*

**Аннотация.** Соревновательная деятельность шорт-трековиков, высокой квалификации на дистанции 1500 метров характеризует специфичность технико-тактических действий и отражает особенности бега по ходу дистанции на всем диапазоне скоростей. Анализ данных на отдельных кругах дистанции позволил обобщить особенности реализации технико-тактических действий на этой дистанции.

**Ключевые слова:** шорт-трек, активные тактические действия, реализация обгонов, позиция в забеге.

**Введение.** Дистанция 1500 метров в шорт-треке является самой длинной из индивидуальных дистанций и первой дистанцией, с которой начинаются соревнования. Поэтому важность успешного выступления на этой дистанции во многом определяет стратегию ведения соревновательной борьбы на последующих дистанциях 500 и 1000 метров.

**Цель исследования:** изучить количественные и качественные показатели соревновательной деятельности шорт-трековиков высокой квалификации на дистанции 1500 метров.

**Объект исследования:** соревновательная деятельность в шорт-треке.

**Предмет исследования:** технико-тактические действия шорт-трековиков в процессе соревновательной дистанции.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что успешность соревновательной деятельности победителя на дистанции 1500 метров в шорт-треке имеет отличительные особенности в параметрах, характеризующих технико-тактическую деятельность на дистанции.

**Задачи исследования:** определить отличия в реализации обгонов у победителя с последующими участниками забега; установить динамику позиционных мест на различных кругах дистанции, характерную для победителя; установить коэффициент корреляции позиционного места на различных кругах дистанции.

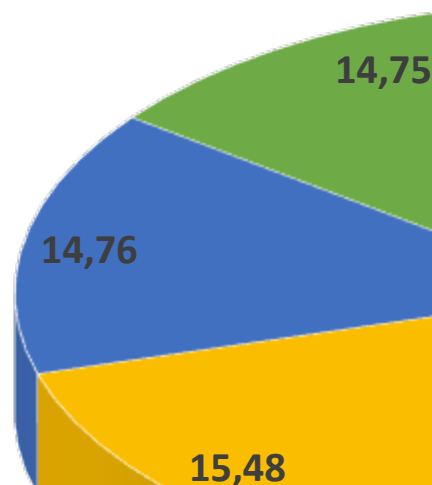
**Организация исследования.** Проведение исследования проводилось поэтапно. На первом этапе – изучение и анализ специальной литературы по теме исследования. На втором – просмотр и анализ видеозаписей и протоколов соревновательной деятельности 27 международных соревнований (Кубки мира, чемпионаты мира, Олимпийские игры), составляющих в общем количестве 135 забегов на дистанцию 1500 м у мужчин. На третьем – статистическая обработка полученных данных, анализ и обобщение результатов исследования.

**Методы исследования:** анализ литературных и иных источников информации по теме исследования; видеосъемка; педагогическое наблюдение; статистическая обработка материала исследования.

**Результаты исследования.** Многолетние исследования соревновательной деятельности шорт-трековиков высокой квалификации на дистанции 1500 метров показали, что скорость передвижения на беговой дорожке в шорт-треке характеризуется большой вариативностью и колеблется от 9,2 до 12,1 м/с, что указывает на широкий диапазон скоростей на соревновательной дистанции, а также определяет особенность реализации технико-тактических действий спортсменов на этой дистанции.

Специфичность соревновательной деятельности в шорт-треке, в условиях группового забега на дистанции, во многом определяется правилами соревнований, одним из основных постулатов которых является, исключение контактного противодействия соперникам.

При анализе данных результатов проведенного исследования установлено, что величина активных тактических действий, предпринимаемых спортсменами в ходе забега напрямую связана с распределением мест на финише (рисунок 1), где наибольшая величина 19,98 % из общего числа реализованных обгонов соответствует первому месту, 18,29 % – второму, 16,74 % – третьему, 15,48 % – четвертому, 14,76 % – пятому месту и 14,75 % – шестому месту.



При этом необходимо отметить характерную особенность распределения реализованных обгонов на контрольных отрезках дистанции, соответствующих длине круга в шорт-реке (111,12 м) (рисунок 2).

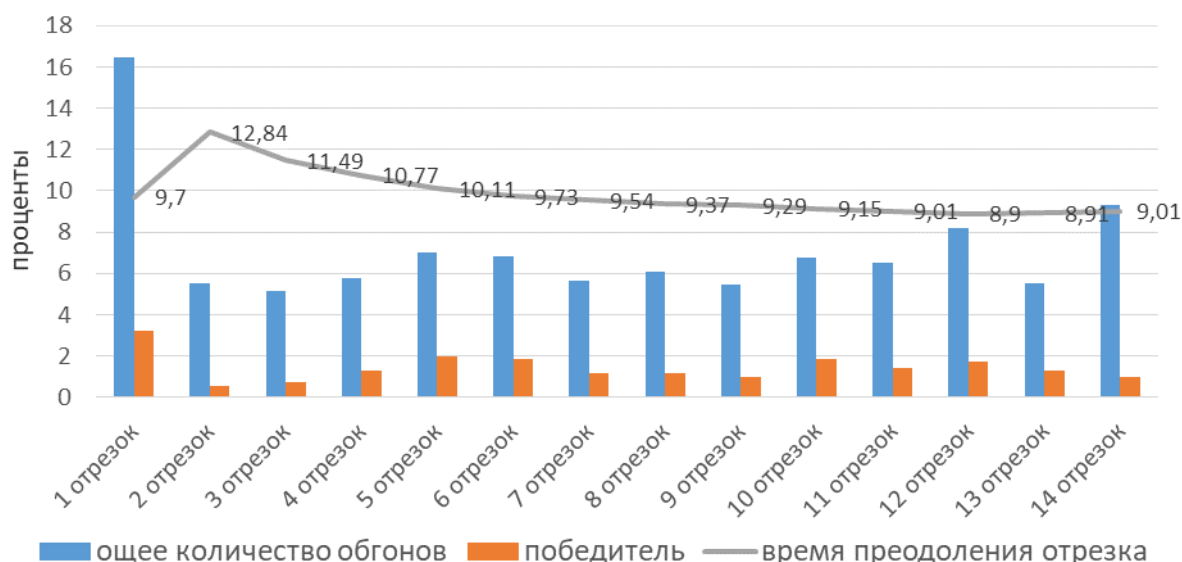


Рисунок 2 – Динамика реализации обгонов на дистанции 1500 м у мужчин

Анализ данных исследования указывает на то, что победители в забегах наибольшую активность при выполнении обгонов, превосходящую аналогичные действия других участников забега, проявляют на стартовом отрезке дистанции 3,23 %, на 3-5 круге (1,27 %; 1,97 %; 1,83 %) дистанции и 9-11 (1,83 %; 1,41 %; 1,69 %). Первые три пика активности характеризуют выбор позиций, обеспечивающих контроль за ситуацией в забеге и создании предпосылок для дальнейших успешных технико-тактических действий. Последующие пики активных тактических действий на заключительном отрезке дистанции призваны обеспечить победу в забеге.

Полученные в результате статистической обработки значения Моды (Мо) позиционных мест на различных кругах (отрезках) дистанции 1500 метров у мужчин до финишного рейтинга участников забега, согласуются с динамикой реализации обгонов у лидера и последующих участников забега (рисунок 3).

На основании данных необходимо отметить, что характерными особенностями тактических действий у победителя в забеге является постепенное улучшение позиционного места в группе с начальной части дистанции, не занимая при этом ведущие позиции в забеге (3-6 круг), при увеличении скорости бега выше средней дистанционной, выход на квалификационную позицию за текущим лидером забега сохраняя данную позицию до момента стабилизации скорости бега, с последующим выходом на лидирующую позицию за 4-5 кругов до финиша.

Результаты анализа технико-тактических действий победителя забега свидетельствуют, что на протяжении дистанции победители в забеге предпочтение отдают коротким ускорениям, 2-3 скользящих шага для улучшения позиции в забеге, совершая обгон одного спортсмена за ускорение, с последующей стабилизацией текущей позиции в группе.



Рисунок 3 – Значения Моды (Мо) позиционных мест на различных кругах дистанции 1500 м мужчин до финишного рейтинга участников

С позиции технической и функциональной экономизации двигательных действий соревновательного бега данный вариант реализации тактических действий выгодно отличается от других вариантов дистанционного бега, в которых отмечены частые позиционные перемещения в забеге с большим количеством обгонов соперников (2 и более соперников) и соответственно более продолжительными ускорениями на фоне увеличения скорости в забеге по ходу дистанции, что приводит к быстрому нарастанию утомления.

Корреляционный анализ позволил установить величину статистической взаимосвязи занятого места на финише дистанции 1500 метров с занимаемыми местами по ходу забега (рисунок 4).

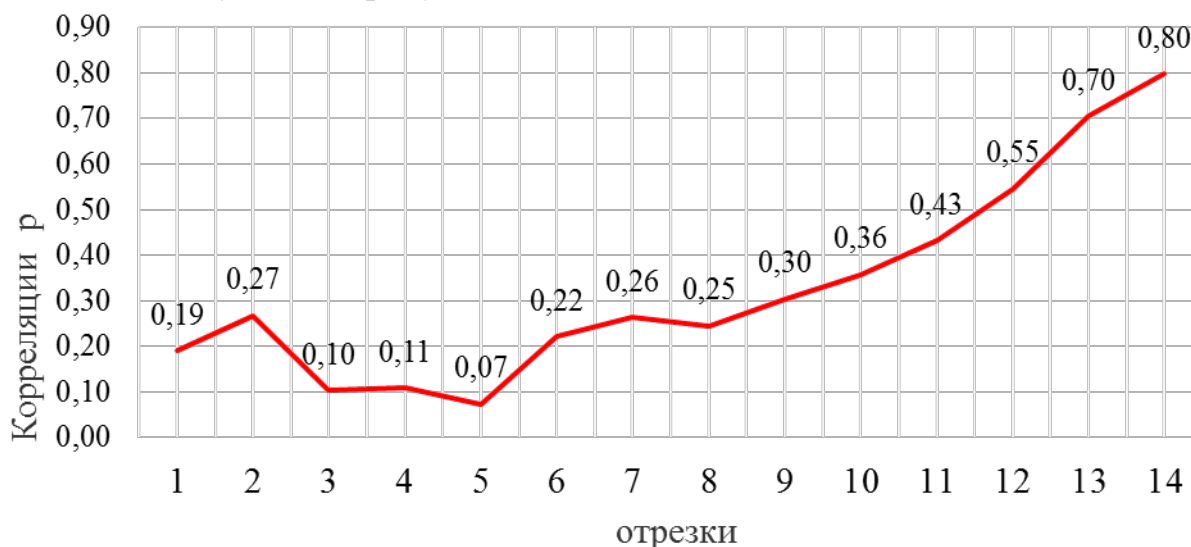


Рисунок 4 – Взаимосвязь позиционного места на различных кругах дистанции 1500 метров у мужчин с занимаемым местом на финише ( $p < 0,01$ )

Динамика изменений со 2-го круга, где коэффициент составляет  $r = 0,27$  ( $p < 0,01$ ), снижается к 5 кругу до минимальных значений ( $r = 0,07$ ). Снижение корреляционной связи согласуется со снижением объема реализованных обгонов на данном отрезке дистанции и показателями модальных значений, указывающих на то, что победители забега на данном отрезке дистанции предпочитают не лидировать и находиться в середине забега. Изменение коэффициента корреляции отмечено его ростом и достижением уровня средних значений за 3 круга до финиша (0,55), с последующим возрастанием коэффициента  $r$  до (0,80).

#### **Вывод:**

1. Скорость бега на дистанции достигает средней дистанционной величины к 5-му кругу (101,23 %), соответственно время круга ( $9,73 \pm 0,07$  с) с последующим возрастанием до максимума к финишу (110,78 %)  $8,91 \pm 0,03$  с.

2. Победители в забегах наибольшую активность при выполнении обгонов, превосходящую аналогичные действия других участников забега проявляют на стартовом отрезке дистанции 3,23 %, на 3-5 круге (1,27 %; 1,97 %; 1,83 %) дистанции и 9-11 (1,83 %; 1,41 %; 1,69 %).

3. Статистическая взаимосвязь занятого места на финише дистанции с занимаемыми местами по ходу забега достигает средних значений за 3 круга до финиша (0,55), с усилением показателя до (0,80) при ( $p < 0,01$ ).

4. Статистические данные соревновательной деятельности на дистанции 1500 метров констатируют, что для победы на этой дистанции необходимо иметь способность улучшить позицию в забеге не менее 3-х раз и за 4 круга до финиша дистанции возглавить забег с нарастанием скорости бега.

## Список литературы

1. Баранов В.Н. Развитие диссертационных исследований по проблемам тематики спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 5. – С. 7-15. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-dissertatsionnyh-issledovaniy-po-problemam-tematiki-sporta-vysshih-dostizheniy-i-podgotovki-sportivnogo-rezerva> (дата обращения: 25.09.2018).
2. Воскресенский М.В. Оптимальность двигательных действий шорт-трековиков в беге по прямой и способы их реализации в учебно-тренировочном процессе // Физическая культура и спорт Северо-Запада России. – Смоленск, 2015. – № 11. – С. 50-56.
3. Крылова Т.М. Критерии готовности к соревновательной деятельности квалифицированных конькобежцев-шорт-трековиков / Т.М. Крылова, Н.П. Филатова// Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 42-44.
4. Павловский Ю.А. Шорт-трек: короткая дорожка – к золоту! – СПб., 2011. – С. 10-136.

УДК 316.42

## СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕГИОНА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*А.В. Головин*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин*

В условиях рыночной экономики самым тесным образом связаны уровень жизни населения, экономические процессы, образование, изменения в стратификационной структуре общества, социальная и демографическая структура, общественные ценности и сознание, формирование жизненных стандартов и социальных ориентиров людей.

Согласно переписи 2010 года, в России насчитывалось чуть больше 145 млн. жителей (эта цифра учитывает Крым и Севастополь, переписанные в 2014 году и добавленные к общей статистике).

В 2021 году россиян стало 147 млн. 241 тыс. (68 млн. 467 тыс. – мужчины, 78 млн. 774 тыс. – женщины). В городах проживало 110 млн. россиян (75 %), в селах 37 млн. (25 %).

В двадцати восьми регионах численность населения выросла, в пятидесяти семи – сократилась.

Для сравнения: между переписями населения в 2002 и 2010 гг. прирост населения фиксировался в 21 регионе. Существенно увеличилось количество

жителей города федерального значения, Севастополя – почти на 40 %, правда, в основном за счет приезжих.

Если смотреть на абсолютные показатели, то сильнее всего выросло население города федерального значения, Москвы и Московской области, которые прибавили 1,51 и 1,43 млн. человек соответственно. Третье и пятое места по приросту граждан занимают Санкт-Петербург и Ленинградская область.

При этом стоит отметить, что естественная убыль за последние десять лет в этих четырех регионах превысила 220 тыс. человек. Из вышесказанного можно сделать вывод, что прирост населения обеспечивает миграция. В столичные регионы с окружающими их областями за этот период переехало свыше 3 млн. человек. На четвертом месте по приросту населения находится Краснодарский край, прирост населения в котором составил 600 тыс. жителей.

Сильнее всего уменьшилось население в северных регионах европейской части России: Коми, Карелии, Мурманской и Архангельской областях. Сокращение составило от 16 % до 18 %. Естественная убыль населения объясняет только 14 % этого сокращения, то есть перепись зафиксировала, что люди активно уезжают из этих регионов.

Среди самых малочисленных субъектов РФ – Ненецкий и Чукотский АО (41 тыс. и 47 тыс. человек соответственно), Магаданская область и Еврейская АО (136 тыс. и 150 тыс. человек), Алтай, Калмыкия и Камчатка (менее 300 тыс. человек).

Первые места в списке крупнейших мегаполисов с 2010 года не изменились – это Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Новосибирск. Благодаря высоким темпам роста численности населения на уверенное пятое место вышла Казань, которая занимала раньше восьмое место. Также стоит отметить, что в России появились еще четыре города-миллионника. Список дополнили: Пермь, Красноярск, Краснодар и Воронеж.

Кроме Москвы и Московской области, существенный прирост в Центральном федеральном округе (ЦФО) по сравнению с 2020 годом, показала только Калужская область – 5,8 %.

Во всех остальных регионах ЦФО численность населения сократилась. На это оказывают влияние два фактора. Во-первых, превышение смертности над рождаемостью. Тульская, Тверская, Тамбовская области – в лидерах по естественной убыли населения. Во-вторых, миграция. Многие жители ЦФО переезжают в Москву и Московскую область. Наибольшая убыль населения наблюдается в Костромской и Ивановской областях.

В Смоленской области в 2021 году также проходила перепись населения. По итогам переписи Смоленскстат опубликовал следующие данные. В Смоленской области в 2021 году проживало 888421 человек, из них 402655 – мужчин, 485766 – женщин (таблица 1).

По численности населения регион занимает 16-е место среди 18 регионов Центрального федерального округа. По месту пребывания 72,6 % смолян проживают в городах, 27,4 % – на селе.



Таблица 1 – Оценка возрастного состава населения Смоленской области, 2021 г.

Показатель	Всего	Мужчины	Женщины	Женщин на 1000 мужчин
Городское и сельское население	888421	402655	485766	1206
Средний возраст	43,6	40,5	46,3	-
Моложе трудоспособного	126413	64572	61841	958
Трудоспособное население	502857	262742	240115	914
Старше трудоспособного	259151	75341	183810	2440

С момента последней переписи (2010 года) количество жителей уменьшилось более чем на 97 тыс. человек (9,9 %), в том числе проживающих в городской местности – на 71,3 тыс. человек (10 %), в селе – на 25,8 тыс. человек (9,6 %). Это происходило, в основном, из-за естественной убыли и миграционного оттока жителей за пределы Смоленщины.

Сокращение численности населения наблюдается практически во всех районах и городах Смоленской области. Только в Смоленском районе в период с 2010 по 2021 г.г. наблюдается прирост населения 33,4 % (столь заметный прирост связан с активным строительством).

Самым крупным городским округом, конечно, является Смоленск, где проживают 316,6 тыс. человек – треть всех жителей области (35,6 %) и почти половина (49,1 %) общего числа городского населения.

Наиболее густонаселенным среди всех районов является Вяземский район с численностью жителей 71,7 тыс. человек, а Глинковский – самый малочисленный район (3,6 тыс. человек).

После таких цифр можно сделать следующие выводы: россияне переезжают в столицы и финансово благополучные регионы. Также заманчив климат – как в случаях с переездом в Краснодарский и Ставропольский края. Вокруг растущих городов развиваются пригороды. В регионах с теплым климатом – прилегающие территории сельской местности.

Социологи считают, что Россия находится в демографическом кризисе, так как население быстро стареет – молодежи становится меньше, а доля пожилых людей, наоборот, растет.

По международным стандартам страна считается стареющей, если доля населения старше 65 лет превышает 7 %. Когда доля людей старше 60 лет достигает 12 %, страна вступает в фазу демографической старости.

По итогам переписи, доля жителей старше 65 лет в России достигла в 2021 году – 16 %, то есть по обоим критериям наша страна считается стареющей. Для сравнения: в 2019 году этот показатель был немного ниже – 14 %.

По итогам 2021 года миграционный прирост населения Смоленской области составил 1,4 тыс. человек.

За истекший год в область переехали 17,7 тыс. человек, а покинули ее 16,3 тыс. человек. По сравнению с 2020 годом, число мигрантов сократилось на 5,1 тыс. человек или на 13 %.

Из всех внешних перемещений более половины (62 %) приходится на переезды из региона в регион, в страны СНГ – 33 % и в другое зарубежье – 5 %.

По-прежнему число отбывающих в другие регионы России превышает число приезжающих в Смоленскую область. В 2021 году отрицательное сальдо сложилось в миграционном обмене с пятью федеральными округами: Центральным, Северо-Западным, Южным, Северо-Кавказским и Приволжским. Население Смоленской области уезжает, в основном, в Московскую область – убыль 1,3 тыс. человек; Ленинградскую область и Санкт-Петербург – убыль 300 человек.

Кроме того, в 2021 году в пределах Смоленской области сменили место жительства 13,3 тыс. человек, что на 8,6 % больше, по сравнению с аналогичными показателями 2020 года. В результате численность сельского населения пополнилась, а городского населения уменьшилась на 700 человек.

Таким образом, более привлекательными для смолян стали сельские поселения, расположенные в пригородах областного центра, где в последние годы активно ведется строительство, как частных, так и многоквартирных домов. По подсчетам аналитиков сети FinExpertiza (на основании данных Росстата), численность российских работников в возрасте 15-29 лет во втором квартале 2022 года снизилась относительно аналогичного периода прошлого года почти на 1,2 млн. человек (более 10 %). Таким образом, доля молодых кадров сократилась до минимальных 14,7 % (менее 11 млн. человек).

В апреле-июне 2022 года среднемесячная общая численность занятых в России увеличилась в годовом выражении на 394 тыс. и составила 71,9 млн. человек. Сокращение работников произошло лишь среди вышеназванной категории работников до 30 лет, а также среди пенсионеров от 70 лет и старше – 47 тыс. Всего за 10 лет (со второго квартала 2012 года по 2 квартал 2022 года) численность молодых работников уменьшилась на 6 млн. человек, или на 36,3 %. При этом за то же время общее число занятых выросло на 1,85 млн. человек.

Количество работающей молодежи уменьшилось в подавляющем большинстве регионов. Средний возраст работающего россиянина составил 42,2 года.

В Смоленской области во втором квартале 2022 года в «списках» трудящихся значились 470 тыс. человек. Из них кадры до 30 лет – 66 тыс. (почти на 13 % меньше, чем в том же периоде 2021 года, сокращение на 9,7 тыс. человек). Работников от 70-ти лет и старше в Смоленской области было всего 3 тыс. человек (это больше, чем в 2021 году, когда их насчитывалось 2160 человек), 60-69 лет – 37 тыс. человек, 50-59 лет – 103 тыс.

Самая многочисленная категория работающих смолян – люди в возрасте 30-39 лет: 137 тыс. человек.

Численность занятого населения в Смоленской области в 2021 году увеличилась до 456,2 тыс. человек (в 2020 году этот показатель составил 451,6 тыс. человек). Уровень безработицы, в среднем за год, составил 5 % (в 2020 году данный показатель был 5,3 %). Численность состоящих на учете граждан, обратившихся в органы службы занятости с целью поиска подходящей работы, уменьшилась с 19 тыс. человек на начало 2021 года до 5,6 тыс. человек на конец года.

Проблемы численности населения, демографической ситуации и занятости являются важнейшими социально-экономическими задачами нашего времени. В условиях рыночной экономики эти проблемы проявляются особенно остро.

### Список литературы

1. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики // Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru> // (дата обращения: 01.10.2022).
2. Официальный сайт территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Смоленской области // Режим доступа: <https://sml.gks.ru> // (дата обращения: 15.10.2022).

УДК 796.055.2

## ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ, НАПРАВЛЕННЫМ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

*И.А. Грец, Т.М. Булкова, Ю.В. Коляда*  
*Смоленский государственный университет спорта,*  
*кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье представлено мотивационно-ценностное отношение женщин первого периода зрелого возраста в послеродовом периоде к физкультурно-оздоровительным занятиям. Установлено положительное отношение данной категории женщин к занятиям физической культурой и спортом, установлены наиболее популярные направления оздоровительной физической культуры, установлены причины отказа от регулярных физкультурно-оздоровительных занятий.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные занятия, мотивационно-ценностное отношение, женщины первого периода зрелого возраста, послеродовой период.

**Актуальность исследования.** Для коренного улучшения демографической ситуации в России необходим комплексный подход к решению наиболее актуальных проблем материнского здоровья (С.В. Захаров, 2020). Ключевое значение в данном аспекте имеют разработка стратегии сохранения здоровья женщин, формирование и законодательное закрепление государственной политики охраны здоровья беременных и развитие фундаментальных исследований в области послеродового восстановления (Ю.Б. Тхакумачева, Ю.Д. Ушко, И.С. Козлов, Е.В. Золотцева, А.К. Тутаришев, 2017; П.В. Масовец, 2017; О.В. Онофрийчук, 2020).

Результаты многочисленных исследований, проведенных в Российской Федерации за последнее десятилетие, свидетельствуют о том, что до настоящего времени сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья рожениц, что связывают с недостаточным охватом населения медико-генетической помощью, неэффективной дородовой диагностикой патологии плода, недостаточной эффективностью послеродовой реабилитации, малым количеством современных технологий и квалифицированных специалистов для их внедрения (Г.М. Савельева, Р.И. Шалина, 2009; Ю.Б. Тхакумачева, 2012; Ж.М. Матюхова, 2016).

**Цель исследования:** выявить мотивационно-ценностное отношение женщин первого периода зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям, направленным на восстановление после родов.

**Методы и организация и исследования.** Для изучения мотивационно-ценностного отношения женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям, направленным на восстановление после родов и собственной оценки физического, психологического состояния проведен социологический письменный опрос 20 женщин в возрасте от 29 до 34 лет в период от двух до шести месяцев после родов на базе женской консультации ГБУЗ Тверской области «Нелидовской центральной районной больницы».

Анкета, включающая 20 вопросов и различные варианты ответов на них, предусматривала изучение демографических данных исследуемых женщин и решение вопросов, определенных целью исследования.

**Результаты исследования.** Средний возраст обследуемых женщин составил 31,25 лет, 80 % из них замужем, не замужем и в разводе – по 10 %, соответственно. На момент исследования у 25 % молодых женщин выявлены первые роды, 30 % – третьи, 45 % – вторые. Выявлено, что 30 % опрошиваемых имеют среднее специальное образование, 70 % – высшее. Социологический опрос свидетельствует, что совмещают уход за ребенком и трудовую деятельность 20 % женщин, не связаны с трудовой деятельностью – 25 %, находятся в отпуске по уходу за ребенком – 55 %.

При оценке состояния собственного здоровья выявлено, что в послеродовом периоде 10 % опрошенных женщин отметили его как «очень хорошее», 35 % – «удовлетворительное», 55 % – «хорошее» (рисунок 1). Ответов по поводу отличного и неудовлетворительного состояния здоровья среди исследуемых не выявлено.

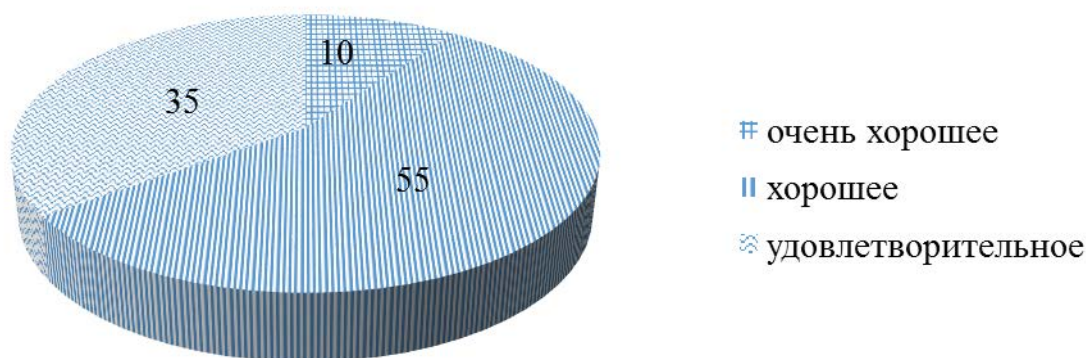


Рисунок 1 – Оценка состояния здоровья испытуемых, %

Выявлено, что в процессе родоразрешения не столкнулись с осложнениями 55 % женщин, у 30 % – применялась операция с помощью кесарева сечения, 15 % – применена процедура эпизиотомии (рисунок 2).

Жалобы после родов имеют 50 % опрошенных женщин, наиболее распространенными ответами которых являются боли в спине, диастаз, боль в ногах и чувствительность в области шва, выпирающий живот и слабость всего тела.

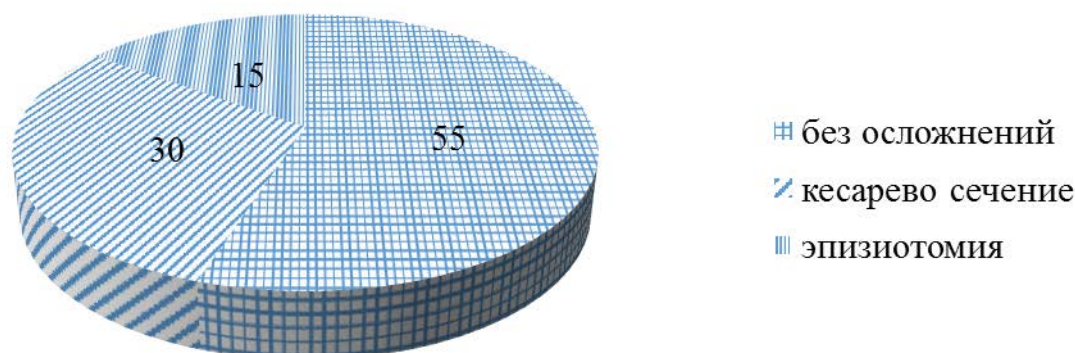


Рисунок 2 – Осложнения в процессе родоразрешения, %

Оценили собственное психологическое состояние в послеродовом периоде как «хорошее» 45 % опрошенных женщин, «удовлетворительное» – 30 %, «очень хорошее» – 25 % (рисунок 3). Следует отметить, что отсутствуют оценки исследуемых по поводу отличного психологического состояния в послеродовой период.

Физкультурно-оздоровительные занятия до беременности и родов посещали 30 %, принимавших участие в письменном опросе женщин. Наиболее востребованными названы такие виды занятий как йога (33 %) и аэробные виды физических нагрузок (бег, ходьба, езда на велосипеде) (45 %), пилатес и танцевальные направления (по 11 %) (рисунок 4).

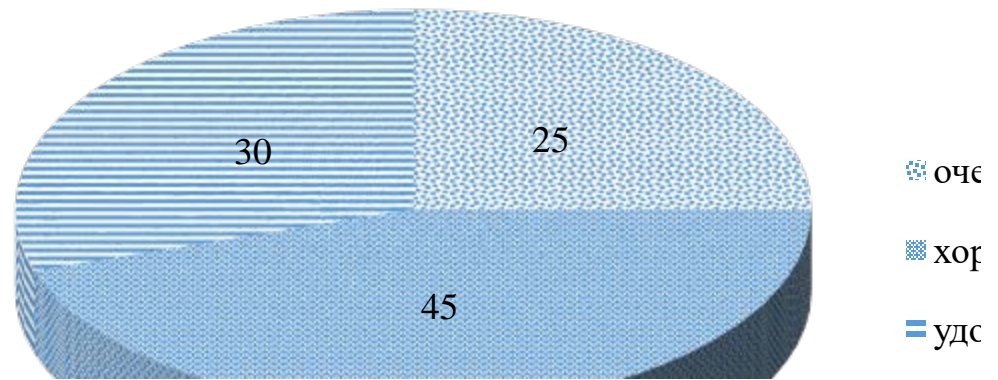


Рисунок 3 – Оценка психологического состояния испытуемых, %

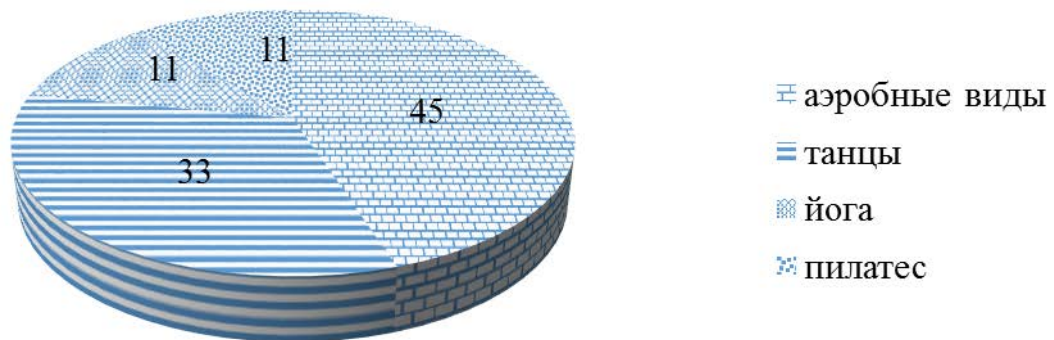
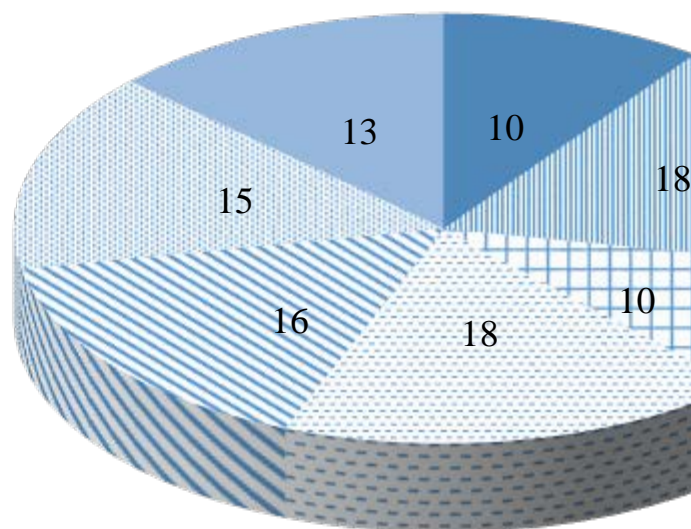


Рисунок 4 – Виды физкультурно-оздоровительных занятий в период до беременности и родов, %

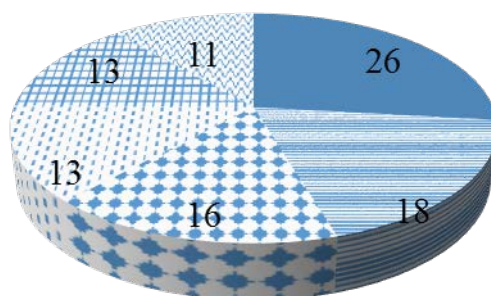
Проявили интерес и желание заниматься физической активностью после родов 75 % опрошенных женщин. Основными мотивами, побуждающими к физкультурно-оздоровительным занятиям респонденты назвали: улучшение состояния здоровья и коррекция фигуры (по 18 %), отвлечение от домашних дел (16 %), получение эмоциональной разгрузки (15 %), общение с друзьями (13 %), снижение массы тела и устранение болей в спине (по 10 %) (рисунок 5).

Наиболее предпочтительными направлениями физкультурно-оздоровительных занятий после родов опрошенные женщины указали оздоровительный фитнес (26 %), аэробные виды физических нагрузок (18 %), пилатес (16 %), йога и силовые упражнения в тренажерном зале (по 13 %), танцы (11 %) (рисунок 6). Незначительная часть женщин (3 %) не считают необходимым заниматься физической культурой и спортом после родов.





■ снижение массы тела ■ кор  
 Рисунок 5 – Основные мотивы женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям после родов, %



■ фитнес после родов ■ аэробные виды ■ пилатес  
 ■ тренажерный зал ■ йога ■ танцы

Рисунок 6 – Предпочтительные направления физкультурно-оздоровительных занятий после родов, %

Наиболее распространенными причинами отказа от физкультурно-оздоровительных занятий после родов респонденты назвали отсутствие свободного времени (30 %), возможности прийти без ребенка (25 %), желания заниматься ФКиС (15 %) и слабую материальную обеспеченность (5 %) (рисунок 7).

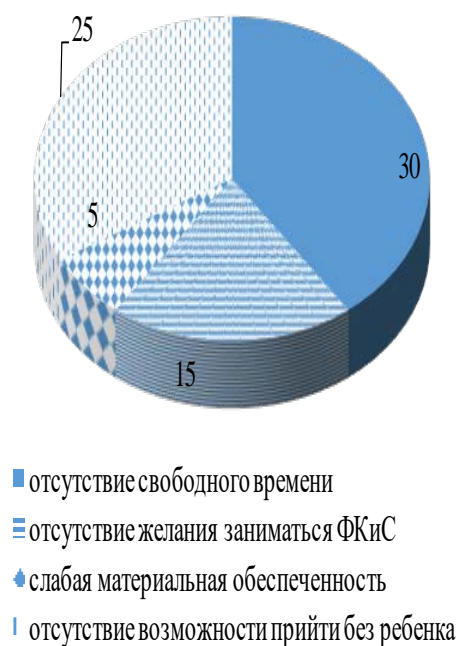


Рисунок 7 – Наиболее распространенные причины отказа женщин от физкультурно-оздоровительных занятий после родов, %

**Выводы и заключение.** Установлено, что 35 % женщин первого периода зрелого возраста оценили состояние собственного здоровья после родов как «удовлетворительное»; 45 % – столкнулись с осложнениями в процессе родоразрешения; 50 % опрошенных респондентов имеют жалобы в послеродовой период на боли в спине, стрессовое недержание мочи, диастаз, боль в ногах и чувствительность в области шва, опущение шейки матки, выпирающий живот и слабость всего тела; отсутствуют оценки исследуемых по поводу отличного психологического состояния; основными мотивами, побуждающими женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям являются: улучшение состояния здоровья и коррекция фигуры, отвлечение от домашних дел, получение эмоциональной разгрузки, общение с друзьями, снижение массы тела и устранение болей в спине; наиболее предпочтительными направлениями физкультурно-оздоровительных занятий после родов указаны: фитнес, аэробные виды физических нагрузок, пилатес, йога, силовые упражнения в тренажерном зале и танцы.

Таким образом, выявлено положительное мотивационно-ценностное отношение женщин первого периода зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям, направленным на восстановление после родов, что подтверждается повышенным интересом и желанием большинства опрошенных женщин (75 %) заниматься физической активностью.

### Список литературы

1. Акушерство: учебник для вузов / Г.М. Савельева, Р.И. Шалина, Л.Г. Сичинава, О.Б. Панина, М.А. Курцер. – М., 2009. – 656 с. – Режим



доступа: [http://vmede.org/sait/?id=Akusherstvo\\_book\\_saveleva\\_2009&menu=Akusherstvo\\_book\\_saveleva\\_2009&page=10](http://vmede.org/sait/?id=Akusherstvo_book_saveleva_2009&menu=Akusherstvo_book_saveleva_2009&page=10) (дата обращения: 25.08.2022).

2. Масовец П.В. Физическая активность женщин в послеродовом периоде / П.В. Масовец // Дети, спорт, здоровье: межрегион. сборник науч. трудов по проблемам интегративной и спорт. антропологии /Под общей ред. д.м.н., профессора Р.Н. Дорохова. – Вып. 13. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – С. 174-178.

3. Матюхова Ж.М. Рекреационные мероприятия в период беременности и послеродовой период // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры: сб. матер. V Междунар. студенческой научно-практ. конфер. – 2016. – С. 153-157. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26093010> (дата обращения: 25.08.2022).

4. Население России 2018: 26-й ежегодный демографический доклад / отв. ред. С.В. Захаров; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – М: Изд. дом ВШЭ, 2020. – 352 с.: илл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=615648> (дата обращения: 18.10.2022).

5. Онофрийчук О.В. Гипопрессивная гимнастика, как метод физической реабилитации женщин после родов // Сборник матер. научно-практ. конфер., 2020. – С. 247-250. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43970667&selid=43970749> (дата обращения: 10.08.2022).

6. Тхакумачева Ю.Б. Физкультурно-оздоровительные системы в постродовой реабилитации женщин: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп, 2012. – 25 с.

7. Тхакумачева Ю.Б. Средства оздоровительной физической культуры в постродовой психофизической реабилитации женщин. / Ю.Б. Тхакумачева, Ю.Д. Ушко, И.С. Козлов, Е.В. Золотцева, А.К. Тутаришев// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: матер. III Всерос. научно-метод. конфер. с междунар. участием; под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: КГТУ им. А.Н. Туполева, 2017. – С. 539-548. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32789312> 22 (дата обращения: 25.08.2022).

**УДК 338.242**

## **ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ COVID-19 НА СФЕРУ ТУРИЗМА**

***Ю.А. Гордеев, В.И. Батулин***

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра туризма и спортивного ориентирования*

**Аннотация.** Эпидемия COVID-19 охватившая весь мир оказала свое влияние на перераспределение туристских потоков и оказала существенное негативное влияние на туристскую сферу экономики в нашей стране и мире.

Исходя из этого, внутренний туризм в России в последние годы набирает все большую популярность, несмотря на то, что до сих пор не разработан механизм его дальнейшего развития. Авторы статьи попытались проанализировать состояние мировой сферы туризма во время пандемии и дать рекомендации по его дальнейшему развитию.

**Ключевые слова:** мировая сфера туризма, внутренний туризм, COVID-19.

**Введение.** В конце 2019 года человечество столкнулось с вирусом COVID-19, который начал быстро распространяться по всему миру. Коронавирусная инфекция затронула все сферы жизни и негативно повлияла на их развитие. Сфера туризма признана одной из наиболее пострадавших по причине введения странами ограничительных мер для въезда и выезда туристов, снижение числа которых явно отражается в проведенных нами данных.

Туристический индекс Сбера показывает темпы роста привлекательности региона для путешественников, при этом исключает эффект сезонности. Годовой индекс внутреннего туризма в регионе представляет собой среднее значение индекса за 12 месяцев года [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** По всей России индекс внутреннего туризма за анализируемый период не превышает значения 1,2, что является достаточно низким показателем. Максимальное значение было достигнуто в июле и августе 2021 года (1,16), а минимальное, как и предполагалось, в апреле и мае (0,99). Однако, в отличие от периода до пандемии индекс улучшил свои значения в 2021 году [2].

Делая вывод, можно выявить закономерность, что в среднем наибольший спад туристов приходится на май 2020 года по причине введения ограничительных мер. Однако уже в последующие месяцы показатели индекса начинают снова стабилизироваться и достигают уровня допандемийного периода, а в некоторые месяцы, особенно в третьем квартале, их значения увеличиваются. Возможно, это связано с тем, что карантинные меры утомили российских туристов, вынуждая постоянно находиться в одном месте, что те, даже несмотря на все еще действующие ограничения, продолжают путешествовать, и потому произошел такой скачок притока туристов в послепандемийный период [3].

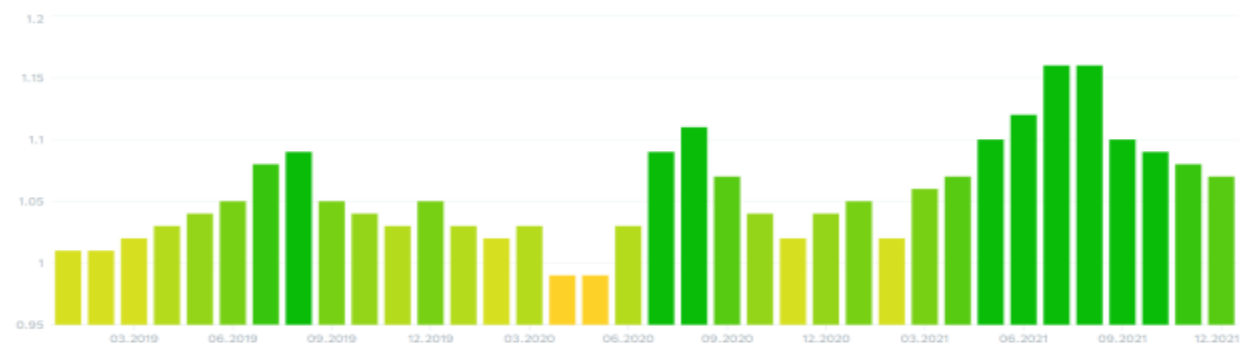


Рисунок 1 – Индекс внутреннего туризма по России в целом 2019 год. Туризм для России в 2019 году отмечается отсутствием

серьезных потрясений. Даже несмотря на непростую экономическую ситуацию по всем видам туризма – внутреннему, выездному и въездному, в туроператорском сегменте зафиксирован рост продаж туров. Российские туристы в первую очередь для отдыха выбирают пляжные направления. И неудивительно, что лидирующие места в российском выездном туризме по итогам 2019 года занимает Турция и Абхазия. Кроме того, туристы из России отдают предпочтение посетить граничащие страны как Финляндия, Казахстан, Китай, Эстония. Франция, ОАЭ, Италия и Грузия по сравнению с остальными странами не пользуются особой популярностью среди российских туристов, но все же привлекают своими достопримечательностями и культурой [4].

По данным на 2019 год лидирующие позиции по числу иностранных туристов в Россию занимали туристы из Казахстана, Китая и Германии. Наименьший приток туристов наблюдается из Кубы, Турции и Японии.

**2020 год.** В конце 2019 года произошла вспышка вируса COVID-19, которая оказала наибольший негативный эффект на мировой туризм в 2020 году. В этот год происходит резкое снижение мирового туризма во всех направлениях, поскольку в ряде стран были приняты ограничительные меры въезда и выезда для иностранных граждан для предотвращения распространения коронавирусной инфекции. В динамике количество посетителей из России в анализируемые страны сократилось на 71 % по сравнению с 2019 годом. Однако Турция и Абхазия, хоть и потеряли значительную часть туристов, смогли все же удержать лидирующие позиции. Это свидетельствует о том, что курортные направления все же остаются приоритетными среди русских туристов [5].

Вспышка коронавирусной инфекции негативно повлияла и на въездной туризм. Количество иностранных туристов в Россию резко сократилось. Из стран, которые лидировали в прошлом году, сохранил свою позицию только Казахстан, хоть число туристов сократилось почти в 5 раз, но составили 53 % от общего количества иностранных туристов по анализируемым странам.

В 2020 году лидирующими странами, помимо Казахстана, стали также Узбекистан и Армения. Объяснить эту ситуацию можно тем, что Россия все еще остается приоритетной для посещения для туристов из стран СНГ.

**2021 год.** В 2021 году происходит постепенное снижение заболеваемости COVID-19, однако количество туристов из России продолжает снижаться в большинстве стран. Такая закономерность не затронула курортные направления как Турция, Абхазия, ОАЭ и Грузия. Приток туристов в эти страны даже увеличился по сравнению с 2020 годом. Значительное сокращение туристических поездок, почти на 100 %, сказалось на Китае по причине того, что в Китае были ужесточены меры ограничения въезда иностранцев в страну для борьбы с распространением заболеваемости. В остальные страны число туристических поездок из России продолжает снижаться.

Что касается въездного туризма, то в 2021 году число иностранных

туристов в Россию начало немного стабилизироваться, хотя в динамике все равно наблюдается спад. Число туристов из Узбекистана, Армении, Германии, Кубы и Турции увеличилось по сравнению с 2020 годом.

Стоит выделить приток туристов из Кубы, так как их прирост увеличился на 171 % по сравнению с 2019 годом, что говорит о том, что Россия для кубинских посетителей стала более привлекательной для туристических целей, нежели в допандемийный период, причиной чего может являться тот факт, что Россия не вводила серьезных ограничительных мер по въезду в страну и стала заменой для других направлений. Число туристов из Японии, Эстонии, Франции, Китая и Казахстана продолжает уменьшаться.

Отразим полученные данные по выездному туризму в таблице 1, а по въездному туризму – в таблице 2.

Таблица 1 – Число выездных туристских поездок граждан России в зарубежные страны, тыс.чел.

Страна	Число выездных туристских поездок граждан России в зарубежные страны, тыс.			Прирост, %		
	2019	2020	2021	2020 к 2019	2021 к 2020	2021 к 2019
Абхазия	4787	2805	5140	-41,3954	83,2502	7,3929
Грузия	1170	108	119	-90,7521	10,3512	-89,7949
Италия	1277	193	123	-84,8786	-36,3024	-90,3681
Казахстан	3163	616	494	-80,5248	-19,7727	-84,3756
Китай	2334	142	2	-93,8946	-98,5965	-99,9143
ОАЭ	968	360	580	-62,8099	61,1389	-40,0723
Турция	6756	2089	4726	-69,0675	126,146	-30,0474
Финляндия	3653	775	232	-78,7791	-69,9561	-93,6244
Франция	537	92	74	-82,7002	-20,1292	-86,1825
Эстония	1808	400	206	-77,8374	-48,4153	-88,5675
ИТОГО	26453	7583	11699	-71,331	54,628	-55,773

**Заключение.** Проведя исследование можно сделать вывод о том, что в некоторой степени кризис выездного туризма, вызванный пандемией, стимулирует развитие внутреннего российского туризма. Участникам туристического рынка следует делать акцент на внутренний туризм, поскольку он будет восстанавливаться быстрее, чем выездной. При этом отрицательными факторами являются снижение покупательной способности населения, а также боязнь заражения, заставляющая потенциальных туристов избегать большого скопления людей. Соответственно, санитарно-эпидемиологической защите курортных зон следует уделять гораздо больше внимания, чем прежде.

Коронакризис усилил тенденции, наблюдавшиеся в последние годы: снижение организованного туризма и приверженности турпакетам, рост экологического туризма, расширение применения цифровых технологий, использование онлайн-агрегаторов и платформ, индивидуализация

и персонализация предложений и т.д.

Таблица 2 – Число въездных туристских поездок иностранных граждан в Россию, тыс. чел.

Страна	Число въездных туристских поездок граждан России в зарубежные страны, тыс.			Прирост, %		
	2019	2020	2021	2020 к 2019	2021 к 2020	2021 к 2019
Армения	551	106,6	180,5	-80,653	69,325	-67,241
Германия	690	52,9	91,8	-92,333	73,535	-86,696
Казахстан	3564	685,9	565	-80,755	-17,626	-84,147
Китай	1883	81,9	18,2	-95,651	-77,778	-99,033
Куба	28	6,2	75,9	-77,857	1124,194	171,071
Турция	87	36,9	58,5	-57,586	58,537	-32,759
Узбекистан	324	182,7	207,1	-43,611	13,355	-36,08
Франция	223	31,7	22	-85,785	-30,599	-90,135
Эстония	523	93,9	17,9	-82,046	-80,937	-96,577
Япония	112	12,8	3,4	-88,571	-73,438	-96,964
ИТОГО	7985	1291,5	1240,3	-83,826	-3,964	-84,467

### Список литературы

1. Леонидова Е.Г. Влияние пандемии COVID-19 на сферу туризма в России // Вестник Омского университета. – 2021. – Т. 19, выпуск 3. – С. 118-131.
2. Махошева М.Х. Последствия пандемии COVID-19 для туристской индустрии/ М.Х. Махошева, А.И. Семенова, Ф.А. Тюбеева// Вестник университета. – 2021. – № 3. – С. 24-26.
3. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 24.11.1996 № 132-ФЗ // СПС «Консультант-Плюс». АТОР. – Режим доступа: <https://www.atorus.ru/news/press-centre/new/58171.html> (13.01.2023).
4. Пшеничных Ю.А. Анализ динамики и тенденций развития современного международного туристского рынка // Вестник университета. – 2022. – № 1. – С. 53-61.
5. Туристская статистика – «ТурСтат: официальный сайт. – Режим доступа: <http://turstat.com/> (23.01.2023).

## РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*<sup>1</sup>А.В. Гурский, <sup>2</sup>В.Н. Чернова, <sup>2</sup>О.М. Бубненко  
Смоленский государственный университет спорта,  
<sup>1</sup>кафедра теории и методики лыжных гонок;  
<sup>2</sup>кафедра анатомии и биомеханики*

Для выявления кинематических показателей, характеризующих скоростно-силовую подготовленность лыжников-гонщиков во время выполнения соревновательных упражнений, проводилась видеосъемка двигательных действий лыжников в условиях официальных соревнований.

Видеосъемка передвижения попеременным двухшажным ходом лыжников-гонщиков высокой квалификации и последующий видеоанализ двигательных действий при помощи программного комплекса «DartfishSoftware» швейцарской фирмы «Swiss video solutions» осуществлялись во время Всероссийских соревнований «Красногорская лыжня».

### **Методы исследования:**

1) Анализ литературных и иных источников информации по теме исследования.

2) Контрольно-педагогическое тестирование.

3) Динамометрия и динамография.

4) Биомеханический анализ видеозаписей двигательных действий, формирующий педагогический эксперимент.

5) Методы математической статистики.

Для решения следующей задачи у испытуемых опытной группы повышение скоростно-силовой подготовленности осуществлялось на основе разработанных локально-избирательных упражнений скоростно-силовой направленности с использованием инерционных тренажеров, дополнительных отягощений и езды на самокате. Локально-избирательные упражнения подбирались с учетом биодинамики и кинематики движений лыжника-гонщика при передвижении попеременным двухшажным лыжным ходом.

Величина усилий, развиваемых спортсменами устанавливалась в пределах 30-50 % от максимального уровня.

Для выполнения разработанных локально-избирательных упражнений использовались традиционные для подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков инерционные тренажеры «Svescom», производства Италии.

В ходе проведения формирующего педагогического эксперимента в начале и в конце для его участников (n=14) зафиксировано и обработано по 10 показателей скоростно-силовой подготовленности по данным контрольно-педагогического тестирования, по 36 показателей силы основных

мышечных групп (относительная и взрывная), по 12 показателей, характеризующих силу отталкивания от тензоплатформы при имитации попеременного двухшажного хода.

Всего в ходе исследований получено и обработано 5617 показателей.

Исходным моментом при определении содержания комплекса упражнений скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации явились представления о биодинамической структуре движений лыжника-гонщика, основанной на взаимодействии большого числа мышц нижних и верхних конечностей, а также туловища.

При подборе упражнений учитывались следующие факторы:

- ведущие параметры техники движений лыжников-гонщиков;
- мышечные группы, сокращения которых обеспечивают выполнение ведущих параметров техники движений;
- соответствие рассматриваемых средств соревновательному упражнению по амплитуде и направлению движений, величине и скорости достижения максимума усилия, режима работы мышц.

Ведущие параметры техники движений лыжников-гонщиков при передвижении попеременным двухшажным ходом выполняются за счет:

- разгибания и сгибания бедра;
- разгибания голени;
- подошвенного сгибания стопы;
- разгибания, сгибания и пронации плеча;
- разгибания предплечья;
- сгибания туловища.

Локально-избирательные упражнения для скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации были разделены на 8 групп, в соответствии с указанными выше двигательными действиями, лежащими в основе ведущих параметров техники движений лыжников-гонщиков при передвижении классическими ходами. В частности, для повышения скоростно-силовых возможностей мышц, разгибающих бедро, были предложены упражнения, представленные на рисунке 1 и 2.

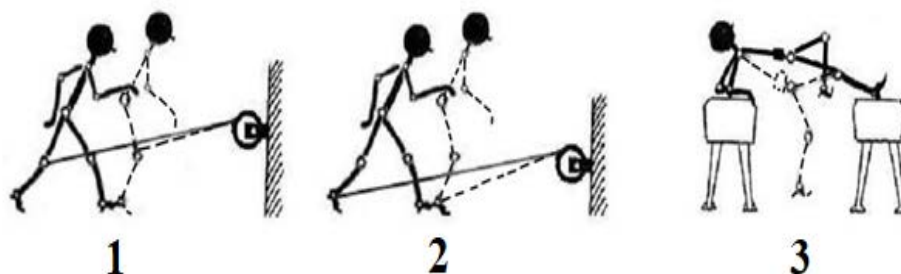


Рисунок 1 – Локально-избирательные упражнения для повышения скоростно-силовых возможностей разгибателей бедра

*(Пунктир – исходное положение, сплошные линии – конечное положение)*

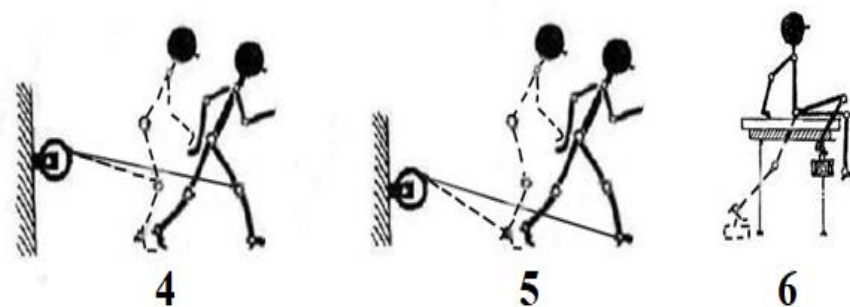


Рисунок 2 – Локально-избирательные упражнения для повышения скоростно-силовых возможностей сгибателей бедра

В результате комплекс специальных физических упражнений (СФУ) для скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации состоял из 19 локально-избирательных упражнений.

Ведущей задачей на данном этапе, являлось выявление и сопоставление объективных показателей, позволяющих оценивать проявление скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков при выполнении соревновательных упражнений в конце и начале соревновательного периода.

Для решения данной задачи проводилась оценка скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков на основе биомеханического анализа видеозаписей двигательных действий в условиях официальных соревнований в конце (чемпионат России в г. Тюмени – 26 марта 2021 года) и начале соревновательного периода («Красногорская лыжня» – 26 декабря 2021 года).

Установлено, что лыжники и лыжницы высокой квалификации, принявшие участие в исследовании, при прохождении спринтерской дистанции развивали высокую скорость бега и высокий темп движений, которые приведены в таблице 1 и 2.

При этом необходимо отметить, что в исследовании учитывались результаты только тех лыжников-гонщиков, которые приняли участие в обоих гонках.

Таблица 1 – Основные кинематические характеристики лыжников-гонщиков высокой квалификации при прохождении спринтерской дистанции попеременным двухшажным ходом ( $M \pm m$ )

Кинематические характеристики	Чемпионат России (n=15)	Красногорская лыжня (n=15)
Скорость бега (м/с)	4,08±0,02	4,06±0,03
Длина шага (м)	3,93±0,06	3,88±0,08
Темп движений (цикл/мин)	62,29±1,04	62,78±1,34
Время отталкивания ногой (с)	0,14±0,01	0,14±0,01



Таблица 2 – Основные кинематические характеристики лыжниц-гонщиц высокой квалификации при прохождении спринтерской дистанции попеременным двухшажным ходом (M±m)

Кинематические характеристики	Чемпионат России (n=9)	Красногорская лыжня (n=9)
Скорость бега (м/с)	3,62±0,05	3,59±0,07
Длина шага (м)	3,49±0,07	3,48±0,12
Темп движений (цикл/мин)	62,23±1,23	61,9±1,96
Время отталкивания ногой (с)	0,15±0,01	0,15±0,01

В таблице 3 приведены показатели скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации, полученные при выполнении простейших контрольно-педагогических тестов.

Таблица 3 – Показатели скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации (M±m)

Показатели	Мужчины (n=18)	Женщины (n=15)
Длина прыжка с места (м)	2,46±0,04	2,17±0,05
Длина десятикратного многоскока (м)	27,04±0,38	23,77±0,61
Время десятикратного многоскока (с)	5,95±0,12	5,82±0,13
Скорость десятикратного многоскока (м/с)	4,54±0,1	4,08±0,16
Число отжиманий за 20 секунд	32,7±0,41	27,6±0,83
Относительная мощность при отжиманиях (Вт/кг)	5,84±0,12	4,34±0,14
Темп отжиманий (количество в минуту)	98,1 ±1,44	82,8±2,13

На наш взгляд, дополнительно ценную информацию о скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков можно получить, фиксируя время выполнения данных тестов.

Ведущим направлением педагогического тестирования скоростно-силовых возможностей лыжников-гонщиков высокой квалификации следует считать определение относительной мощности (в пересчете на килограмм веса тела), развиваемой спортсменами при выполнении тестовых заданий скоростно-силового характера. Относительные значения мощности, развиваемой при упражнениях скоростно-силовой направленности, следует признать, как ведущие показатели, отражающие скоростно-силовую подготовленность лыжников-гонщиков высокой квалификации. По мере накопления в научно-методической литературе сведений о значениях относительной мощности при выполнении тестов лыжниками-гонщиками

разной квалификации целесообразно сформировать нормативные оценки для определения уровня скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков.

Оценивая скоростно-силовую подготовленность лыжников-гонщиков высокой квалификации целесообразно определять не только градиент силы при мощном напряжении мышц, но и градиент снижения усилия в момент последующего расслабления.

Для объективной оценки способности лыжников-гонщиков быстро расслаблять мышцы, после выполнения взрывного усилия, было предложено учитывать соотношение между градиентом нарастания силы при выполнении взрывного усилия в изометрическом режиме (J-градиент) и градиентом снижения силы при последующем расслаблении (R-градиент). С этой целью спортсменам при измерении взрывного усилия давалась установка выполнять максимально быстро не только напряжение мышц, но и последующее расслабление.

По специальной программе рассчитывался градиент нарастания силы при напряжении (J-градиент) и градиент снижения силы при расслаблении (R-градиент).

На основании полученных значений определялся индекс эффективности расслабления мышц по формуле:

$$I_r = J / R,$$

где  $I_r$  – индекс эффективности расслабления мышц;

J – J-градиент силы при нарастании напряжения мышц;

R – R-градиент силы при расслаблении мышц.

В ходе исследований было установлено, что величина индекса эффективности расслабления мышц ( $I_r$ ) у лыжников-гонщиков высокой квалификации для разных мышечных групп неодинакова. Однако обнаружена четкая тенденция – градиент расслабления мышц (R-градиент) в два и более раз меньше значений градиента напряжения (J-градиент) при выполнении взрывных усилий с последующим быстрым расслаблением мышц.

Причем, меньшая величина R-градиента объясняется исключительно большим временем, затраченным мышцами на расслабление.

В наших исследованиях были оценены силовые и временные параметры отталкивания ногами при имитации лыжных ходов у лыжников-гонщиков высокой квалификации. С этой целью использовался компьютерный комплекс анализа движений, состоящий из тензоплатформы с возможностью фиксации усилий в трех плоскостях, АЦП (аналого-цифровой преобразователь) и персонального компьютера с набором соответствующих программ для обработки и хранения информации, поступающей с тензоплатформы.

Установлено существенное преобладание силовых показателей мышц-разгибателей по отношению к показателям мышц-сгибателей, что позволяет говорить о продолжающейся тенденции преимущественного

развития разгибательной мускулатуры в тренировочном процессе лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Результаты исследования выявили асимметрию показателей относительной и взрывной силы у лыжниц-гонщиц высокой квалификации. Особенно это проявляется для силовых показателей мышц, выполняющих сгибание и разгибание бедра. У лыжников-гонщиков такой асимметрии в развитии силы основных мышечных групп не обнаружено.

### Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 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. – 305 с.
3. Николаев А.А. Развитие силы у спортсменов: учебно-методическое пособие / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – Москва: Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера).
4. Hoff J. Maximal strength training improves aerobic endurance performance / J. Hoff, A. Gran, J. Helgerud // Scand. Journal of Med. Sci. Sports. – 2002. – № 12 (5). – P. 288-295.
5. Losnegard T. Strength training for cross-country skiers // Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway. – 2019. – 26 p.
6. Sandbakk Ø. A reappraisal of success factors for Olympic cross-country Skiing / Ø. Sandbakk, H.C. Holmberg // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2014, Jan. – Vol. 9 (1). – P. 117-121.

УДК 796.41

## УПРАЖНЕНИЯ В ОПОРНЫХ ПРЫЖКАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»

*Н.А. Дарданова, А.Д. Антоновский, Е.И. Ярославцева*  
*Смоленский государственный университет спорта,*  
*кафедра теории и методики гимнастики*

**Аннотация.** В статье представлен анализ особенностей применения различных форм обучения по дисциплине «теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» для студентов первого курса в опорных прыжках. В исследовании приняли участие студенты первого курса Смоленского государственного университета спорта, изучающие дисциплину «теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика». Обучение студентов первого курса Смоленского государственного

университета спорта позволило выявить наиболее приемлемые средства в технологии обучения, а также определить недостатки в применении методических рекомендаций.

**Ключевые слова:** разбег, подводящие и подготовительные упражнения, судейство исполнения.

**Актуальность.** Опорные прыжки используются как в мужском, так и женском многоборьях. В настоящее время опорные прыжки представляют собой вид многоборья, гармонично сочетающих в себе разнообразные упражнения, требующие от гимнастов разносторонней подготовки [4]. Опорных прыжков насчитывается около двухсот. Более ста из них гимнасты выполняют на соревнованиях (от детских до международных включительно). Прыжки усложняются и видоизменяются в зависимости от места опоры руками, снаряда, поворотов до и после толчка руками [1, 5]. Для выполнения сложных опорных прыжков гимнастам необходимо развивать скоростно-силовые качества, тонкое чувство ориентировки в пространстве, времени и определенной смелости [2].

**Цель исследования.** Проанализировать особенности применения различных форм обучения по дисциплине «теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» для студентов первого курса в опорных прыжках.

**Объект исследования.** Учебный процесс на видах многоборья по дисциплине «теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».

**Предмет исследования.** Зачетные упражнения в опорных прыжках для студентов первого курса очного обучения по дисциплине «теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что исследование обучающихся технологий студентов 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 студенты первого курса очного обучения в количестве 85 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование показало, что более высокие результаты выполнения зачетных упражнений в опорных прыжках были получены при выполнении специальных упражнений прыжкового характера, а также других подводящих и подготовительных упражнений, которые применялись в процессе обучения. 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 в опорных прыжках, но и при выполнении различных соскоков со снарядов, акробатических упражнений, а также по индивидуальным заданиям для отдельных студентов, имеющих недостаточный уровень некоторых физических качеств, в конце основной части занятий. Судейство осуществлялось по десятибалльной системе без учета трудности выполнения некоторых элементов [3]. При этом оценки распределились следующим образом: от 8,5 балла и выше получили 9,2 % студентов, от 8,0 до 8,4 балла – 65,7 % студентов, от 7,5 до 7,9 балла – 25,1 % студентов, что соответствует зачетным требованиям на данном виде многоборья. Величина средней оценки составила 8,2 балла, качественный показатель – 76,47 %. Полученные результаты удовлетворяют требованиям программы при обучении студентов различных специализаций упражнениям в опорном прыжке.

**Вывод.** Авторами разработана технология обучения студентов первого курса по дисциплине «теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» для различных спортивных специализаций при обучении опорным прыжкам 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 (соскоки, приземления и др.).

#### Список литературы

1. Базовая техническая подготовка в спортивной гимнастике: учебно-методическое пособие / Д.В. Семенов, А.А. Румянцев, В.Н. Шляхтов, Ю.Б. Белова. – Москва: Знание. – М, 2021. – 68 с.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник для физ. вузов: в 2 т. – Т. 1. – М.: Советский спорт, 2021. – 254 с.
3. Дарданова Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: уч. пособие / Н.А. Дарданова, А.Д. Антоновский, Л.В. Морчукова, С.К. Потапенко. – Смоленск: СГУС, 2022. – 160 с.
4. Свистовский Ю.Г. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике: учебное пособие. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 56 с.
5. Теория и методика избранного вида спорта: гимнастика / учебно-методическое пособие // Ю.В. Белова, Д.В. Семенов, О.И. Ткачева. – Москва: Постер-М, 2022.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ОТКРЫТЫХ ВОРКАУТ-ПЛОЩАДКАХ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

<sup>1</sup>Н.А. Дарданова, <sup>2</sup>Ю.А. Диаконидзе, <sup>2</sup>Ю.А. Буслаева

*Смоленский государственный университет спорта,*

*<sup>1</sup>кафедра теории и методики гимнастики;*

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

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос влияния занятий силовой направленности на воркаут-площадках на физическую подготовленность женщин среднего возраста.

**Ключевые слова:** воркаут-площадки, занятия силовой направленности, женщины среднего возраста, здоровый образ жизни.

**Введение.** Проблема здорового образа жизни в современном социуме является одной из наиболее актуальных, особенно это проявляется в формировании правильных ценностей среди женского населения, так как женщинам отводится важная роль в воспитании подрастающего поколения [1,4]. Для того, чтобы учесть интересы современной женщины необходимо представлять физическое развитие в новом свете, ведь оно должно быть привлекательным, доступным, эффективным и мотивировать на регулярные занятия [5, 6].

Возникшее около пяти лет назад мировое движение силовых тренировок на уличных спортивных площадках (воркаут-площадки) стало именно тем движением, которое привлекает сотни тысяч людей в мире и постоянно расширяется [2, 3, 4]. Актуальность воркаута объясняется его доступностью и независимостью от каких-либо рамок: не требуются материальные вложения и специальная экипировка, возможность самостоятельно регулировать расписание и место тренировок, степень нагрузки и разнообразие применяемых упражнений, также нельзя забывать о возможностях общения и расширения социального круга [1, 5, 6].

Таким образом, тема исследования весьма актуальна, так как женщины среднего возраста, с одной стороны, являются активными пользователями физкультурно-оздоровительной деятельности, с другой – женщины в этом возрасте более требовательны к эффективности и качеству занятий, так как несут большую нагрузку по выполнению своих социальных и трудовых функций [2, 5].

**Цель исследования** – изучить влияние занятий силовой направленности на воркаут-площадках на показатели физической подготовленности женщин среднего возраста.

Наибольшую популярность среди женщин среднего возраста приобретают новые физкультурно-оздоровительные направления, в том числе

и воркаут, пик популярности данных занятий отмечается в период ограничительных мер (пандемии) [2, 3, 5].

Street Workout (с англ. – «уличная тренировка») – разновидность физкультурных занятий, при которых все упражнения выполняются преимущественно на уличных конструкциях (площадках), таких как турник, брусья, горизонтальные и вертикальные лестницы, вкопанные колеса, лавки и т.п., или без них, используя вес своего тела.

В настоящий момент в Смоленске функционирует более 10 открытых площадок, которые расположены во всех районах города, что позволяет популяризировать самостоятельную двигательную рекреацию и привлекать к ней жителей. Наиболее крупной и современной считается воркаут-площадка в парке Соловьиная роща (рисунок 1).



Рисунок 1 – Воркаут-площадка в парке «Соловьиная роща», г.Смоленск

Для организации и проведения исследования была сформирована экспериментальная группа (n=12) из женщин среднего возраста (21-35 лет), которые занимались 2 раза в неделю по 55 минут в парке Соловьиная роща на воркаут-комплексе. Все занятия проводились по методу круговой тренировки, что позволило, акцентированно проработать основные мышечные группы, тем самым способствуя повышению показателей физической подготовленности.

Педагогический эксперимент проводился с марта по май 2022 года. Для решения поставленных задач было разработано 3 комплекса упражнений на каждый тренировочный мезоцикл (месяц). Занятия силовой направленности с применением кругового метода на воркаут-площадках имели традиционную структуру и состояли из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной (таблица 1).

**Таблица 1 – Структура и содержание разработанных комплексов круговой тренировки силовой направленности на воркаут-площадках с женщинами среднего возраста**

Часть занятия	Средства	Методические рекомендации
Подготовительная часть (одинаковая во всех комплексах): вводная и аэробная разминка (15 мин.)		
Вводная часть – 5 мин.	Инструктаж занимающихся, осмотр оборудования	Проверить соответствие спортивной формы
Аэробная разминка – 10 мин.	Разминочный бег и комплекс престретчинга	Равномерный бег с контролем пульса до 132 уд / мин
Основная часть – 30 мин.		
Комплекс № 1	6 станций: 1 – приседания с гирей в согнутых руках перед грудью; 2 – сгибание и разгибание рук в упоре на крышке; 3 – станова тяга со штангой; 4 – бег в упоре лежа; 5 – «Планка»; 6 – приседания с последующим выпрыгиванием вверх	Время выполнения упражнений на станциях 1 минута, переход 30 с, отдых между кругами 1,5 мин. Всего 3 круга
Комплекс № 2	6 станций: 1 – подъем на плиометрическую ступеньку с последующим сгибанием правой ноги (колени вверх); 2 – подъем на плиометрическую ступеньку с последующим сгибанием левой ноги (колени вверх); 3 – берпи облегченный вариант (без отжимания); 4 – смена ног прыжком в выпаде; 5 – горизонтальные подтягивания с нижней перекладины; 6 – бег с высоким подниманием бедра (на частоту)	
Комплекс № 3	6 станций: 1 – приседания в выпаде с правой, гиря в руках перед грудью; 2 – приседания в выпаде с левой, гиря в руках перед грудью; 3 – сгибание и разгибание рук в упоре на крышке с последующим разгибанием руки вперед; 4 – бег в положении планка, ноги в подвесных петлях; 5 – тяга гири к подбородку; 6 – джампл-джек	
Заключительная часть (одинаковая во всех комплексах): стретчинг (10 мин.)		

Инструктор разделял группу по 2 человека и проводил вводный инструктаж до начала занятия с демонстрацией правильной техники упражнений, чтобы сохранить моторную плотность урока.

В подготовительной части разработанных комплексов применялся разминочный бег трусцой и упражнения престретчинга, прыжки через скакалку и общеразвивающие упражнения низкой интенсивности, что способствовало



плавной адаптации организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия. Престретчинг динамического характера позволяет повысить эластичность мышц и суставо-связочного аппарата, с целью профилактики травм. В основной части использовались упражнения на укрепление основных мышечных групп, также упражнения скоростно-силовой направленности. Каждое упражнение выполнялось по 1 минуте, переход от станции к станции 30 секунд, отдых между кругами 1,5 минуты. Для повышения интенсивности занятий возможны варианты увеличения веса отягощения и изменения темпа упражнений.

В заключительной части занятия применялись упражнения стретчинга, преимущественно пассивного характера, из различных исходных положений.

Все занятия проводятся под музыкальное сопровождение, в темпе 132-138 акц./мин., что позволяет удерживать темп и интенсивность выполнения упражнений, повышает эмоциональный настрой.

В результате проведенного педагогического эксперимента отмечается повышение результатов по всем показателям, исключение составило тестовое упражнение «Прыжок в длину с места», в котором произошел статистически незначимый прирост показателей за счет повышения двигательной активности. Наибольшие результаты отмечаются в показателях, характеризующих силовую статическую выносливость мышц живота – 41,6 % за счет рационального применения упражнения «Планка» в первом разработанном комплексе (рисунок 1).

Показатели характеризующие силовую выносливость (сгибания туловища в сед; сгибание и разгибание рук в упоре лежа) достоверно увеличились на 30,1 % и 27 % соответственно, что объясняется целесообразностью применяемых средств и дополнительного оборудования.

В наклоне туловища вперед из положения сидя результаты изменились на 12,9 % за счет применения, в каждом разработанном комплексе, стретчинга в содержании подготовительной и заключительной частей занятий и свидетельствует о положительной тенденции к увеличению данных показателей.



Рисунок 1 – Темпы прироста показателей физической подготовленности женщин ЭГ в ходе эксперимента (%)

Таким образом, доказано, что систематические занятия силовой направленности на открытых воркаут-площадках положительно влияют на показатели физической подготовленности женщин среднего возраста.

### Список литературы

1. Воркаут: программы тренировок [Электронный ресурс]. URL: <http://fb.ru/article/189329/vorkaut-eto-vorkaut-programmyi-trenirovok> (дата обращения 12.01.2023).
2. Гилдаш М.В. Массовая физическая культура в парках и скверах / М.В. Гилдаш, Ю.Д. Овчинников // Вестник спортивной истории: эл. науч. журнал. 2019. № 2 [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37034086> (дата обращения 12.01.2023).
3. Кузнецов И.А. Женщины репродуктивного возраста и силовой фитнес / И.А. Кузнецов, А.И. Старков, И.Л. Наврузов // Теория и практика современной науки. – 2017. – № 5 (23). – С. 1030-1033.
4. Петров Д.Е. Воркаут – путь оздоровления населения / Д.Е. Петров, А.В. Сомов // Научно-методический электронный журнал концепт: электронный научный журнал. – 2017. – № 9 [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29010617> (дата обращения 12.01.2023).
5. Смирнов С.С. «Воркаут»: направления, классификация средств и методы тренировки // Гимнастика и современный фитнес: матер. Всерос. науч. интернет-конф., РГУФКСМИТ. – Москва. – 2018. – С. 40-45.

б. Якимова М.В. Воркаут площадки как современное средство уличных тренировок / М.В. Якимова, Л.В. Лукиенко // сб. ст. XVII Междунар. науч.-исслед. конкурса «Наука и просвещение». – Пенза. – 2018. – С. 86-89.

УДК 796

## ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА» СО СТУДЕНТАМИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, О.Ю. Горелова*  
*Смоленский государственный университет спорта,*  
*кафедра теории и методики гимнастики*

**Аннотация.** В статье рассматривается применение дистанционных технологий со студентами вуза физической культуры по дисциплине «Гимнастика».

**Ключевые слова:** основная гимнастика, студенты физкультурного вуза, дистанционные технологии.

**Актуальность.** Стратегической целью государственной политики в «Концепции долгосрочного развития Российской Федерации в области образования» является повышение доступности качественного образования. В долгосрочной перспективе приоритетным становится повышение качества образования за счет информационно-коммуникативных технологий, в том числе для развития новых форм и методов обучения таких, как, например, дистанционное образование. В настоящее время использование современных информационных и коммуникативных технологий приобретает огромное значение и в процессе физического воспитания студентов вузов (И.А. Ковачева, М.В. Чайченко, 2021). Поэтому становится очевидной необходимость поиска инновационных форм учебного процесса и возможность использования обучения, ориентированного на дистанционные формы.

**Цель исследования:** изучить применение различных форм дистанционного обучения по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».

**Объект исследования:** учебный процесс студентов физкультурных вузов.

**Предмет исследования:** содержание и организация занятий гимнастикой с использованием дистанционных технологий.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что повышение эффективности обучения студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» будет обеспечено на основе применения модели с использованием дистанционных технологий.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ научно-методической и специальной литературы, опрос, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания, методы математической статистики.

Для проведения исследования был выбран учебный процесс студентов первого курса факультета физической культуры и спорта по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика». Исследование проводилось на базе кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «СГУС». Количество занятий по дисциплине у всех студентов было одинаковое, согласно учебному плану.

На основе анализа научно-методической и специальной литературы, а также опроса преподавателей вузов физической культуры, определены доступные средства дистанционного обучения, применяемые в процессе учебных занятий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» с учетом условий вуза (рисунок 1).

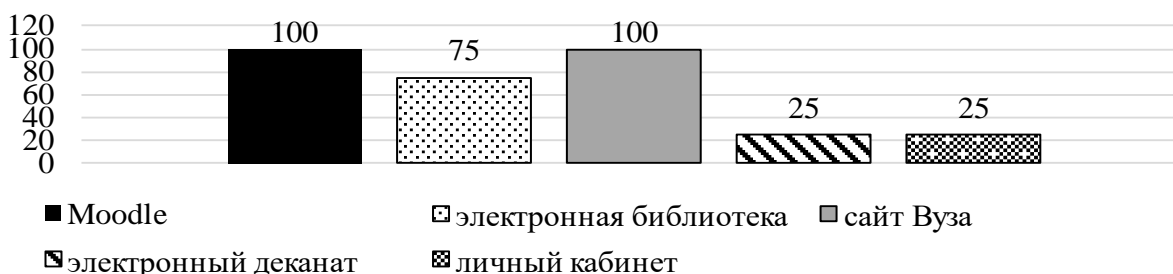


Рисунок 1 – Ответы преподавателей на вопрос «Какие платформы Вы используете в процессе обучения?» (%)

К ним относятся платформы (Moodle, электронный деканат, сайт вуза, электронная библиотека, личный кабинет преподавателя, социальные сети), программное обеспечение (Google, Youtube, Zoom, Stepik, сервис Miro, Mentimeter) и сервисы (электронная почта) (рисунок 2).

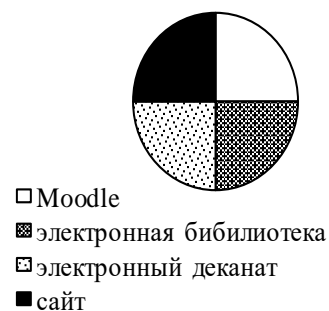
Занятия гимнастикой со студентами ФГБОУ «СГУС» в рамках эксперимента проводились согласно разработанной на кафедре теории и методики гимнастики модели организации и содержания учебных занятий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» (рисунок 3).

Эта модель предполагает проведение всех видов занятий (лекционные, методические, практические занятия, учебная практика) и самостоятельную работу студентов на основе использования доступных дистанционных средств обучения (видеолекции, методические материалы, контрольные работы, видео обучения двигательным действиям гимнастического многоборья и другое), системное взаимодействие преподавателя и студента с объективной системой оценки эффективности обучения по дисциплине.

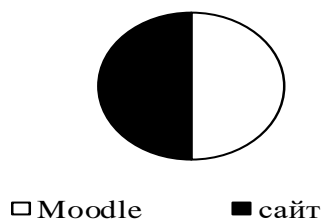
## Поволжский УФКСТ



## СибГУФК



## СГУС



## ВГАФК

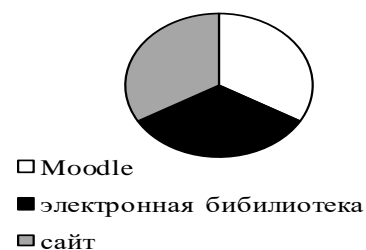


Рисунок 2 – Наличие доступных электронных платформ в вузах физической культуры

Эффективность организации и содержания учебных занятий по дисциплине «Гимнастика» со студентами очной формы обучения с использованием дистанционных средств выразилась в следующих показателях:

– отсутствием достоверных отличий в средних значениях теоретической подготовленности студентов, обучающихся по разным формам. Так, теоретический раздел студенты, обучающиеся в дистанционном формате, освоили лучше, чем те, кто обучался офлайн (при дистанционном формате средний результат 4 балла, в очном формате 3,8 балла соответственно);

– отсутствием достоверных отличий в значениях овладения практическим разделом студентами, обучающимися по разным формам за счет разработанных заданий, позволяющих сформировать и осуществить контроль практических навыков овладения двигательными действиями и методике их обучения. Практический раздел студенты, обучавшиеся в очном формате, освоили лучше, чем те, кто обучался дистанционно (в очном формате средний результат 4,1 балл, при дистанционном формате 3,9 балла соответственно);

– опрос преподавателей кафедры теории и методики гимнастики выявил, что в целом дистанционные технологии позволяют на высоком уровне не только проводить оценку текущей и итоговой успеваемости студентов, но и освоить программный материал в условиях отсутствия доступа в гимнастические залы.

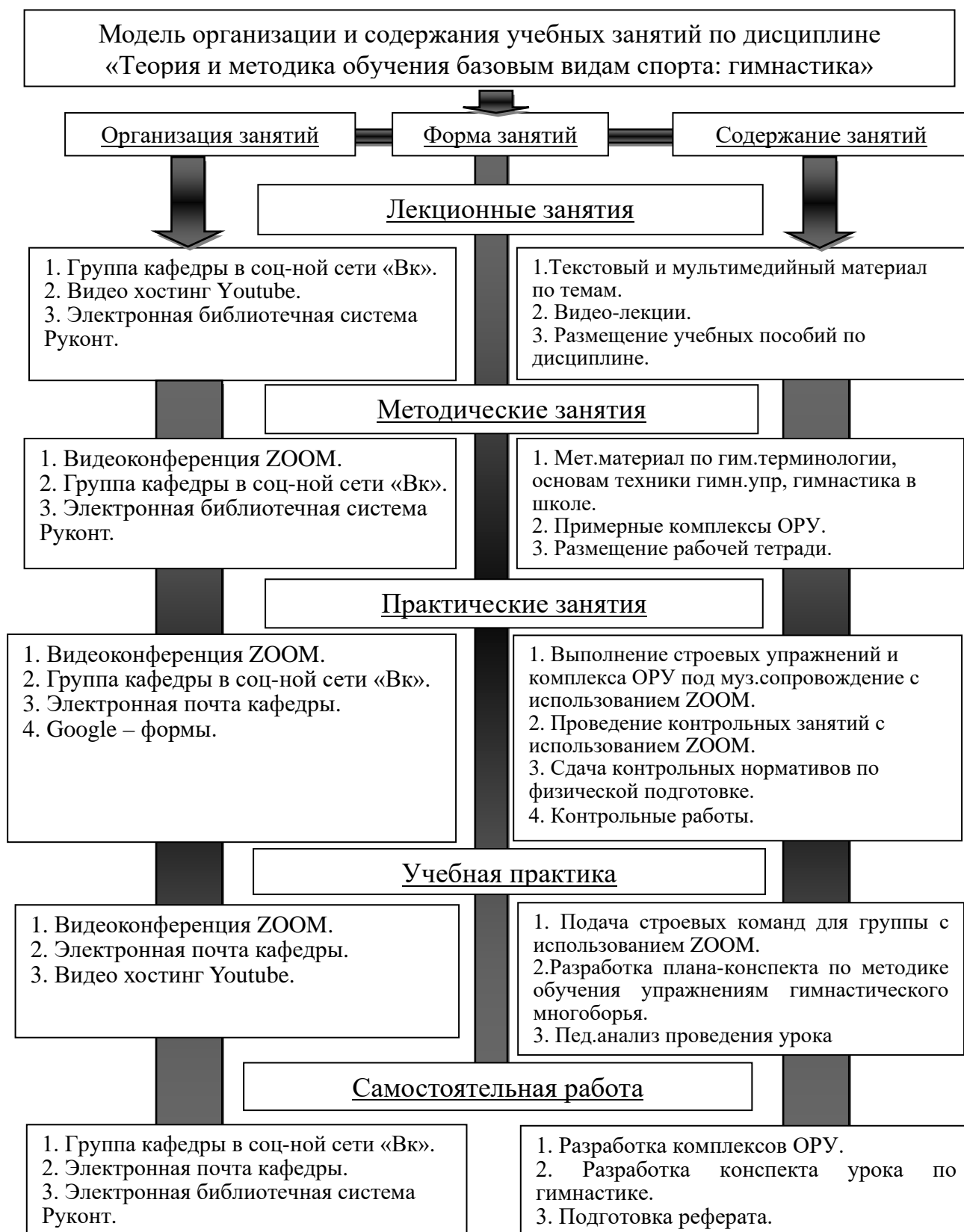


Рисунок 3 – Модель организации и содержания учебных занятий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика»

## Список литературы

1. Ковачева И.А. Дистанционное обучение студентов ГСГУ по дисциплине "Физическая культура и спорт" в период пандемии / И.А. Ковачева, М.В. Чайченко // Педагогическое образование и наука. – 2021. – № 3. – С. 147-151.

УДК 796.422.12

## СООТНОШЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В МАКРОЦИКЛЕ

*Г.В. Дубинин, С.В. Зайцев*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** Применение в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции оптимального соотношения парциальных объемов тренировочных нагрузок, которые носят волнообразный характер, и увеличение их силового и скоростно-силового компонентов, перед главным стартом сезона, привели к росту спортивных результатов. Темпы прироста в беге на 60 метров составили 2,9 %, в беге на 100 метров – 2,5 %, в беге на 200 метров – 4,3 %.

**Ключевые слова:** бег на короткие дистанции, тренировочные нагрузки, спортсмены.

**Актуальность исследования.** 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 тренировочного процесса [1, 2, 3, 4, 5]. В первую очередь это относится к подготовке отечественных бегунов на короткие дистанции, где длительное время наблюдается существенное отставание результатов от достижений лучших бегунов Европы и мира.

Одна из причин отставания кроется, в еще недостаточной подготовке спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства. Высокие и стабильные результаты на высоком уровне, обусловлены качественным отбором, рациональным построением тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки.

Однако в научно-методической литературе пока отсутствуют достаточно обоснованные методические рекомендации, касающиеся подготовки спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом, к наиболее сложным относятся вопросы обеспечения должной преемственности в величинах тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов, во многом определяющие степень управления их тренировочным процессом [1, 2, 3, 4, 5].

**Цель исследования:** определить соотношение параметров тренировочных нагрузок бегунов на короткие дистанции в годичном макроцикле на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие спортсмены МБУ «СШОР им. олимпийского чемпиона С. Клюгина» г. Кинешма. В исследовании участвовало 6 человек, возраст  $17\pm 1$  год, уровень подготовки – 1 спортивный разряд. Методическая основа эксперимента – использование в соревновательном периоде при подготовке к главному старту сезона увеличения силовых и скоростно-силовых упражнений при стабилизации специально-беговых упражнений.

**Результаты исследования.** Сложившаяся система подготовки бегунов на короткие дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства свидетельствует о двухцикловом планировании тренировочного процесса [1, 2, 3, 4, 5]. Причем распределение тренировочных средств в годичном макроцикле носит волнообразный характер.

Наибольшую волатильность демонстрирует бег с интенсивностью от 96 до 100 %. На первом базовом этапе эти средства начинают использоваться на специально-подготовительном этапе. Максимальные значения фиксируются на зимнем соревновательном этапе 14 % и в соревновательном периоде на этапе ранних соревнований 19 % от общегодового объема.

Объем бега с интенсивностью 91-96 % повторяет эту тенденцию достигая первого пика к зимнему соревновательному этапу 12 %, на этапе ранних стартов 14 % от общегодового объема.

Объем бега с интенсивностью до 91 % достигает максимума на общеподготовительном этапе подготовительного периода 11 %, затем увеличивается к зимнему соревновательному этапу до 12 %, несколько снижаясь к соревновательному периоду до 11 %.

Основной объем средств специальной силовой подготовки выполняется на общеподготовительных этапах. На специально-подготовительных этапах специальная силовая подготовка проводится в поддерживающем режиме, в соревновательном периоде наблюдается некоторое увеличение силовых и скоростно-силовых упражнений (рисунок 1).

Специальные прыжковые упражнения имеют трехпиковую динамику, возрастая к октябрю до  $750\pm 20$  отталкиваний (12 %), что связано с подготовкой опорно-двигательного аппарата к нагрузкам, затем плавно снижаясь достигая минимума на этапе зимних соревнований 5 %. Следующий пик приходится на март месяц  $650\pm 10$  отталкиваний (11 %), затем плавно снижаясь к этапу ранних соревнований до  $400\pm 15$  отталкиваний и вновь возрастая к основным соревнованиям до  $500\pm 10$  отталкиваний.



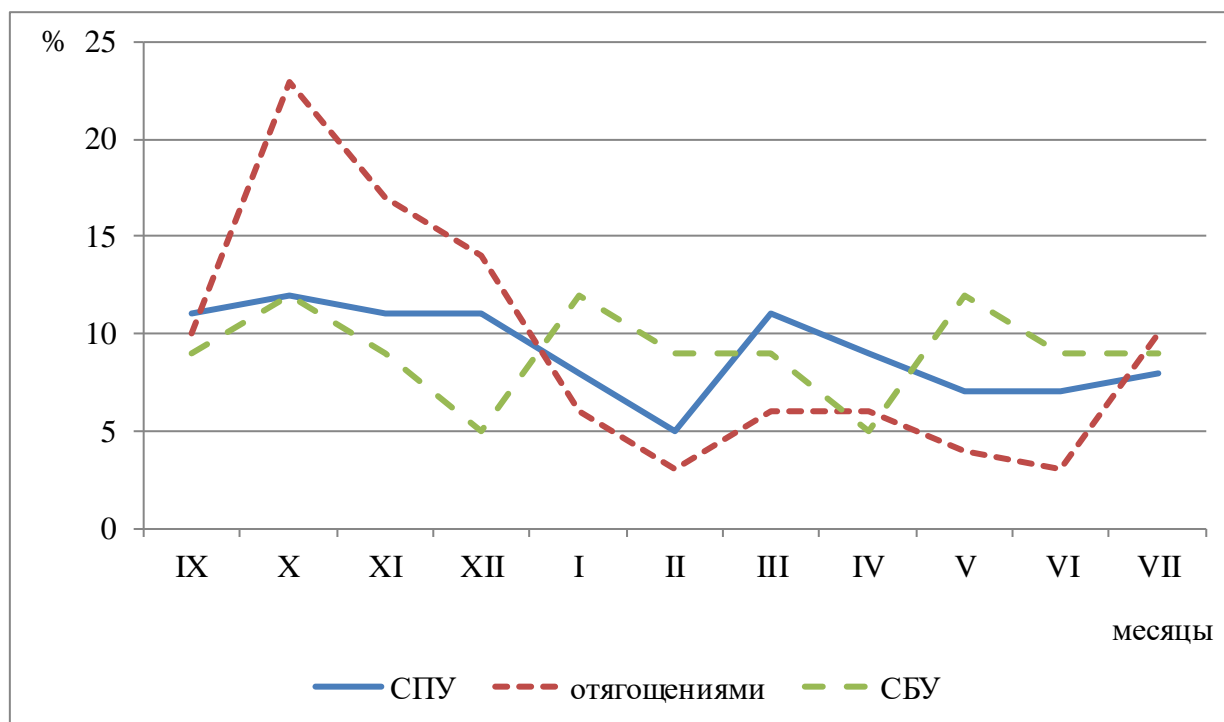


Рисунок 1 – Парциальные объемы параметров тренировочных нагрузок силового (- - -), скоростно-силового (-) и технического (-- --) характера бегунов на короткие дистанции в макроцикле

Упражнения с отягощением выполняются с небольшим весом (30-40 кг), в относительно невысоком темпе, при большом количестве повторений. Их максимальный объем фиксируется в октябре, на первом базовом этапе достигая 23 % от общегодового. Затем происходит плавное снижение к этапу зимних соревнований до 3 % общегодового объема нагрузки. На втором базовом этапе происходит увеличение до 6 %, снижаясь к этапу ранних соревнований до 3 %. При подготовке к главному старту объем силовых упражнений возрастает до 10 % общегодового объема нагрузки.

Работа над повышением скоростных возможностей спринтеров ведется на протяжении всех этапов подготовки.

Основной объем беговой нагрузки для повышения максимальной скорости бега и совершенствования стартового ускорения выполняется (на фоне высокого уровня скоростно-силовой подготовленности) на специально-подготовительных этапах.

Основной объем беговой нагрузки аэробно-анаэробной направленности (бег на отрезках свыше 80 м со скоростью до 91 %) выполняется на базовых этапах параллельно с доминирующей специальной силовой подготовкой.

Первый и второй соревновательный этапы решают задачи достижения высокого уровня специальной подготовленности и реализации его в наиболее ответственных соревнованиях (рисунок 2).

Темпы прироста результатов группы бегунов на короткие дистанции в беге на 60 метров составили 2,9 %, в беге на 100 метров – 2,5 %, в беге на 200 метров – 4,3 %.

Предложенная нами схема построения тренировочного процесса позволила выполнить всем спортсменам норматив кандидата в мастера спорта.

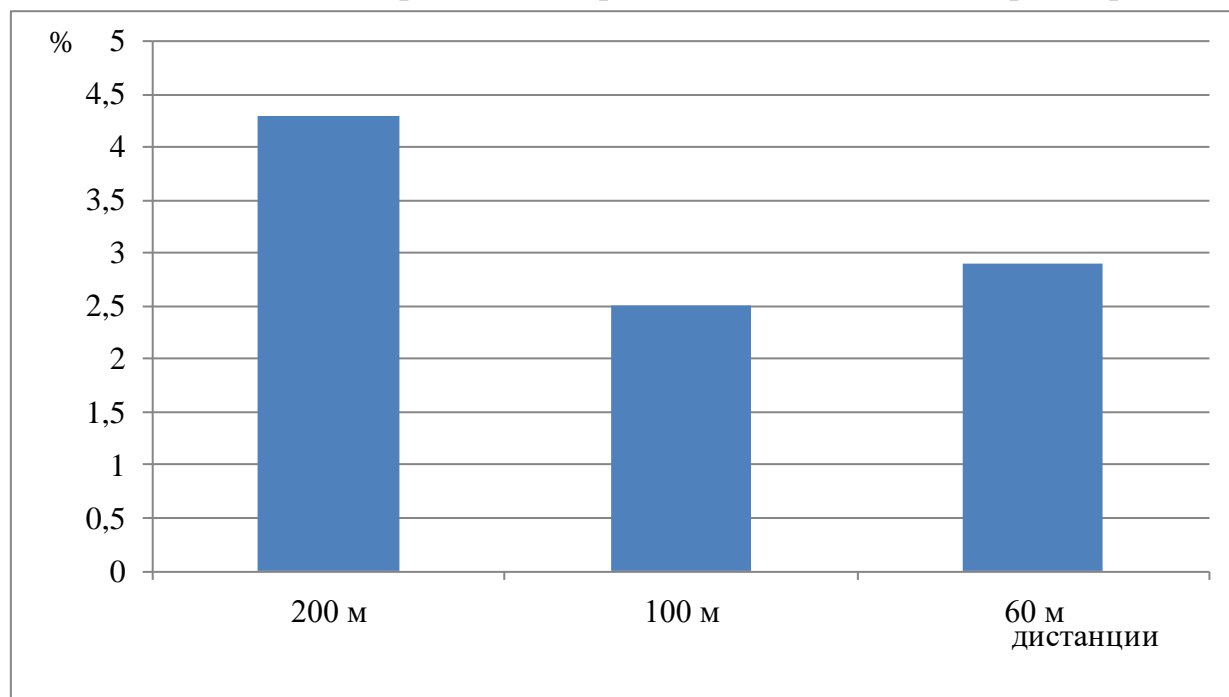


Рисунок 2 – Темпы прироста (%) результатов в беге на короткие дистанции

**Заключение.** Спортивная результативность группы бегунов на короткие дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства имеет положительную динамику. За время исследования улучшились спортивные результаты в беге на 60 метров с  $7,06 \pm 0,09$  с до  $6,86 \pm 0,11$  с, в беге на 100 метров с  $11,26 \pm 0,24$  с до  $10,98 \pm 0,28$  с, в беге на 200 м с  $23,1 \pm 0,65$  с до  $22,58 \pm 0,59$  с. Темпы прироста в беге на 60 метров составили 2,9 %, в беге на 100 метров – 2,5 %, в беге на 200 метров – 4,3 %.

### 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. – Смоленск, 2011. – 24 с.
2. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
3. Сбитный С.Н. Индивидуально-дифференцированная методика воспитания специальной выносливости у спринтеров 17-19 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тула, 2009. – 24 с.
4. Усков М.А. Специальная подготовка спринтеров на основе управления реализацией двигательных возможностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2009. – 24 с.
5. Фискалов В.Д. Специальная подготовленность спринтеров и критерии оценки ее реализации / В.Д. Фискалов, М.А. Ускова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 34-35.

## СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИН 36-55 ЛЕТ

<sup>1</sup>И.А. Живуцкая, <sup>2</sup>И.А. Грец

Смоленский государственный университет спорта,

<sup>1</sup>кафедра гуманитарных наук;

<sup>2</sup>кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Аннотация.** Результаты социологического исследования с применением модифицированного опросника ВОЗ «КЖ-100» позволили выявить различия влияния популярных видов занятий оздоровительной физической культурой на показатели социального благополучия женщин второго периода зрелого возраста, регулярно занимающихся оздоровительной физической культурой.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, женщины второго периода зрелого возраста, социальное благополучие, качество жизни, ментальный фитнес.

**Актуальность.** Многочисленными исследованиями в области физической культуры [2, 3, 5] установлено, что для определения эффективности мероприятий, направленных на сохранение здоровья людей, следует применять показатель «качество жизни». Одним из критериев оценки качества жизни выступает социальное благополучие, которое подразумевает удовлетворенность человека собственным статусом, материальным положением и межличностными связями [1, 4].

**Цель исследования** – выявить влияние занятий оздоровительной физической культурой на социальное благополучие женщин второго периода зрелого возраста.

**Методы исследования.** Проведен социологический опрос женщин в возрасте 36-55 лет, регулярно занимающихся (первая группа, n=177) и не занимающихся (вторая группа, n=111) оздоровительной физической культурой (ОФК) с применением модифицированного опросника «ВОЗ КЖ-100». Для определения различий влияния популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий (ФОЗ) на показатели социального благополучия женщин 36-55 лет, первая группа респондентов (n=177), разделена на две подгруппы: подгруппу А составили женщины, выбравшие занятия ментальным фитнесом (пилатес, йога, (n=55)), подгруппу Б – иные виды физкультурно-оздоровительных занятий (n=122).

**Результаты исследования.** Установлено, что женщины 36-55 лет, регулярно занимающиеся ОФК, выше оценивают собственные успехи в социальной жизни, чем их ровесницы, не занимающиеся физической культурой. В первой группе респондентов женщин довольных своими достижениями в материальной, профессиональной, семейной сфере

и межличностных отношениях больше, чем их ровесниц из второй группы на 5; 5,4; 11,7 и 12,4 %, соответственно (таблица 1).

Таблица 1 – Субъективная оценка женщинами 36-55 лет, занимающимися (1 группа, n = 177) и не занимающимися (2 группа, n = 111) ОФК, собственных достижений в социальной сфере (%)

Группы \ Субъективная оценка	1	2	3	4	5
Семейная жизнь					
1 группа	0	7,9	10,2	48,6	33,3
2 группа	3,6	6,3	20,7	47,7	21,6
Межличностные отношения					
1 группа	0	1,1	8,5	53,7	36,7
2 группа	0,9	4,5	16,2	54,1	24,3
Профессиональные успехи					
1 группа	1,1	5,1	17	57,1	19,8
2 группа	0,9	10,8	27,9	45,9	14,4
Материальная обеспеченность					
1 группа	4,5	13,6	23,7	46,9	11,3
2 группа	2,7	20,7	28,8	41,4	6,3

*Примечание. Цифры от 1 до 5 обозначают субъективную оценку женщинами достижений в социальной сфере, где 1 – крайне низкая; 2 – низкая; 3 – средняя; 4 – высокая; 5 – крайне высокая.*

Тесно взаимосвязана с социальным благополучием духовная сфера жизни человека, в частности, готовность отстаивать свои убеждения, ощущение смысла жизни [4]. По данным опроса, женщины первой группы респондентов на 21,7 % выше оценивают силу ощущения смысла собственной жизни и на 22,5 % готовность защищать личные убеждения, чем респонденты второй (таблица 2).

Таблица 2 – Субъективная оценка женщинами 36-55 лет, занимающимися (1 группа, n = 177) и не занимающимися (2 группа, n=111) ОФК, составляющих духовной жизни (%)

Группы \ Субъективная оценка	1	2	3	4	5
Ощущение смысла жизни					
1 группа	–	1,7	22,6	48	27,7
2 группа	1,8	8,1	36	43,2	10,8
Готовность защищать личные убеждения (мировоззрение)					
1 группа	1,7	2,8	28,8	48	18,6
2 группа	0,9	9	45,9	31,5	12,6

*Примечание. Цифры от 1 до 5 обозначают субъективную оценку женщинами составляющих духовной жизни, где 1 – крайне низкая; 2 – низкая; 3 – средняя; 4 – высокая; 5 – крайне высокая.*

Выявлено, что опрошенные женщины 2-го периода зрелого возраста предпочитают ФОЗ аэробикой (30,5 %), фитнесом (24,9 %), шейпингом (18,6 %), пилатесом (15,8 %), йогой (15,3 %), на воде (14,7 %). Менее популярные виды ОФК: стретчинг (5,6 %), занятия в тренажерном зале (2,8 %), силовой тренинг (1,7 %).

Выявлено, что респонденты подгруппы А выше оценивают собственные достижения в семейной – на 10,4 %, профессиональной – 7,2 % и межличностной сферах – 6 %, подгруппы Б – удовлетворение материальным положением – на 10,6 % (таблица 3).

Установлены значимые различия в показателях, характеризующих духовную сферу. Женщины подгруппы А при ответе на вопрос «В какой мере Вы чувствуете, что Ваша жизнь имеет смысл?» на 30 % чаще выбирали оценки «высокая» и «крайне высокая», на вопрос о готовности защищать свои личные убеждения – на 32,5 %, чем опрошенные подгруппы Б (таблица 4).

Таблица 3 – Субъективная оценка женщинами 36-55 лет, занимающимися пилатесом, йогой (подгруппа А, n = 55) и иными видами ОФК (подгруппа Б, n = 122), собственных достижений в социальной сфере (%)

Подгруппы \ Субъективная оценка	1	2	3	4	5
<b>Семейная жизнь</b>					
Подгруппа А	–	5,5	5,5	49,1	40
Подгруппа Б	–	9	12,3	48,4	30,3
<b>Межличностные отношения с друзьями и коллегами</b>					
Подгруппа А	–	–	5,5	56,4	38,2
Подгруппа Б	–	1,6	9,8	52,5	36,1
<b>Профессиональные успехи</b>					
Подгруппа А	–	5,5	12,8	60	21,8
Подгруппа Б	1,6	4,9	18,9	55,7	18,9
<b>Материальная обеспеченность</b>					
Подгруппа А	7,3	25,5	16,4	41,8	9,1
Подгруппа Б	3,3	8,2	27	49,2	12,3

*Примечание. Цифры от 1 до 5 обозначают субъективную оценку женщинами достижений в социальной сфере, где 1 – крайне низкая; 2 – низкая; 3 – средняя; 4 – высокая; 5 – крайне высокая.*

Таблица 4 – Субъективная оценка женщинами 36-55 лет, занимающимися пилатесом, йогой (1 группа, n = 55) и иными видами ОФК (2 группа, n = 122), составляющих духовной жизни (%)

Субъективная оценка	1	2	3	4	5
Группы					
Ощущение смысла жизни					
Подгруппа А	–	1,8	1,8	56,4	40
Подгруппа Б	–	1,6	32	44,3	22,1
Готовность защищать личные убеждения (мировоззрение)					
Подгруппа А	–	–	10,9	63,6	25,5
Подгруппа Б	2,5	4,1	36,9	41	15,6

*Примечание. Цифры от 1 до 5 обозначают субъективную оценку женщинами составляющих духовной жизни, где 1 – крайне низкая; 2 – низкая; 3 – средняя; 4 – высокая; 5 – крайне высокая.*

**Заключение.** Полученные результаты свидетельствуют о том, что женщины 36-55 лет, регулярно занимающиеся ОФК, выше оценивают качество собственной жизни по параметрам социального благополучия, сильнее ощущают смысл жизни и готовность отстаивать личные убеждения. Наиболее популярными видами физкультурно-оздоровительных занятий среди женщин 36-55 лет являются аэробика, фитнес и шейпинг, занятия ментальным фитнесом посещают около трети опрошенных. Субъективная оценка качества жизни по параметрам социального благополучия выше у женщин, предпочитающих занятия ментальным фитнесом, чем у их ровесниц, посещающих другие физкультурно-оздоровительные занятия, наиболее явно данные различия представлены в духовной сфере и субсферах семейного благополучия и профессиональных успехов.

### Список литературы

1. Агапов Е.П. Феномен человеческого благополучия // Медико-социальные и психологические аспекты безопасности промышленных агломераций: матер. Междунар. научно-практ. конфер. (Екатеринбург, 16-17 февраля 2016 г.). – Екатеринбург, 2016. – 220 с.
2. Бочкова Т.В. Влияние методики пилатес на качество жизни женщин среднего возраста с поясничным остеохондрозом позвоночника / Т.В. Бочкова, О.Н. Пылаева // Автономия личности. – 2011. – № 2 (4). – С. 54-61.
3. Зыков В.А. Влияние физической культуры на качество жизни / В.А. Зыков, А.М. Чудайкин // Педагогический журнал Башкортостана. – 2021. – № 2. – С. 86-95.
4. Рассказова Е.И. Методы диагностики качества жизни в науках о человеке // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2012. – № 3. – С. 95-107.
5. Усков С.В. Основные факторы и тенденции, определяющие качество жизни общества, роль физической культуры в повышении качества жизни общества //

УДК 796.3

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3 ЗА СЧЕТ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*П.С. Захаров, М.В. Луганская*  
*Смоленский государственный университет спорта,*  
*кафедра теории и методики спортивных игр*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние уровня развития силовых способностей на результативность индивидуальных технико-тактических действий в студенческом баскетболе 3х3. Приведены примеры силовых показателей, а также прогресс эффективности ИТТД в расчете на одно владение в баскетболе 3х3.

**Ключевые слова:** баскетбол 3х3, сила, подготовленность, студенты, индивидуальные технико-тактические действия.

**Введение.** Сегодня в России и в мире все больше становятся популярными малые формы классических видов спорта. В настоящее время большим интересом пользуется такая разновидность баскетбола, как баскетбол 3х3. В 2021 году баскетбол 3х3 был представлен на Олимпийских играх в Токио.

Все больше становится профессиональных команд, в которых игроки полностью сосредоточены на баскетболе 3х3 и это является их основной работой. Большинство игроков приходят в баскетбол 3х3 из классического баскетбола 5х5, но игровые требования значительно отличаются в этих видах спорта. Данный вид спорта требует более высоких требований к силовым, скоростно-силовым показателям, выносливости и психологической подготовленности по сравнению с классическим баскетболом [1, 2, 3].

Методической литературы и научных публикаций по баскетболу 3х3 крайне мало. Изучение научных работ и исследований свидетельствует о том, что данный вид спорта мало изучен в большинстве аспектов и его научная составляющая находится на стадии развития. В настоящее время освещены лишь отдельные вопросы. Поэтому любые исследования, предложения и методические рекомендации по спортивной подготовке в баскетболе 3х3 востребованы.

Баскетбол 3х3 – это контактная игра, где большинство всех движений являются скоростно-силовыми. Эффективность силовых и скоростно-силовых способностей игроков во многом зависят от проявленной мышечной силы, за развитие которой в тренировочном процессе отвечает силовая подготовка.

Когда игрок имеет высокий уровень развития силовых способностей он более уверенно ведет себя на игровой площадке. Таким образом, силовая подготовка является важной частью тренировочного процесса, которая в значительной степени определяет уровень спортивных достижений игроков в баскетбол 3x3 [1, 4, 5].

**Цель работы** – выявить зависимость качества индивидуальных технико-тактических действий от уровня развития силовых показателей в мужском студенческом баскетболе 3x3.

**Задачи:**

1. Провести сравнительный анализ уровня силовой подготовленности между игроками по баскетболу 3x3 и классическому баскетболу.

2. Обосновать и подтвердить уровень требований к силовому компоненту в баскетболе 3x3.

3. Подтвердить, что основным фактором улучшения реализации ИТТД в нападении в баскетболе 3x3 является повышение уровня развития силового компонента.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие студенты-баскетболисты мужской сборной СГУС по баскетболу (n=8) 2-4 курсов обучения (бакалавриат) и 1 курса (магистратура). Проводился видеоанализ игр мужской команды ЦССТ-РЭА-СГУС в летний период (июль-август): GHETTO BASKET (n=24), АСБ 3x3 (n=5) и осенний период (октябрь-ноябрь): Кубка Дружбы РФ-РБ по баскетболу 3x3 (n=11), Кубок Смоленская крепость (n=2), Кубок Обнинска по баскетболу 3x3 (n=5).

**Результаты исследования.** Сравнительный анализ уровня развития силовых показателей показал, что по сравнению с предыдущим сезоном (когда тренировки проводились только по баскетболу 5x5) произошло достоверное увеличение почти во всех тестах (таблица 1). При этом сама система тренировок в тренажерном зале и тренировках по баскетболу 5x5 существенно не отличалась от прошлого сезона.

Таблица 1 – Силовые показатели игроков студенческой команды СГУС

Силовые показатели	Сезон 2021/2022	Сезон 2022/2023	
Кистевая динамометрия	38,2±2,2	41,7±1,8	p<0,05
Становая динамометрия	139,6±9,8	144,7±12,4	p<0,05
Широкие отжимания	55,2±11,3	58,8±10,2	p≥0,05
Определение 1ПМ в подъеме штанги стоя над головой	55,6±5,8	59,2±4,7	p<0,05
Подтягивания	15,7±4,5	16,1±4,4	p≥0,05
Определение 1ПМ в приседе	118±11,3	123±12,1	p<0,05

Так в результате тренировок и игр в баскетбол 3x3 достоверные изменения в показателях силы мышц произошли в большинстве показателей (4 из 6). При этом в тестах широкие отжимания и подтягивания имеются



положительные изменения, но они недостоверны. Мы это связываем с психологической особенностью сдачи данных видов тестирования.

В летний период командный тренировочный процесс у игроков отсутствовал (соответствовал переходному периоду классического баскетбола). Команда выезжала только на игры в Москву и Тулу.

По результатам анализа видеосъемок и фиксирования индивидуальных технико-тактических действий (таблица 2) было установлено, что качество реализации попыток нападения улучшилось во всех показателях. Стоит отметить высокие показатели реализации P&R по сравнению с другими элементами, это связано с тем, что чаще всего после постановки заслона и отворота вверх игрок выполняет бросок более высокой ценностью (2 очка). В то время как большинство остальных атак оценивается в одно очко. Аналогично высокая эффективность из расчета на одно владение в ИТТД screen, где один из игроков может выполнить открывание в зону двухочкового попадания.

Также косвенным показателем улучшения эффективности ИТТД в нападении благодаря улучшению специальной силовой подготовленности является полученный фол на игроке после одного из ИТТД. Потому что, если игрок совершает более качественно взаимодействие защитнику приходится выполнить фол. В данном показателе результаты улучшились с 0,32 в летнее время до 0,4 в осенний период из расчета на одно владение.

Таблица 2 – Прогресс эффективности индивидуальных технико-тактических действий (из расчета на одно владение)

Показатели	Лето 2022 г.	Осень 2022 г.
Очки после vamp	0,18	0,23
Очки после P&R	0,44	0,8
Очки после P&P	0,9	1,02
Очки после screen	0,72	0,93
Очки после добивания	0,17	0,24
Очки после slip`a	0,64	0,72
Очки после split`a	0,75	0,88
Заработанный фол после ИТТД	0,32	0,4

Большинство всех движений игроков в баскетбол 3х3 носят силовой или скоростно-силовой характер, поэтому они являются одной из важнейших составных частей игры. Силовая подготовка в баскетболе 3х3 имеет прикладное значение. У студентов-баскетболистов нет задачи по увеличению показателей в силовых упражнениях при игре в баскетбол 3х3. Это связано с более жесткими контактным стилем игры и они естественно улучшают свою силовую подготовленность, чтобы более эффективно проявлять себя в игровых моментах на корте. Именно уровень силовой подготовленности является основным фактором качества реализации индивидуальных технико-тактических действий в баскетболе 3х3.

### Список литературы

1. Андрианова Р.И. Тенденции развития баскетбола 3х3 и его принципиальные отличия от баскетбола / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 163-165.
2. Байбакова Т.В. Формирование технико-тактических действий студентов (на примере стритбола) // Омский научный вестник. – 2013. – Т. 122. – № 5. – С. 191-193.
3. Баскетбол 3х3. Особенности игры: учебное пособие / М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко. – Дубна, 2020. – 56 с.
4. Воронцов Н.Д. Силовая подготовка студенческой команды по баскетболу 3х3 // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2021. – № 1. – С. 225-231.
5. Швецова Т.В. Особенности тренировочного процесса в стритболе / Т.В. Швецова, С.Н. Ключникова // Поволжский педагогический поиск. – 2014. – № 3 (9). – С.82-83.

УДК799.31+612.76

### ВЛИЯНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛЕЧА ПРАВОЙ РАБОЧЕЙ РУКИ ПИСТОЛЕТЧИКА

*Н.А. Зрыбнев, С.В. Червяковский*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики биатлона и стрельбы*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы борьбы с болевыми ощущениями, возникающими в мышцах в районе плечевого сустава рабочей руки у стрелков-пистолетчиков во время выполнения подготовительных и стрелковых упражнений. Дается краткий анализ биохимической основы причин возникновения этих болевых ощущений. Рассмотрены комплексы специальных упражнений, позволяющих повысить общую и специальную статическую выносливость мышц плечевого сустава рабочей руки стрелка-пистолетчика.

**Ключевые слова:** статическая сила, статическая выносливость, статическая устойчивость, запасы креатинфосфата.

**Введение.** Скоростная стрельба из пистолета по условиям упражнения МП-60СС требует от стрелка серьезнейших координационных, физических, моральных и иных кондиций. Все действия стрелка по выполнению элементов каждого выстрела и переносе «ровной мушки» с мишени на мишень зависит от уровня статической устойчивости системы «стрелок-оружие» и уровня

статической выносливости самого стрелка. Если нет элементарной статической устойчивости и уверенного удержания стрелком «ровной мушки» в районе точки прицеливания, то остальные технические элементы теряют свою ценность. Поэтому тренеры рекомендуют выполнять различного вида комплексы физических упражнений на развитие статической устойчивости и выносливости. Часто в процессе тренировки статической выносливости у стрелков возникают болевые ощущения в мышцах плечевого сустава рабочей руки пистолетчика.

**Цель исследования** – доказать, что для стабильного и более быстрого роста мастерства стрелков в стрельбе из пистолета по условиям упражнения МП-60СС необходимо использовать специальные комплексы физических упражнений, развивающих силовую и специальную локальную статическую выносливость мышц плечевого сустава рабочей руки пистолетчика без травмирующих последствий этой группы мышц.

**Объект исследования** – тренировочный процесс с использованием комплексов специальных упражнений без оружия и с оружием, направленных на развитие статической выносливости и устойчивости оружия во время стрельбы.

**Предмет исследования** – построение тренировочного процесса для повышения уровня техники стрельбы с использованием технических средств, оружия и отягощений.

Использованы следующие **методы исследования**:

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

**Гипотеза исследования.** Использование предложенных схем специальных физических и стрелковых упражнений повышает уровень устойчивости «ровной мушки» в точке прицеливания в процессе выполнения скоростной стрельбы по пяти мишеням и не приводит к травматизму мышц плеча правой рабочей руки стрелка.

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

**Результаты исследования.** Специфика силовой подготовки стрелка-пистолетчика связана с выработкой общей силовой выносливости. Общая силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемого относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. Конкретным проявлением силовой выносливости у стрелка-пистолетчика является статическая силовая выносливость типичная для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в позе изготовки с заданной интенсивностью значительное время до утомления.

Для воспитания общей и локальной силовой выносливости мышц плечевого сустава правой рабочей руки пистолетчика в учебно-тренировочном

процессе используется длительное удержание оружия в позе изготовки с различными интервалами отдыха.

Снижение работоспособности спортсмена часто связано с истощением энергетического потенциала. Три основных вида биоэнергетики (алактатный, лактатный и аэробный) обеспечивают выносливость в упражнениях различной интенсивности. В наибольшей степени выносливость зависит от метаболической емкости, т.е. количества энергетических резервов.

Биохимические изменения в организме при выполнении статодинамических упражнений связаны с основным механизмом биоэнергетики – гликолизом. Нагрузки гликолитической направленности вызывают глубокие биохимические изменения в организме. Конечный продукт гликолиза – молочная кислота – закисляет мышцы и биологические жидкости. Ее концентрация в крови может увеличиваться в несколько раз. В таких случаях истощаются щелочные резервы крови и рН смещается в кислую сторону до 7,0-6,8.

В энергообеспечении скоростно-силовых качеств стрелка-пистолетчика преимущественно участвуют анаэробные пути ресинтеза АТФ – креатинфосфатный и гликолитический. Быстрее всего разворачивается ресинтез АТФ за счет креатинфосфатной реакции. Она достигает своего максимума уже через 1-2 с после начала работы. Именно за счет креатинфосфатного пути ресинтеза АТФ мышечные нагрузки выполняются с самой большой силой и скоростью. В свою очередь, величина максимальной скорости креатинфосфатной реакции зависит от содержания в мышечных клетках креатинфосфата и активности фермента креатинкиназы.

Чрезмерное локальное израсходование энергетических ресурсов и резервов клеток мышц правого плечевого сустава влечет за собой снижение работоспособности стрелка и эффективности тренировочного процесса. Появляются значительные болевые ощущения в этой области, что может привести к возникновению воспалительных процессов в мышцах и связках правого плечевого сустава.

Увеличить запасы креатинфосфата и активность креатинкиназы возможно за счет использования физических упражнений, приводящих к быстрому истощению в мышцах креатинфосфата.

В теории и методике физического воспитания и спорта различают общую региональную и локальную мышечную выносливость.

С локальной выносливостью (ЛВ) можно связать явления, характеризующие производительность нервномышечного аппарата при физической работе статического или динамического характера, когда активно так мало мышц, что ЧСС практически не изменяется.

Проблема воспитания локальной выносливости должна рассматриваться с двух взаимосвязанных сторон:

- 1) развитие силовых способностей основных мышечных групп стрелка;
- 2) развитие способности к длительному поддержанию высоких или оптимальных статодинамических усилий из чего, собственно,

и складывается спортивный результат во всех стрелковых упражнениях, в которых существенное значение имеет такое физическое качество, как выносливость (статическая выносливость стрелка).

Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным являются методы:

*По характеру работы мышц:*

- Изометрический, характеризующийся неизменным расстоянием между точками прикрепления мышцы в процессе напряжения, которое может быть различной величины относительно максимальной произвольной силы (МПС).
- Статодинамический, характеризующийся остановкой в цикле движения, во время которой мышца работает в изометрическом режиме, то есть представляет собой сочетание изометрического и концентрического методов.

*По построению тренировки:*

- Повторных усилий – это циклическое выполнение повторных усилий с различным характером работы мышц и паузами отдыха.
- Повторно-серийный метод, представляющий собой сочетание серий подходов с удлиненным интервалом отдыха между сериями.
- Интермедиарный, представляющий собой упражнение с небольшими весами, неопределенным числом повторений при статодинамическом характере работы мышц, рекомендуется для юных спортсменов.
- Круговой метод, предполагающий работу на «станциях», на которых осуществляется тренировка различных мышечных групп или происходит смена режима работы мышц, то есть происходит изменение направленности тренировочного воздействия.

Для выработки общей силовой выносливости и локальной статической силовой выносливости у стрелков-пистолетчиков мы рекомендуем выполнять комплекс физических упражнений статодинамической направленности. Предлагаем вашему вниманию этот комплекс (рисунок 1).

Спортсмен может заменить гантели на спортивный резиновый жгут или эспандер.

Выполнять предложенный комплекс упражнений следует по такой формуле: статика+динамика + статика + динамика => отдых. Статическая фаза удержания гантели или спортивного резинового жгута в конечном положении должны составлять 5-15 секунд.

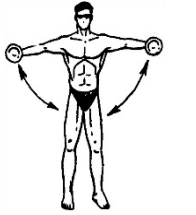
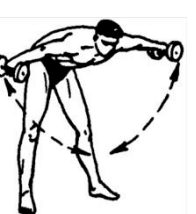
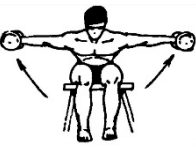
Систематическое выполнение предложенного комплекса для развития локальной силовой выносливости позволяет повысить в мышцах плечевого пояса запасы креатинфосфата и активность креатинкиназы, что в свою очередь повышает статическую устойчивость «ровной мушки» в районе точки прицеливания во время скоростной стрельбы.









Метод круговой тренировки, с общим числом станций от 5 до 15-20 и отягощением не более 40-50 % от максимума наиболее приемлем для выполнения предложенного комплекса упражнений.

Специалисты утверждают, что в видах спорта с проявлением выносливости при развитии абсолютной мышечной силы нельзя доводить ее до предельных величин, так как это отрицательно влияет на рост спортивных результатов в скоростной стрельбе из пистолета. Целесообразно включать силовые упражнения три раза в неделю, при этом один раз – с отягощениями большого веса и два раза – с отягощениями малого веса.

При построении занятий с использованием силовых упражнений необходимо помнить о сохранении у стрелка специфической техники контролируемого управления мелкими мышцами, принимающими участие в действиях по выполнению выстрела. И, кроме того, занятия не должны причинять вред здоровью.

Наряду с упражнениями силовой направленности в занятия по общефизической подготовке стрелков-пистолетчиков необходимо обязательно включать комплекс упражнений для развития гибкости плечевого пояса и упражнения на растяжку рук и плечевого отдела после тренировок и для снятия усталости.

	<p>1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз: отведение в стороны до уровня плеч прямых рук с гантелями. Хват гантелей сверху – ладони опущены вниз. Дыхание комбинированное диафрагмально-грудное: руки в стороны – вдох, вниз – выдох.</p>
	<p>2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки – вниз: попеременные поднимания рук с гантелями вперед – в сторону, до уровня плеч хват гантелей сверху. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.</p>
	<p>3. И.П. – стоя в наклоне вперед, ноги шире плеч: разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч. Дыхание комбинированное диафрагмально-грудное: руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох.</p>
	<p>4. И.П. – сидя на скамье в наклоне вперед: разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.</p>

	<p>5. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам: попеременный жим гантелей. Спину прогнуть. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями рук.</p>
	<p>6. И.П. – стоя у опоры, в одной руке гантель или гиря, другой взяться за опору: концентрические круги отведенной в сторону прямой рукой. Дыхание ритмичное, каждый вдох и выдох – на один-два оборота руки.</p>
	<p>7. И.П. – лежа боком на наклонной скамье головой вверх: поднимание гантели хватом сверху от бедра в сторону до уровня плеча. Дыхание комбинированное диафрагмально-грудное: рука вверх – вдох, вниз к бедру – выдох.</p>
	<p>8. И.П. – лежа лицом вниз на наклонной (до 45 °) скамье, ступнями упереться в пол: разведение прямых рук с гантелями, держа их хватом сверху.</p>
	<p>9. И.П. – лежа спиной на краю горизонтальной скамьи, ногами упереться в пол: попеременные поднимания прямых рук с гантелями (от бедер до вертикального положения). Дыхание комбинированное диафрагмально-грудное: сгибание руки – вдох, разгибание – выдох.</p>
	<p>10. И.П. – лежа спиной на горизонтальной скамье: поднимание прямых рук со штангой (от бедер до вертикального положения). Хват грифа руками на ширине плеч. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.</p>
	<p>11. И.П. – лежа лицом вниз на горизонтальной скамье, руки вниз: разведение прямых рук с гантелями. Дыхание комбинированное диафрагмально-грудное: руки в стороны – вдох, вниз - выдох.</p>
	<p>12. И.П. – лежа лицом вниз на краю горизонтальной скамьи, руки вперед, ноги закреплены: поднимание прямых рук с гантелями или со штангой до уровня плеч. Дыхание комбинированное диафрагмально-грудное: руки вперед – вдох, вниз – выдох.</p>

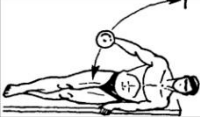
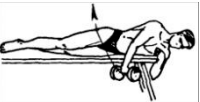
	<p>13. И.П. – лежа боком на горизонтальной скамье: поднятие прямой руки с гантелью от бедра до вертикального положения. Хват гантели – сверху. Дыхание комбинированное диафрагмально-грудное: отведение руки – вдох, рука вниз – выдох.</p>
	<p>14. И.П. – лежа боком на горизонтальной скамье: поднятие прямой руки с гантелью от живота вверх до вертикального положения. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.</p>

Рисунок 1 – комплекс физических упражнений статодинамической направленности

Упражнения на растяжку мышц плечевого пояса и груди уменьшают их напряженность, повышают эластичность, усиливают кровообращение и облегчают дыхание.

При выполнении любого вида растяжки следует всегда помнить об этих шести правилах:

1. **Разминка.** Разминка повышает температуру мышц, отчего усиливается приток крови к тканям. Мышечные волокна при этом будут быстрее и эффективнее реагировать на растяжку.

2. **Осторожность.** Не прилагайте чрезмерных усилий, растягивая мышцу. Должно пройти приблизительно 6-10 секунд, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию. Затем нервная система позволит мышечным волокнам расслабиться и изменить свою длину.

3. **Статика.** Удерживайте конечное положение в течение 30-60 секунд.

4. **Исключение рывков.** Рывки нагружают суставы, связки и мышцы.

5. **Дыхание.** Глубокое ритмичное дыхание диафрагмально-грудного типа поможет усилить кровообращение в мышечных тканях. В результате увеличивается поступление питательных веществ к мышечным волокнам. Дыхание способствует концентрации сознания и помогает расслабиться.

6. **Симметричность упражнений.** Для поддержания баланса мышц и симметрии всегда растягивайте левую и правую сторону той или иной области.

**Заключение.** Комплексное использование в общей физической подготовке упражнений статодинамической направленности для формирования локальной статической выносливости и силы мышц плечевого сустава правой рабочей руки пистолетчика, в сочетании с упражнениями для развития гибкости плечевого пояса и упражнениями на растяжку рук и плечевого отдела после тренировок и для снятия усталости, позволяет избежать травм у стрелка во время выполнения специальных статических стрелковых упражнений. В целом повышается уровень устойчивости «ровной мушки» в районе точки прицеливания, а, это в свою очередь позволяет стрелку вести уверенную контролируемую стрельбу в 4-, 6- и 8-секундных сериях стрельбы в упражнении МП-60СС.



### Список литературы

1. Зрыбнев Н.А. Теория технической подготовки стрелка в стрельбе из спортивного пистолета: учебное пособие. – СПб.: Лань, 2020. – 292 с.
2. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.: илл.
3. Силуянов В.Н. Локальная выносливость как компонент физической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта. – МФТИ, лаборатория «Информационные технологии в спорте» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/adaptology/work-40>.
4. Чуксева Т.П., Лиходеева В.А., Серединцева Н.В. Биохимия физических упражнений: учебное пособие для студентов академии физической культуры. – Волгоград: ВГАФК, 1999. – 153 с.

УДК 799.31

### ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА ЗА СЧЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «ТРЕНАЖЕРА ХОЛОСТОЙ ТРЕНИРОВКИ»

*Н.А. Зрыбнев, С.В. Червяковский*

*Смоленский государственный университет спорта,  
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.

**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 способствуют росту мастерства стрелков-пулевиков и пятиборцев.

**Практическая значимость.** Полученные результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе, ФГБОУ ВО «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 работы мышц большого пальца, пальцев среднего, безымянного и мизинца кисти правой спусковой руки;

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

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.

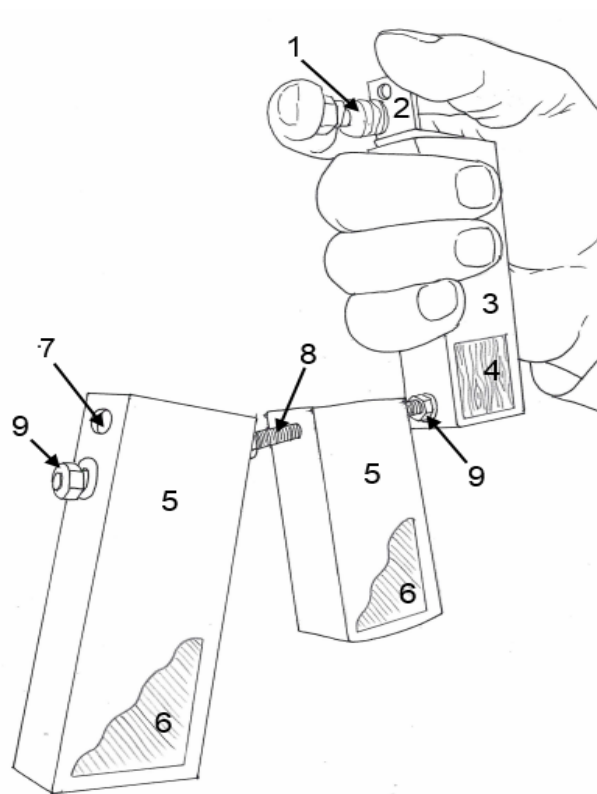


Рисунок 1 – Устройство «Тренажера холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков»

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.

Предлагаемый тренажер позволяет стрелку через эфферентную (двигательную) иннервацию развить афферентную (чувствительную) иннервацию и достаточно быстро и стабильно овладеть отдельным 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, «Тренажер холостой тренировки для стрелков-пистолетчиков» применяется для совершенствования техники стрельбы на тренировках по программам СПМ, и в тренировочном процессе у спортсменов-пятиборцев (Секция современного пятиборья в Комплексной спортивной школе Смоленского государственного университета спорта, Смоленская область) 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 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.

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. с	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. с	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

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».

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 пистолетчиков 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. с)	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-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, с)	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. Гиropлатформа 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.
2. Зрыбнев Н.А. Методика обучения и совершенствования техники скоростной стрельбы в современном пятиборье: учебник. – Москва: КНОРУС, 2021. – 298 с.

3. Зрыбнев Н.А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика: учебное пособие. – СПб.: Лань, 2020. – 120 с.: илл.

4. Зрыбнев Н.А. Теория технической подготовки стрелка в стрельбе из спортивного пистолета: учебное пособие. – СПб.: Лань, 2020. – 292 с.

УДК 796.89

## ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИРЕВИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Е.А. Иванов*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики спортивных единоборств*

**Аннотация.** В статье представлены результаты констатирующего эксперимента исследования особенностей регулятивных способностей волевой сферы высококвалифицированных спортсменов, занимающихся гиревым спортом. Выявлена корреляционная зависимость между спортивным результатом и личностно-типологическими характеристиками.

**Ключевые слова:** гиревой спорт, воля, волевая саморегуляция, волевая сфера.

Современный гиревой спорт предъявляет весьма высокие требования к развитию функциональных возможностей, волевой сферы, а также психической саморегуляции при возникновении стресс-факторов в соревновательной практике [2, 4].

При этом в исследованиях специалистов [1, 3] отмечается неэффективное умение гиревиков управлять психическим состоянием в ходе состязаний, что и вызывает столь большой интерес к исследованию данной проблемы.

**Цель исследования** – изучение регулятивных способностей волевой сферы спортсменов-гиревиков высокой квалификации.

**Объект исследования** – волевая сфера гиревиков высокой квалификации.

**Предмет исследования** – регулятивные способности волевой сферы высококвалифицированных гиревиков.

**Задачи исследования:**

1. Определить уровень развития регулятивных способностей, личностно-типологических особенностей и волевой сферы гиревиков.

2. Выявить степень взаимосвязи регулятивных способностей, личностно-типологических особенностей и волевой сферы со спортивным результатом у высококвалифицированных гиревиков.



В исследовании приняли участие 72 высококвалифицированных гиревика, из числа которых: 4 человека – ЗМС, 28 спортсменов – МСМК и 40 – мастера спорта.

Результаты первого этапа исследования показали, что волевая сфера высококвалифицированных гиревиков имеет индивидуальные особенности: 80,5 % испытуемых обладают высоким уровнем волевого самоконтроля, 89 % – значительным развитием настойчивости, проявляющейся в стремлении к завершению начатого дела.

Оценка показателя самообладания выявила, что 44,5 % исследуемых свойственен низкий уровень данной характеристики, что обуславливает их импульсивность и отсутствие умения владеть своими эмоциями в нестандартных соревновательных ситуациях при достижении высокой степени утомления.

Анализ результатов исследования соревновательной эмоциональной устойчивости выявил у 56 % гиревиков высокой квалификации тенденцию к низкому значению ( $-1,08 \pm 0,51$ ) данной характеристики при возникновении стресс-факторов в соревновательной деятельности.

Крайне высокие значения помехоустойчивости ( $3,10 \pm 0,22$ ) наблюдаются у 100 % респондентов, что обуславливает их высокую психологическую устойчивость к непосредственным колебаниям в тренировочной и соревновательной деятельности.

Оценка показателей волевой саморегуляции выявила недостаточную способность ( $-0,14 \pm 0,38$ ) к управлению своими эмоциями у 46 % исследуемых.

Для выявления степени взаимосвязи личностно-типологических характеристик, регулятивных свойств высококвалифицированных гиревиков и соревновательной результативности был проведен корреляционный анализ, позволивший выявить зависимость успеха в соревновательной деятельности от самообладания ( $r=0,422$ ), личностной тревожности ( $r=0,356$ ), соревновательной эмоциональной устойчивости ( $r=0,540$ ), волевой саморегуляции ( $r=0,543$ ), волевого самоконтроля ( $r=0,541$ ).

Слабая зависимость спортивного результата отмечается от настойчивости ( $r=0,129$ ). Предполагается, что данная особенность связана с высоким уровнем спортсменов: 100 % исследуемых имеют большой опыт выступлений на международных соревнованиях и не один год входят в различные составы сборной команды России, что и является причиной высоких значений по данной характеристике. Этим же, может быть, обусловлена и низкая зависимость между соревновательным результатом и «помехоустойчивостью» ( $r=0,134$ ).

**Заключение.** Результаты проведенного исследования показали высокую вариабельность характеристик волевой сферы спортсменов-гиревиков высокой квалификации, зависимость спортивного результата от регулятивных способностей и необходимость использования оптимальных средств саморегуляции в подготовке исследуемых.

### Список литературы

1. Катаев И.В. Психологическая предстартовая подготовка спортсменов-гиревиков / И.В. Катаев // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. – Омск, 2014. – С. 28-29.
2. Ловягина А.Е. Особенности психической саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 66-68.
3. Шикунов А.Н. Методы формирования психологической устойчивости у гиревиков // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – С. 31-35.
4. Щербин О.В. Особенности предсоревновательной психологической подготовки квалифицированных гиревиков / О.В. Щербин, В.П. Симень // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4. – С. 42-47.

УДК 37.016:811

### АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАЛИЗАЦИИ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

*Т.В. Каткова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
факультет индивидуальных образовательных технологий*

**Аннотация.** В статье рассматриваются современные определения смешанного обучения, актуальность, перспективы и проблемные вопросы использования смешанного обучения в вузах физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** смешанное обучение, вуз физической культуры и спорта, электронный контент, система дистанционного обучения (СДО).

Смешанное обучение наращивает свою популярность в современном образовании. Само понятие смешанного обучения является переводом на русский язык с английского *blended learning*. Данное понятие не имеет определенного автора и сформировалось спонтанно. Оно неразрывным образом связано с онлайн-обучением, но при этом является более широким понятием, так как сочетает в себе очное обучение, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Смешанное обучение использует достоинства как очного, так и электронного обучения. В частности, из очного обучения реализуется возможность гибкой и быстрой взаимной реакции участников образовательного процесса, формирования личных человеческих связей. Из достоинств электронного обучения смешанное обучение может использовать более высокую вовлеченность обучаемых в образовательный процесс,

индивидуальный подход, широкое коммуникационное взаимодействие благодаря компьютерным сетям.

Немаловажно отметить, что достоинства смешанного обучения позволяют реализовать индивидуальную образовательную траекторию. А это особенно актуально для студентов, обучающихся в вузах физической культуры и спорта и сочетающих учебную и спортивную деятельность.

Возникающие в процессе реализации смешанного обучения в образовании вопросы можно условно разделить на группы: организационные, технические, информационные, методические.

В качестве основной организационной задачи можно отметить необходимость реструктуризации учебного пространства. В аудитории остается небольшое количество обучаемых, другая их часть участвует в занятии дистанционно. Расположение рабочих столов, компьютера (или нескольких компьютеров), мониторов должно быть мобильно и удобно как для работы в малой группе, так и для индивидуальной работы с обучаемыми, присутствующими на занятии очно и дистанционно.

Решение технической задачи связано с оборудованием аудитории современными техническими средствами, оснащением ее точкой доступа в Интернет, достаточным количеством компьютеров и мобильных устройств для обучающихся и обучаемых.

Информационные ресурсы опираются на предварительное создание и использование электронного контента, количество которого должно обладать свойством избыточности. В этом случае возможно подобрать учебный контент с учетом особенностей каждого обучаемого.

Важнейшей задачей внедрения смешанного обучения является разработка методических приемов, которые позволят эффективно использовать возможности информационно-образовательной среды.

Реализация смешанного обучения опирается на использование цифровых образовательных ресурсов. Электронный контент имеет большое количество преимуществ, в частности, одновременное представление информации в разных формах – текстовой, графической, мультимедиа, удобство навигации благодаря гиперссылкам, интерактивное моделирование процессов, автоматический контроль выполнения заданий и другое.

Для внедрения смешанного обучения образовательный процесс требуются системы дистанционного обучения (СДО) и онлайн-сервисы: системы управления обучением, например, LMS Moodle; онлайн-курсы; конструкторы тестов; инструменты для сотрудничества, например, Google Docs; социальные сети для создания учебных сообществ; электронные журналы.

Смешанное обучение предоставляет дополнительные возможности обучаемым, но при этом предъявляет высокие требования к преподавателям. В качестве основных требований можно отметить следующие:

– цифровая компетентность преподавателей, включающая владение электронными средствами, сервисами, системами управления;

- создание авторского электронного контента;
- умение реализовывать индивидуальный подход к каждому обучаемому.

В Смоленском государственном университете спорта имеется опыт внедрения электронного обучения дистанционных образовательных технологий и смешанного обучения для студентов-спортсменов высокого класса, членов сборных команд нашей страны и ближайшего зарубежья с целью полного освоения образовательных программ в сочетании со спортивной деятельностью.

В качестве электронной системы управления выбрана LMS Moodle. Она заполнена электронным контентом по дисциплинам учебного плана образовательных программ по различным направлениям и уровням подготовки. Система дистанционного обучения Moodle (СДО) предназначена для самостоятельной работы обучающихся. Электронный контент по дисциплинам содержит теоретический материал, практические задания, тестирующие программы. СДО обладает возможностью дистанционного консультирования в режиме обмена sms-сообщений.

Наличие в онлайн-курсах по спортивно-педагогическим дисциплинам видеофрагментов позволяет реализовать ментальную тренировку – думать об упражнении, воспроизводить последовательность действий в уме и на экране.

Важнейшая роль в смешанном обучении отводится лекции. Лекция является ведущим методом изложения учебного материала в высшей школе, она позволяет преподнести объемный теоретический материал, обеспечивает целостность и законченность его восприятия студентами. Цель лекции – дать основы научных знаний по дисциплине, раскрыть проблематику, состояние и перспективы прогресса в конкретной области науки и техники, сконцентрировать внимание на наиболее сложных вопросах. В методическом плане лекция дает систематическое изложение теоретического материала.

Мультимедийная лекция с подключением некоторого числа участников дистанционно непросто читается для автоматического записывания материала под диктовку преподавателя. Она расширяет спектр подачи материала, может иметь различные разновидности, например, проблемная лекция, лекция-консультация, лекция-пресс-конференция, лекция-вдвоем, лекция-беседа, лекция-провокация, лекция-исследование.

Подготовка преподавателем лекции-визуализации состоит в том, чтобы изменить, реконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления студентам через технические средства обучения или вручную (схемы, рисунки, фотографии, видеосюжеты).

Для проведения занятия с подключением дистанционных участников требуется программное обеспечение. На сегодняшний день используется целый ряд платформ, позволяющих организовать дистанционное обучение. Одной из них является Zoom. Несмотря на некоторые недостатки бесплатной версии (ограничение сеанса до 40 минут, зависание картинки), эта программа

популярна, так как имеет свои достоинства – она содержит виртуальную доску, демонстрацию экрана или отдельного окна, несложный интерфейс.

#### **Выводы:**

1. Смешанное обучение представляет собой сочетание очной формы обучения, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, используя их достоинства.

2. Актуальность внедрения смешанного обучения в вузах физической культуры и спорта обусловлена возможностью выстраивания индивидуальной технологии обучения, позволяющей студентам-спортсменам высокого класса совмещать учебную и спортивную деятельность.

3. Реализация смешанного обучения предъявляет большие требования к цифровым компетенциям преподавателей по созданию и использованию электронного образовательного контента.

4. Несмотря на актуальность и востребованность вопроса внедрения смешанного обучения, наличие определенного опыта его реализации в образовательном процессе вуза физической культуры и спорта, следует отметить, что для организации процесса смешанного обучения в вузе требуется административная поддержка для решения нормативно-правовых, экономических, финансовых вопросов.

#### **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» [Электр. ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_law\\_140174](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174) (дата обращения: 10.01.2023).

2. Григорьев С.Г. Критерий эффективного использования BLENDED LEARNING / С.Г. Григорьев, О.В. Андрюшкина. – Информатика и образование, 2016. – № 8 (277). – С. 16-19.

3. Каткова Т.В. Использование цифровых технологий в вузе физической культуры и спорта / Сборник материалов всерос. науч.-практ. конф. «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта». – Кемерово: ГАУ «ЦСП СКК», 2022. – С. 37-40.

4. Мишота И.Ю. Развитие смешанного обучения в условиях цифровизации образовательного процесса. – Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика, Образование», 2018. – № 3 (13). – С. 97-106.

5. Салаватулина Л.Р. Смешанное обучение в условиях цифровой образовательной среды: организационно-дидактические решения: учебно-методическое пособие / Л.Р. Салаватулина, Е.В. Гнатышина. – Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 156 с.

## ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ТРУДЯЩИХСЯ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В АО «КОНЦЕРН «РОСЭНЕРГОАТОМ»

<sup>1</sup> А.В. Киреева, <sup>1</sup> И.В. Антипенкова, <sup>2</sup> С.Г. Фомин

<sup>1</sup>Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений;

<sup>2</sup>ЦССТ концерна «Росэнергоатом», Москва

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема повышения двигательной активности трудящихся через их вовлечение в систематические занятия корпоративным спортом. С этой целью разработана Программа развития корпоративного спорта в АО «Концерн «Росэнергоатом» на 2020-2024 гг. В Программе сделан акцент на образовательное направление, предполагающее формирование знания и понимания значимости физических упражнений. Данные, полученные на промежуточном этапе исследования, подтверждают эффективность программы.

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, двигательная активность, трудящиеся.

**Введение.** В апреле 2022 г. на заседании Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта по вопросам «О дальнейшем развитии массового спорта» пристальное внимание было уделено корпоративному спорту, В.В. Путиным отмечена необходимость поиска современных путей его развития.

В этой связи, регулируемый на государственном уровне корпоративный спорт, стал системообразующим элементом в реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Национального проекта «Спорт – норма жизни», согласно которым, доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2030 г. должна выйти на показатель 70 % [4]. Достижение целевого показателя обуславливает важность вовлечения трудящихся в корпоративный спорт, так как данная возрастная группа является самой многочисленной [2, 5].

Решение поставленных задач возможно при консолидации усилий представителей бизнеса, органов власти всех уровней, общественных объединений, а также при условии тесного межведомственного взаимодействия и координации со стороны Министерства спорта.

**Цель исследования** – поиск эффективных путей развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом».

### **Задачи исследования:**

1. Разработать Программу развития корпоративного спорта в АО «Концерн «Росэнергоатом» на 2020-2024 гг.

2. Выявить влияние комплекса мероприятий, включенных в программу развития корпоративного спорта в АО «Концерн «Росэнергоатом» на показатели двигательной активности и вовлеченности работников атомной промышленности в систематические занятия физической культурой и спортом.

**Организация и методы исследования.** Исследование проходило на базе АО «Концерн «Росэнергоатом», АНО «ЦССТ Концерна «Росэнергоатом», ФГБОУ ВО «СГУС».

Программа развития корпоративного спорта была внедрена в 2020 г. на предприятиях атомной промышленности из 14 субъектов Российской Федерации (Ленинградская, Тверская, Калужская, Курская, Воронежская, Брянская, Смоленская, Саратовская, Свердловская, Мурманская, Ростовская, Новосибирская области, Забайкальский край, Чукотский АО и др.). Цель программы – вовлечение работников атомной промышленности в систематические занятия физической культурой и спортом. Программа реализуется по 4 направлениям: образовательное направление (организация процесса физкультурного образования, основанного на дидактических принципах; создание учебно-методических центров в 11 городах присутствия АЭС; проведение онлайн-лекций преподавателями СГУС по теории и методике спорта и ОФК через образовательную цифровую платформу); спортивно-массовое направление (создание спортивных клубов, секций по традиционным видам спорта на предприятиях атомной промышленности; проведение регулярных опросов, выявляющих интересы и предпочтения работников к тем или иным видам спорта; культивирование новых олимпийских и неолимпийских видов спорта; физкультурно-рекреационное направление (разработка и внедрение интернет-ресурсов, оказывающих методическую поддержку в организации самостоятельных занятий работников в режиме рабочего времени и в нерабочее время; внедрение современных фитнес-технологий; проведение фитнес-челленджей, марафонов двигательной активности); спортивные мероприятия (планирование и проведение отраслевых, межотраслевых, дивизионных соревнований; увеличение количества участников Всероссийских массовых спортивных мероприятий; сохранение, развитие традиционных и поиск новых форм спортивных мероприятий) [3, 5].

В ходе реализации образовательного направления Программы на цифровой платформе добровольно зарегистрировались 546 слушателей – участников эксперимента. Их включенность в систематические занятия физической культурой и спортом оценивалась с помощью соцопроса. Хронометраж двигательной активности осуществлялся посредством фитнес-трекеров и смарт-часов. Влияние Программы на исследуемые показатели определялось на основе оценки темпов прироста и достоверности показателей по T-критерию Вилкоксона.

Успешность реализации основных направлений Программы обеспечена, прежде всего, образовательным компонентом, в основу которого положены дидактические принципы сознательности и активности, обуславливающие

формирование знания и понимания значимости физических упражнений и, как следствие, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом [1].

**Результаты исследования.** В ходе реализации программы в период с 2020 по 2022 гг. установлена положительная динамика исследуемых показателей, которая выражается в следующем:

– отмечено стабильное увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом (рисунок 1).

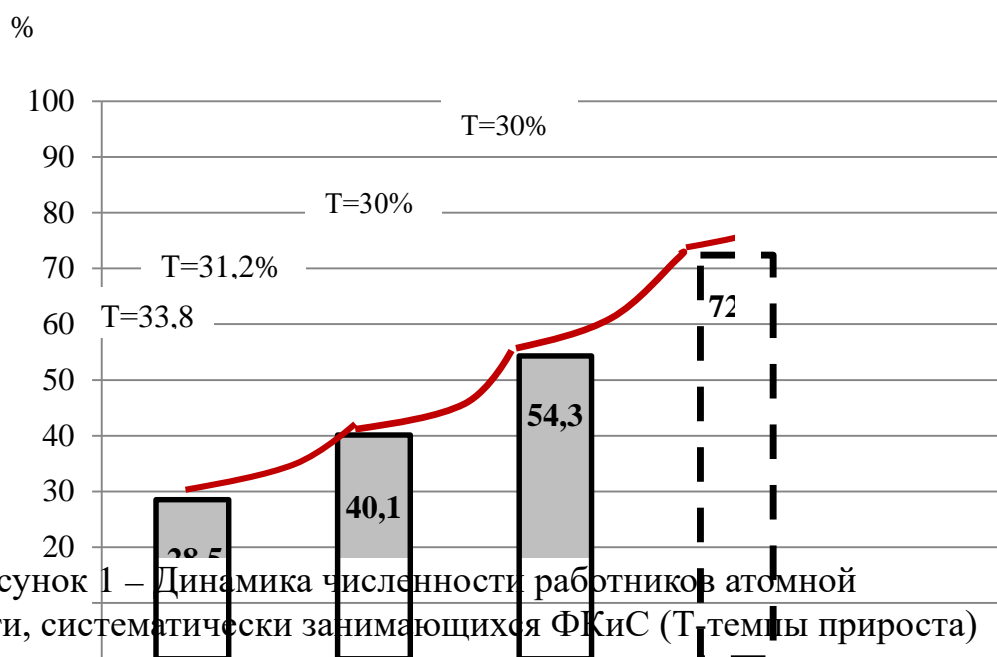


Рисунок 1 – Динамика численности работников атомной промышленности, систематически занимающихся ФКиС (Т – темпы прироста)

Так, в 2020 г. (в начале исследования) в регулярные занятия было вовлечено 28,5 % участников исследования. В 2022 г. их число достигло 54,3 %. Учитывая темпы прироста, в среднем около 30 % в год, можно прогнозировать, что к 2024 г. (к концу исследуемого периода) этот показатель составит 95,6 % . Выявлено достоверное увеличение двигательной активности участников эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели ежедневной двигательной активности участников эксперимента (среднее за год)

Возрастная группа	Значение показателя двигательной активности (M±m)					
	Количество шагов в день			Количество минут в день		
	2020	2022	P	2020	2022	P
25-29 лет	5436±658	8899±238	≤0,05	64,1±25,3	108,4±9,2	≤0,05
30-39 лет	4286±729	9601±584	≤0,05	60,5±12,4	106,2±12,4	≤0,05
40-49 лет	3961±1156	7456±451	≤0,05	48,4±24,6	97,1±9,1	≤0,05
50-59 лет	3829±1239	5705±967	>0,05	30,8 ± 5,9	69,6±11,1	≤0,05

В частности, количество пройденных шагов в день в первых трех возрастных группах в среднем достоверно возросло и приблизилось к целевому показателю 10000 шагов, рекомендуемому ВОЗ. Количество минут,



затраченных на аэробную двигательную активность в день, достоверно увеличилось и составило в среднем от 69,6 до 108,4 минут в 4 возрастных группах.

**Выводы.** Можно заключить, что осознанная потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, сформированная через реализацию образовательного компонента, способствует увеличению числа вовлеченных и повышению двигательной активности. Данные, полученные на промежуточном этапе исследования, указывают на эффективность Программы развития корпоративного спорта в АО «Концерн «Росэнергоатом» на 2020-2024 гг.

### Список литературы

1. Драндров Г.Л. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения / Г.Л. Драндров, В.А. Бурцев, М.Н. Кудяшев // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2013. – № 1 (77). – С. 51-57.

2. Киреева А.В. Роль корпоративного спорта в повышении физической активности трудящихся / А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.А. Лаврухин // Сборник матер. 72-й научно-практ. и научно-метод. конфер. профессорско-преподавательского состава СГУС по итогам НИР за 2021 г. – Смоленск, 2022. – С. 130-133.

3. Мазурина А.В. Баскетбол как средство повышения работоспособности, рекреации и корпоративного воспитания мужчин трудоспособного возраста / А.В. Мазурина, И.В. Антипенкова, А.В. Киреева, В.А. Горячев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XVI Междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2022. – С. 172-175.

4. Паспорт национального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва», утвержденного протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14 декабря 2018 г. № 3. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 06.04.2022.).

5. 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.

## ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УЯЗВИМОСТИ СТУДЕНТОВ СМОЛЕНСКИХ ВУЗОВ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

<sup>1</sup> Ю.В. Козлов, <sup>1</sup> Ю.В. Губина, <sup>2</sup> Н.П. Морозова

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

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

**Аннотация.** В статье проведен сравнительный анализ психологической уязвимости студентов 1-го курса Смоленского государственного университета спорта и Смоленской сельскохозяйственной академии к употреблению психоактивных веществ; выявлены типы акцентуации личности, наиболее часто встречающиеся среди студентов; даны рекомендации к проведению профилактической работы по предотвращению употребления психоактивных веществ среди молодежи.

**Ключевые слова:** психологическая уязвимость, типы акцентуации личности, тест «ЧД», опросник «ТСКВ», психоактивные вещества, наркотики.

**Введение.** Благодаря проводимой антинаркотической политике наркоситуацию в нашей стране в последние годы удалось стабилизировать. Однако распространенность употребления психоактивных веществ среди молодежи продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества, что определяет необходимость организации активного противодействия этому явлению.

Формирование осознанного негативного отношения в обществе к незаконному потреблению наркотиков и участию в их незаконном обороте не может быть достигнуто без взаимодействия с образовательными организациями, так как эффективность проводимой профилактической работы напрямую связана с их возможностями, зачастую во многом превосходящими другие социальные институты, включая даже возможности профилактики употребления психоактивных веществ в семье. Одним из способов решения указанной проблемы является раннее выявление уязвимых в этом отношении лиц.

**Целью настоящего исследования** являлся сравнительный анализ психологической уязвимости студентов смоленских вузов к употреблению психоактивных веществ.

**Объект исследования:** студенты 1-го курса СГУС и Смоленской ГСХА, обучающиеся по спортивным и неспортивным направлениям подготовки.

**Предмет исследования:** частота проявления типов акцентуации личности (в том числе угрожающего характера) среди студентов и общий уровень сформированности отношения молодых людей к наркотикам.

**Основная гипотеза исследования:** частота проявления среди молодежи различных типов акцентуации личности оказывает влияние на избираемый ими профиль высшего учебного заведения (спортивный или неспортивный вуз) и направления подготовки.

**Организация и методы исследования.** Для достижения поставленной цели и проверки основной гипотезы проводимого исследования в октябре 2022 г. было осуществлено психологическое обследование студентов 1-го курса СГУС, обучавшихся по направлениям подготовки 49.03.04 «Спорт», группы 1-1-22 (стрелковый спорт, лыжные гонки, водные виды спорта), 1-2-22 (конный спорт, велосипедный спорт, спортивное ориентирование), 1-3-22 (вольная борьба, дзюдо, самбо, рукопашный бой, тхэквондо, силовые виды спорта); 49.03.01 «Физическая культура», группа 1-4-22 (физкультурно-оздоровительные технологии); 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», группа 3-3-22 (адаптивная физическая культура).

В качестве контрольной группы были обследованы студенты инженерно-технологического факультета Смоленской ГСХА, обучавшиеся по направлениям подготовки 35.03.04 «Агрономия», 35.03.05 «Садоводство», 35.03.06 «Агроинженерия», 35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции», 21.03.02 «Землеустройство и кадастры».

Всего в исследовании приняли участие 117 студентов. Исследование проводилось путем анкетирования респондентов с использованием теста «Чертова дюжина» и опросника «ТСКВ» с последующим определением группы уязвимости каждого респондента к употреблению психоактивных веществ путем сопоставления индивидуальных показателей, полученных по двум методикам.

**Результаты исследования.** Анкетирование с использованием теста «Чертова дюжина» позволяет выявить наличие и характер акцентуаций личности, под которыми в психологии понимают определенную дисгармоничность характера, выражающуюся в гипертрофированной выраженности отдельных черт, что обуславливает его повышенную уязвимость в отношении определенного рода воздействий [2].

Анализ результатов анкетирования с использованием теста «ЧД» показал, что выраженные акцентуации характера имели 28 % студентов СГУС и 22 % студентов Смоленской ГСХА (таблица 1).

В общей сложности тест «Чертова дюжина» позволяет выявить 13 различных типов акцентуации. При этом с точки зрения приобщения к употреблению психоактивных веществ наибольшей опасностью характеризуются акцентуации пяти типов: гипертимный, шизоидный, конформный, неустойчивый и лабильный. Их относят к акцентуациям угрожающего характера [1, 3]. Остальные типы акцентуаций в исследованиях, направленных на определение психологической уязвимости обучающихся к наркотикам, традиционно относят к акцентуациям неугрожающего характера.

Таблица 1 – Распределение количества акцентуаций по учебным группам

Учебная группа	Общее кол-во	Имеют акцентуации характера		В том числе угрожающего типа	
		чел.	%	чел.	%
студенты СГСХА (контроль)	50	11	22,0	5	10,0
студенты СГУС в том числе:	67	19	28,4	8	11,9
группа 1-1-22 (стрелковый спорт, лыжные гонки, водные виды спорта)	11	2	18,2	1	9,1
группа 1-2-22 (конный спорт, велосипедный спорт, спортивное ориентирование)	13	1	7,7	1	7,7
группа 1-3-22 (спортивные единоборства, силовые виды спорта)	14	6	42,9	1	7,1
группа 1-4-22 (ФОТ)	11	4	36,4	3	27,3
группа 3-3-22 (АФК)	18	6	33,3	2	11,1

Среди акцентуаций угрожающего характера у студентов 2022 года поступления наиболее часто диагностировались: лабильный – 8 случаев (по 4 случая в спортивном и неспортивном вузе); гипертимный – 3 случая (все в спортивном вузе); конформный – 2 случая (по 1-му случаю в спортивном и неспортивном вузе).

Среди акцентуаций, которые не оказывают доказанного влияния на вероятность приобщения личности к употреблению психоактивных веществ, наиболее часто диагностировался параноидальный тип (всего было выявлено 11 случаев), характеризующийся высокой степенью целеустремленности личности. Наиболее часто этот тип встречался в группе АФК и среди студентов, занимающихся спортивными единоборствами.

Вторая часть исследования была посвящена анализу результатов тестирования по шкалам опросника «ТСКВ», которые позволяют выявлять проблемные зоны для проведения профилактической работы среди молодежи. Указанный анализ осуществлялся по пяти шкалам путем выделения 3-х уровней отношения опрашиваемых к каждому из рассматриваемых аспектов (таблица 2).

Шкала № 1 «Связь наркотиков и СПИДа» характеризует степень информированности студентов в предупреждении опасного поведения. Шкала № 2 «Отношение к наркоманам» показывает уровень терпимости к лицам, употребляющим наркотики. Шкала № 3 «Отношение к наркотикам» характеризует, как воспринимается и усваивается личностью поступающая наркотическая и антинаркотическая информация. Шкала № 4 «Отношение к медикаментам» приобрела значение в связи с растущим беспокойством специалистов по поводу активизации поиска подростками

психотропных веществ, в том числе галлюциногенов, которые воспринимаются ими как безопасные и не вызывающие привыкания. Шкала № 5 «Отношение и восприятие своей жизни» выступает индикатором психологического благополучия и благодаря этому имеет большое значение.

Таблица 2 – Результаты обработки данных опросника «ТСКВ» по учебным группам в абсолютных числах – человек (в числителе) и в % (в знаменателе)

Учебная группа	Общее кол-во	1 шкала			2 шкала			3 шкала			4 шкала			5 шкала		
		уровень			уровень			уровень			уровень			уровень		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
студенты СГСХА (контроль)	50	$\frac{28}{56}$	$\frac{22}{44}$	-	$\frac{22}{44}$	$\frac{24}{48}$	$\frac{4}{8}$	$\frac{25}{50}$	$\frac{21}{42}$	$\frac{4}{8}$	$\frac{6}{12}$	$\frac{42}{84}$	$\frac{2}{4}$	$\frac{36}{72}$	$\frac{13}{26}$	$\frac{1}{2}$
студенты СГУС, в том числе:	67	$\frac{41}{61}$	$\frac{26}{39}$	-	$\frac{42}{63}$	$\frac{22}{33}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{32}{48}$	$\frac{32}{48}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{10}{15}$	$\frac{47}{70}$	$\frac{10}{15}$	$\frac{49}{73}$	$\frac{12}{18}$	$\frac{6}{9}$
группа 1-1-22	11	$\frac{5}{45}$	$\frac{6}{55}$	-	$\frac{7}{64}$	$\frac{3}{27}$	$\frac{1}{9}$	$\frac{6}{55}$	$\frac{4}{36}$	$\frac{1}{9}$	$\frac{2}{18}$	$\frac{8}{73}$	$\frac{1}{9}$	$\frac{7}{64}$	$\frac{4}{36}$	-
группа 1-2-22	13	$\frac{7}{54}$	$\frac{6}{46}$	-	$\frac{10}{77}$	$\frac{3}{23}$	-	$\frac{4}{31}$	$\frac{9}{69}$	-	$\frac{1}{8}$	$\frac{11}{85}$	$\frac{1}{8}$	$\frac{9}{69}$	-	$\frac{4}{31}$
группа 1-3-22	14	$\frac{6}{43}$	$\frac{8}{57}$	-	$\frac{8}{57}$	$\frac{5}{36}$	$\frac{1}{7}$	$\frac{7}{50}$	$\frac{6}{43}$	$\frac{1}{7}$	$\frac{4}{29}$	$\frac{6}{43}$	$\frac{4}{29}$	$\frac{11}{79}$	$\frac{2}{14}$	$\frac{1}{7}$
группа 1-4-22	11	$\frac{9}{82}$	$\frac{2}{18}$	-	$\frac{8}{73}$	$\frac{3}{27}$	-	$\frac{7}{64}$	$\frac{3}{27}$	$\frac{1}{9}$	$\frac{1}{9}$	$\frac{8}{73}$	$\frac{2}{18}$	$\frac{8}{73}$	$\frac{3}{27}$	-
группа 3-3-22	18	$\frac{14}{78}$	$\frac{4}{22}$	-	$\frac{9}{50}$	$\frac{8}{44}$	$\frac{1}{6}$	$\frac{8}{44}$	$\frac{10}{56}$	-	$\frac{2}{11}$	$\frac{14}{78}$	$\frac{2}{11}$	$\frac{14}{78}$	$\frac{3}{17}$	$\frac{1}{6}$

*Примечание. 1 шкала – «Связь наркотиков и СПИДа»; 2 шкала – «Отношение к наркоманам»; 3 шкала – «Отношение к наркотикам»; 4 шкала – «Отношение к медикаментам»; 5 шкала – «Отношение и восприятие своей жизни».*

С целью определения лиц, характеризующихся психологической уязвимостью в отношении употребления психоактивных веществ и наркотиков, было проведено сопоставление данных по двум методикам. При этом все респонденты были разделены на 6 групп: группу N (норма) и 5 групп риска, самой опасной из которых считается первая (таблица 3).

Таблица 3 – Прогнозирование психологической уязвимости студентов в отношении употребления психоактивных веществ

Учебная группа	Общее кол-во	Группа риска											
		I	II	III	IV	V	N	I	II	III	IV	V	N
		в абсолютных числах, человек						в процентах					
студенты СГСХА (контроль)	50	-	1	4	3	7	35	-	2	8	6	14	70
студенты СГУС, в том числе:	67	4	2	2	7	8	44	6	3	3	10	12	66
группа 1-1-22	11	-	1	-	1	1	8	-	9	-	9	9	73
группа 1-2-22	13	-	-	1	2	3	7	-	-	8	15	23	54
группа 1-3-22	14	1	-	-	2	2	9	7	-	-	14	14	65
группа 1-4-22	11	2	1	-	-	1	7	18	9	-	-	9	64
группа 3-3-22	18	1	-	1	2	1	13	6	-	6	11	6	72

В категорию нормы попали 68 % опрошенных (66 % студентов СГУС и 70 % студентов Смоленской ГСХА). Общее количество студентов, характеризующихся психологической уязвимостью к употреблению психоактивных веществ, в проводимом исследовании составило 32 %, в том числе 4 человека по результатам тестирования были отнесены к I группе риска. При этом различия между отдельными учебными группами, обучающимися по разным направлениям подготовки, внутри спортивного вуза были более выражены, чем различия между двумя вузами различного профиля в целом.

**Заключение.** В результате проведенного исследования было установлено, что более половины студентов обоих вузов, участвовавших в эксперименте, по своим психологическим характеристикам не вызывают опасений в отношении возможного приобщения к употреблению психоактивных веществ и наркотиков. Вместе с тем, во всех группах, где проводилось исследование, были выявлены проблемные в этом отношении студенты. Основными направлениями профилактической работы с ними должны стать: коррекция гипертрофированных черт характера, обуславливающих потенциальную опасность приобщения к наркотикам, с учетом выявленного типа акцентуации личности по общепринятым методикам; обеспечение студентов необходимой информацией для формирования взвешенной зрелой позиции по отношению к наркомании; формирование устойчивого негативного отношения к наркотикам в рамках проведения учебной (гуманитарные науки) и воспитательной работы вузов (кураторские часы).

### Список литературы

1. Брук Т.М. Оценка психологической уязвимости спортсменов различных специализаций / Т.М. Брук, А.В. Шукаева, Ю.В. Кондрашова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 1. – С. 23-25.
2. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Медицина, 1983. – 255 с.
3. Технологическая модель оценки психосоматического статуса школьников и студенческой молодежи. Оценка эффективности средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании: монография / Г.Н. Грец, Т.М. Брук и др.; под ред. Г.Н. Греца, Т.М. Брук, Д.Ф. Палецкого. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 198 с.

УДК 796.012.264

## ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА ТАКТИКИ ИГРЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

*И.С. Конашков, С.В. Данков*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики спортивных игр*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросу рационального выбора тактики в настольном теннисе. Авторы указывают на значение выбора тактики игры спортсмена и его соперника в настольном теннисе.

**Ключевые слова:** настольный теннис, техника, тактическая схема, схема игры, тактический план, соперник, игра, комбинация.

Настольный теннис – вид спорта, где правильный выбор тактической схемы имеет большое значение. Для проведения эффективных тактических комбинаций теннисисту надо уметь распознать по подготовительным движениям соперника его дальнейшие намерения, принять оптимальное решение и навязать свою, неудобную для него манеру игры.

В напряженном поединке двух игроков, примерно равных по технике, ключ к победе надо искать в правильно избранном тактическом варианте игры. Поэтому, когда спортсмен овладевает необходимой технической базой, дальнейшее совершенствование его мастерства должно идти по линии изучения тактических комбинаций.

Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, но т.к. соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения задуманного или внезапного избранного действия, или тактической комбинации [3].

При выборе тактического варианта необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Тактический вариант должен осуществляться по заранее продуманному плану и преследовать определенную цель. Он должен составляться с учетом применения своих сильных сторон против слабых мест противника.

2. В выгодное для себя положение игрок должен стремиться, как можно быстрее переигрывать противника.

3. В невыгодных для себя условиях нужно путем замедления темпа разладить игру противника, все равно стремиться к точности в исполнении ударов и, выждав удобный момент, перейти от игры пассивной к активной.

Игрок должен учиться наблюдать за противником, видеть и «чувствовать» его позицию у стола. Он должен как можно быстрее обнаружить слабую сторону противника и переиграть его.

Тренер должен с самого начала учить игрока наблюдать за рукой противника, а не только за мячом! Для игрока это предпосылка легко выучить тактическую часть игры. Такое наблюдение позволит игроку, верно оценить ситуацию и успешно отвечать на действия противника [4].

Игровая схема зависит от того, что может делать противник, и ограничивается тем, что может делать ваш игрок. Основное требование – ваш игрок должен уметь бить справа с любой части стола в любую часть стола противника. Игрок должен быть способен делать быстрый и медленный топ-спин, хорошо блокировать (подставляя), контратаковать и «убивать» высокие мячи.

Направление удара – очень важная часть тактики! Если у соперника есть более слабая сторона, вы можете воспользоваться этим хорошим направлением. А более слабая сторона есть у всех. У некоторых игроков ее трудно найти и еще труднее использовать эти слабости, но они могут затруднить жизнь любому нападающему при помощи умело и точно направленных мячей, смены вращений и неожиданной атаки. Против защитников первым и важнейшим оружием является хороший и уверенный топ-спин. В наши дни, нападающие не очень уверенно играют с защитниками. Конечно, их немного, и играть с ними приходится редко.

Следующая тактическая схема – изменение направления полета мяча, заставляющее соперников двигаться из стороны в сторону, вместе с эпизодическими скидками *над* и *за* столом (или *с* и *из-за* стола).

Чтобы использовать хорошую тактику, игрок, прежде всего, должен такую тактику иметь. Если игрок хорош физически и у него хорошая работа ног вдобавок к хорошей тактике, он лучше будет играть у стола и достигнет успеха в реализации цели своих тренировок в последующих матчах [2].

Самым важным критерием тактики должна быть возможность игрока осуществить желаемую тактическую схему. Тактический план должен быть выработан таким образом, чтобы игрок мог делать задуманное в игре.



Чтобы использовать тактику в матче, игрок должен тщательно готовить ее на тренировках. Вопрос в том, насколько долго следует придерживаться в игре выбранной тактической схемы и насколько жестко тренер должен держать игрока в своих руках. Тактика представляет собой вариант игры, основанный на ранее разработанных идеях и опыте.

На основе поведения по отношению к выбранной схеме игры игроки классифицируются на 3 основных типа:

1. Бывают игроки, которые после нескольких неудачных розыгрышей отказываются от запланированной тактики: они смущены, напуганы и хотят попробовать что-либо иное. Игрок такого типа демонстрирует недостаток дисциплины и плох в независимом творчестве. Тренер должен все время держать такого игрока в руках и во время игры и во время перерывов. Он должен постоянно напоминать спортсмену ранее разработанную тактику, особенно в самые важные моменты.

2. Бывают игроки иного типа – упорно применяющие разработанную тактику. Подобное поведение может иметь 2 причины: глубокую уверенность в тренере или неспособность думать и анализировать игру самостоятельно. Такой игрок дисциплинирован, поэтому нет нужды все время напоминать ему разработанную тактику.

3. Есть и 3-й тип игроков – это игроки, которые способны хорошо анализировать развитие игры и проверять правильность выбранной тактики. Игрок такого типа – партнер для своего тренера, он может хорошо понимать его и принимать его мысли. Такой игрок должен применять тактику гибко и во время перерывов можно даже дать ему указание изменить тактику.

Из всего этого следует, что поведение тренера во время игры различно для различных игроков. Однако в любом случае должно быть твердо установлено, что, будучи знатоком, тренер может видеть развитие игры и его мнение вернее [3].

Таким образом, подробный анализ игры, изучение его манеры позволит выбрать правильный тактический план, что, несомненно, приведет к хорошему результату.

Тактика игры требует четкой и ясной организации действий теннисиста перед игрой, т.е. специального тактического плана. Составляя план на игру, полезно подробно проанализировать технику противников. План должен быть простым и ясным. В нем следует учесть не только общие задачи тактики, но и способы выигрыша очка. Необходимо создать такие предпосылки в игре, которые позволили бы полностью использовать свои сильные стороны и возможности ослабить противника. Важно наметить неожиданные действия, наиболее ослабить противника. В настольном теннисе особенности тактических действий играют важную роль и требуют разнообразия [5].

### **Список литературы**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 111 с.

2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: лекция. – М.: РГАФК, 1997. – С. 187-188.
3. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. – Минск: Высшая школа, 1988. – С. 133-136.
4. Марков В.М. Информационно-методический журнал ФНТР № 10 / В.М. Марков, В.М. Тарасов, А.В. Хоров, Ю.В. Спиридонова. – 2010. – С. 19-20.
5. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2000. – 160 с.

**УДК 301.085**

## **МОДАЛЬНЫЕ ТИПЫ ТЕЛЕСНОСТИ**

***Г.Н. Коновалова***

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра гуманитарных наук*

**Аннотация.** В статье представлены результаты кросскультурного исследования модальных типов телесности современного общества. Рассматриваются характеристики типов телесности, закономерности влияния социокультурных факторов на результаты их формирования.

**Ключевые слова:** телесность, модальная личность, кросскультурный подход.

Объективные закономерности развития науки, наличие особых предметов, отличающихся такой сложностью, что невозможно достигнуть достоверного знания о них силами одной науки обусловили появления целого поколения интегративных наук, в которых происходит диалектическое соединение их специфических предметов. Современная картина мира включает в себя достижения химической физики, биофизики и биохимии. В семье гуманитарных наук наметилась если не прямая интеграция, то вовлечение в предметную область объектов, ранее в нее не входивших. Таким образом, в социальной философии, культурологии, теории искусства, социологии и других науках предметом исследований становится человеческое тело, изучавшееся исключительно в рамках естественных наук как биологический и физиологический организм.

**Методы исследования:** анализ и синтез, включенное наблюдение, экстраполяция, компаративистика, дискурсивный анализ, опрос, нарративное интервью, анализ фото и видео документов.

Триггером, запустившим научный интерес гуманитарных наук к телу и телесности, стали кардинальные, крупномасштабные социально-экономические, социально-политические и социокультурные

изменения XX – начала XXI века. Сами по себе эти изменения стали предметом многочисленных дискуссий и появления новых парадигм человеческого тела. В рамках статьи невозможно рассмотреть подробно все современные парадигмы тела, поэтому обратим внимание на основное достижение в исследовании – преодоление дихотомии биологического и социального в человеке и появлении понятия биосоциальности. Разрешение данного противоречия снимает проблему биологизаторства в социологии, вызванного односторонностью и узостью исследований и в некоторых случаях механическим переносом качеств одного предмета на другой и позволяет исследователям социальной повседневности акцентировать внимание на диалектической связи физического (органического по К. Марксу или внутреннего по М. Бахтину) тела человека и его социальности.

В современной науке конкретика человеческого тела рассматривается по многим направлениям, предполагающим полиинтегративность, то есть объединение знаний истории, экономики, культурологии, социологии, биологии, психологии, медицины, что позволяет рассматривать его как социальный конструкт. Особенностью этого конструкта является неотделимость биологического от социального, их взаимовлияние и взаимозависимость. Биологическое не только создает материальную основу социальной дееспособности, но и формируется под его влиянием. В качестве примера можно рассмотреть кормление ребенка первого года жизни. На первый взгляд в раннем возрасте биологическое начало доминирует и управляет не только малышом, но и его социальным окружением. Ребенок плачет, подавая сигнал о своих жизненных потребностях, и мать сразу начинает его кормить, что очень приветствуется в педиатрической концепции грудного вскармливания. Но мать или заменяющие ее лица могут установить собственный режим кормления, отвечающий не потребностям ребенка, а графику работы матери, в этом случае происходит социальная регуляция биологических ритмов организма малыша.

С познания своего тела, сравнения и осознания себя отличным от других человек приобретает телесность. По мнению М.М. Бахтина телесность является «внешним телом», поскольку представления человека о собственной телесности опираются на внешнюю оценку [2]. Если добавить к этому первый постулат теории «зеркального Я» Ч. Кули, что человек делает выводы о себе на основе мнения окружающих его людей, то можно заключить, что оценка себя и формирование личности начинается с ощущения и оценки своего тела. В теории Дж. Мида мнение значимых других выступает как «внешняя социальная оболочка», то есть телесность также социальна, поскольку невозможна без мнения других и без рефлексии индивида на это мнение. Как и личностные качества, телесность формируется в процессе социализации под воздействием различных типов факторов: биологических, физического окружения, культуры, группового и уникального индивидуального опыта. Ведущими факторами формирования личности С.С. Фролов считает групповой и субъективный уникальный личностный опыт, отмечая, что под влиянием

наследственности, физического окружения и культуры формируется в основном модальная личность [5]. Введенным в социологический дискурс термином американский социолог Кора Дюбуа обозначила личность, имеющую типичные для данного общества, прочно сохраняющиеся на протяжении жизни индивида, социально одобряемые черты. Позже исследователи, не обнаружив ни в одном обществе значительного доминирования какого-либо единого типа личности, сделали вывод, что в каждом обществе может быть несколько модальных личностей. В современной социологии личности быть модальным означает быть как все, разделять базовые ценности, а, следовательно, минимизировать риски получения негативных оценок поведения.

Несмотря на субкультурное разнообразие современного социума, на основе которого возникают уникальные личности, телесность в целом остается модальной, а отклонение от модальности рассматривается чаще как девиация, чем разнообразие. В качестве примера можно привести пугающие обычного человека эксперименты по «улучшению» или изменению своего тела на основе его неприятия из-за реальных или мнимых недостатков, а также субкультурных представлений. Многие родители подростков вздохнули с облегчением, когда ушла в прошлое субкультура панков, для их детей миновала угроза операций по раздваиванию языка или вшивание под кожу выбритого черепа имплантов, имитирующих рога. На фоне изменений тела хирургическим путем изменилось отношение к татуировке и пирсингу. Более половины (54 %) родителей смоленских школьников по результатам опросов 2021–2022 гг. ответили бы согласием на просьбу подростков сделать татуировку, за исключением размещения ее на лице. Полученные данные свидетельствуют не столько о демократизации внутрисемейных отношений детей и родителей, сколько об эволюции культурного смысла самой татуировки. Если в средневековой Европе она использовалась для клеймения преступников, а в недавнем российском прошлом непосредственно указывала на принадлежность человека к уголовной среде, то сегодня воспринимается как маркер стильности модной субкультурной молодежи. Сложнее обстоит дело с пирсингом, шрамированием, наряду с порезами, прижиганием сигаретой и другими самоповреждениями относимыми психологами к парасуицидальному поведению. Собственно, к телесности это имеет опосредованное отношение и может быть дешифровано как сигнал подростка о невозможности или неумении использовать свое физическое тело для выполнения ожидаемых социальных функций определенных социальных ролей. Исследователи психологических проблем телесности отмечают, что «когда образ тела не принимается, хочется его изменить или если бы была возможность образ своего тела сменить, подросток бы это сделал» [4]. Восприятие своего тела подобным образом характерно для типа телесности, которое условно можно назвать «тело-чужак», то есть оно не мое или не Я, потому и не представляет собой ценности. Представление о своем физическом теле, как о предмете у такого типа телесности ограничено приписыванием ему свойства неизменяемости, которым оно в действительности не обладает.

Логично отказаться от него целиком, чем попытаться что-то исправить, улучшить, привести в порядок. Ценностное ядро такой личности обеднено отсутствием представления о ценности человеческого тела как материальной основы самореализации личности. Сформированная на этапе первичной социализации телесность этого типа остается практически неизменной и на этапе продолженной. Опросы в период пандемии COVID-19 выявили этот тип телесности у 87% респондентов, отказавшихся от вакцинации. Для людей с телесностью «тело-чужак» характерен отказ от диспансеризации, регулярного посещения стоматолога и других специалистов. Закономерно, что со временем их физический габитус приобретает признаки, выдающие хроническое отсутствие заботы о теле, прежде всего об этом свидетельствует отсутствие или плохое состояние зубов. Непонимание сущности биосоциальной природы телесности, нежелание и неумение управлять своим физическим телом, избегание ответственности за него, обуславливает уход человека от реальности. Употребление алкоголя, наркотических средств, погружение в виртуальный мир ослабляют или разрывают социальные связи. Снижается социальный и физический потенциал ресоциализации, типичной чертой социального габитуса становится социальная инертность.

В современном постиндустриальном и все более технологичном обществе потребность иметь физически развитое мощное тело для выполнения трудовых функций не является первостепенной. Ограниченная физическая дееспособность, дополняемая или полностью замещаемая современными гаджетами, не препятствует интеллектуальной, духовной самореализации личности, что доказал своей жизнью и научными достижениями выдающийся ученый астрофизик и писатель Стивен Хокинг. Его жизнь была непрерывной борьбой за собственную жизнь, жизнь большинства – это острейшая конкурентная борьба друг с другом за материальные блага. Здоровое, мощное тело в этой борьбе становится не столько потенциалом, сколько символом победы. Современная медицина, косметология, спортивная индустрия предлагают высокотехнологичные и дорогостоящие способы улучшения, преобразования тела. Оплачивая услуги специалистов, приближающих тело клиента к современным канонам красоты, человек обозначает свое место в рядах победителей независимого от его реальных способностей и достижений. Современная массовая культура не только предлагает каноны красоты и совершенства тела, но делает его своеобразным маркером успеха. Делегирование заботы о теле, его преобразовании и совершенствовании составляет основу деятельности с телесностью типа «тело-товар». На современном рынке труда продается не только потенциальная способность к труду, но имидж работника, как привлекательная упаковка некоего товара. Физическое тело в этой парадигме остается объектом, но поддающемуся совершенствованию и даже трансформации, ограниченными только научно-технологическими возможностями индустрии красоты и финансовыми возможностями обладателя тела. Создаются условия несовпадения понятий «носитель» и «обладатель» или «хозяин» физического тела, это могут быть

разные люди. Хозяин – это тот человек, кто оплачивает переделку или усовершенствование предмета и приобретает права пользования объектом. Диспропорция личностная приобретает социальный характер, личность, готовая стать товаром становится модальной.

Единая биологическая материальная основа, тождественность обусловленности социокультурными факторами формирования личности и телесности в едином процессе социализации, дает основания понимать ее как одну из качественных черт личности.

Модальные типы личности и телесности, сформированные под влиянием рыночной системы и массовой культуры, носят черты социальной инертности и деструктивной направленности.

В сложных условиях современной цивилизации решению проблемы асоциальной и антисоциальной телесности может способствовать использование ценностного потенциала физической культуры. Включенное наблюдение, проведенное в рамках программы «ЗОЖ амбассадор» показало, что знание об организме, факторах регуляции его состояния, понимание единства биологических и социальных качеств человека, мотивирует к активной деятельности по сохранению и совершенствованию здоровья. Отношение к здоровью как элементу человеческого капитала, создаваемому собственным ежедневным трудом, формирует новую модальную телесность гармоничного единства тела и духа.

### Список литературы

1. Бахадова Е.В. Психологические аспекты татуирования тела у современной молодежи // <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-tatuirovaniya-tela-u-sovremennoy-molodezhi>.
2. Бахтин М.М. Автор и герой в эстетической деятельности // Эстетика словесного творчества. – М.: Искусство, 1986. <https://litresp.ru/chitat/ru/Б/bahtin-mihail-mihailovich/estetika-slovesnogo-tvorchestva/3>.
3. Мартинчик А.Н. Проблемы питания. – 2017. – Т. 86, № 4. – С. 51-58. <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-fakticheskogo-pitaniya-detey-i-podrostkov-rossii-v-vozraste-ot-3-do-19-let/viewer>.
4. Сулейманова О.В. Особенности самопринятия подростками своего тела. – Текст: непосредственный // Молодой ученый, 2016. – № 25 (129). – С. 659-662. URL: <https://moluch.ru/archive/129/34079/> (дата обращения: 29.01.2023).
5. Фролов С.С. Общая социология: учебник. – М.: Проспект, 2010. – 384 с.
6. Якобони М. Отражаясь в людях: почему мы понимаем друг друга; пер. с англ. Л. Мотылев. – М.: ООО «Юнайтед Пресс», 2011. – 366 с.
7. Du Bois C. The People of Alor: a Socio-Psychological Study of an East Indian Island. – Minneapolis: University Minnesota Press, 1944. – 654 p.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

*Л.В. Королева*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра анатомии и биомеханики*

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальный вопрос о важности физической активности для женщин второго зрелого и пожилого возраста (50-65 лет и более); анализируется роль физической активности в формировании качества жизни в период глобальных социальных изменений.

**Ключевые слова:** физическая активность, женщины второго зрелого и пожилого возраста, старение организма, факторы физической активности, оздоровительная физическая культура, активное долголетие.

Один из важнейших современных демографических факторов в нашей стране – старение населения [2, 3, 5]. На фоне увеличения средней продолжительности жизни населения в 2018 году была принята «пенсионная реформа» – этап реформирования пенсионной системы Российской Федерации, предусматривающий постепенное изменение пенсионного возраста от 55 до 60 лет для женщин и от 60 до 65 лет для мужчин.

С биологической стороны старение человека проявляется на всех уровнях организации живой материи – молекулярном, клеточном, системном, целостного организма; при этом закономерные возрастные изменения позволяют прогнозировать темп старения: естественный, ускоренный или замедленный [2].

На длительность периода активного долголетия влияет целый комплекс разного рода факторов, как внутренних (наследственных), так и внешних, зависящих от свойств окружающей среды и общества. Для человека, живущего в социуме, современные исследователи определяют четыре значимые составляющие, определяющие активное долголетие: социальный статус, состояние здоровья человека, физическую работоспособность и психическое состояние [2, 3, 5].

Для улучшения состояния здоровья, сбережения его и коррекции его возрастных изменений регулярные занятия оздоровительной физической культурой являются одним из наиболее эффективных и доступных способов [1, 2, 3]. Систематические физкультурные занятия оказывают позитивное влияние на психику человека, повышают двигательную активность, уровень эмоционального состояния, улучшают настроение, снижают степень тревожности. Основные показатели всех четырех составляющих при возрастных инволютивных процессах изменяются в сторону ухудшения,

однако это ухудшение в значительной степени замедляется при выполнении регулярных физических нагрузок.

Женщины второго зрелого (45-55 лет) и пожилого возраста (56-74 года) составляют во всех сферах жизни значительную часть деятельного общества, поэтому проблема сохранения и укрепления их здоровья и увеличения их периода активного долголетия весьма актуальна.

Внешние факторы, особенно социальные, на сегодняшний день в современном обществе оказывают решающее влияние на развитие организма и на продолжительность жизни. В последние несколько лет наблюдаются глобальные социальные перемены (пандемия COVID-19 и связанные с ней перемены в обществе в 2020–2021 гг., изменения в социуме на фоне резкой смены геополитической ситуации РФ в 2022 г.) возникает множество проблем, связанных с изменением качества жизни женщин данных возрастных групп.

В 2020–2021 гг. россияне провели в изменившихся условиях жизни, в связи с пандемией коронавируса COVID-19 были ограничены возможности посещения фитнес-клубов, спортзалов, стадионов, бассейнов и других спортивных объектов. С учетом введенных ограничений весьма ощутимо изменился как процесс занятий оздоровительной физкультурой, так и общий уровень физической активности женщин данных возрастных категорий.

Многие снизили свой уровень физической активности по причине перенесенной коронавирусной инфекции, а также ее последствий. Но довольно значительная часть женщин исследуемой возрастной группы (преимущественно первой подгруппы, зрелого возраста) продолжили свои регулярные занятия физической культурой, но изменилась мотивация к проявлению физической активности. Приоритетными мотивами для продолжения занятий в период пандемии стали «укрепление здоровья» и «укрепление иммунитета», также актуальным стал мотив «снятие психоэмоционального напряжения» [1].

После снятия ограничений, введенных из-за пандемии коронавируса, возвращения к прежнему, «доковидному» уровню физической активности, не произошло. Многие спортивные и фитнес-клубы закрылись, также стоит отметить психологическое «отвыкание» от регулярной физической нагрузки. На сегодняшний день растет запрос на государственную поддержку активизации образа жизни лиц старших возрастных групп, и особенно женщин, так как они численно преобладают в категории граждан данного возраста в нашей стране [5].

Необходимо отметить, что до сих пор в нашей стране проблемами физического воспитания пожилых людей педагоги в области физической культуры занимались недостаточно. В период пандемийных ограничений их деятельность велась в основном дистанционно, что препятствовало более полному охвату контингента занимающихся, так как значительная часть женщин более старшего возраста современные интернет-технологии не используют.



В заключение можно отметить, что в современных условиях в социуме важна пропагандистская работа в направлении привлечения к регулярным занятиям разными видами физической активности лиц старших возрастных групп [4], так как посредством оздоровительной физической культуры люди зрелого и пожилого возраста могут продлить свою жизненную активность.

### Список литературы

1. Королева Л.В. Особенности организации самостоятельных оздоровительных занятий физкультурой у женщин зрелого возраста в условиях ограничений // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 1. – 53 с.
2. Савенко М.А. Детерминанты активного долголетия людей пожилого возраста: автореф. дис. ... докт. мед. наук. – Санкт-Петербург, 2009. – 40 с.
3. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года [Электр. ресурс]. – <https://starikam.org/poleznaya-informaciya/zakonodatelstvo/proekt-strategii-dejstvuj-v-interesax-grazhdan-pozhilogo-vozrasta-do-2025-goda/>
4. Тиунова О.В., Фильченков Д.А. Особенности мотивации различных социальных групп населения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. матер. Всеросс. научно-практ. конф. с междунар. уч. – Пермь, 2016. – С. 119-122.
5. Хоркина Н.А., Филиппова А.В. Физическая активность пожилых людей как объект управляющего воздействия государства // Вопросы государственного и муниципального управления, 2015. – № 2. – С. 197-222.

УДК 796.012/572.087

## ДИНАМИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ, В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

*Ю.Н. Крупенькина*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра анатомии и биомеханики*

**Аннотация.** В статье представлен экспериментальный материал, полученный в результате морфофункциональных исследований детей 12-13 лет, занимающихся плаванием.

**Ключевые слова:** плавание, физическое развитие, функциональное состояние, дети.

**Введение.** Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических условиях, является актуальной проблемой и предметом первостепенной важности.

К сожалению, на сегодняшний день отмечается значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (среди учащихся их число не превышает 10-12%), а также стремительный рост функциональных нарушений и хронических заболеваний за последние 10 лет во всех возрастных группах [1]. Также отмечается существенный рост распространенности избыточной массы тела и ожирения среди детей. Негативное воздействие на здоровье и физическое развитие оказывает комплекс социальных, биологических, экономических, экологических и ряда других факторов [3].

Плавание является одним из популярных видов спорта среди разных слоев населения, в том числе среди детей и подростков, не требует большого набора спортивного инвентаря и оборудования. Занятия плаванием можно использовать как эффективное средство физического воспитания и физического развития. Водные тренировки повышают иммунитет, улучшают здоровье и самочувствие [2].

**Цель исследования:** проследить динамику морфофункциональных показателей в годичном цикле тренировки подростков 12 лет, занимающихся плаванием и сравнить их с возрастными нормами.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс подростков 12 лет, занимающихся плаванием

**Предмет исследования:** показатели физического развития и функционального состояния детей 12-13 лет, занимающихся плаванием.

**Гипотеза исследования.** У детей, занимающихся плаванием, уровень физического развития и функционального состояния соответствуют или выше возрастных норм.

**Организация и методы исследования.** Основным методом исследования являлся констатирующий педагогический эксперимент, в котором участвовали подростки в возрасте 12 лет, занимающиеся плаванием, учащиеся 6 класса общеобразовательной школы. В эксперименте участвовали подростки в количестве 18 человек. В начале и в конце учебного года проводилось обследование юных спортсменов с использованием методов антропометрии, динамометрии, функциональных проб.

**Результаты исследования.** В ходе эксперимента были проведены измерения показателей физического развития и функционального состояния подростков. На основании сравнения данных показателей анализировался уровень физического развития подростков, занимающихся плаванием и их функциональное состояние. Также был проведен сравнительный анализ показателей физического развития, функционального состояния участников эксперимента с возрастными нормами.

Известно, что физическое развитие определяется по трем показателям: длине, массе тела и окружности грудной клетки. Для каждого возраста детей разработаны возрастные нормативы по которым можно определить уровень

физического развития и функционального состояния ребенка. Сравнительный анализ морфологических характеристик подростков, занимающихся плаванием с возрастными нормами показал, что у детей, участвующих в педагогическом эксперименте масса, длина тела и окружность грудной клетки превышают показатели возрастных норм, а весоростовой индекс не выходит за пределы возрастных норм (таблица 1).

Таблица 1 – Морфофункциональные показатели подростков 12 лет, занимающихся плаванием, и возрастные нормы для мальчиков 12 лет

Показатели	Пловцы	Возрастная норма
<b>Морфологические показатели</b>		
Масса тела (кг)	41,1±1,05	40,4
Длина тела (см)	152,6±0,90	149,03
Весоростовой индекс (кг/см)	0,27±0,01	0,2-0,3
Окружность грудной клетки (см)	73,22±1,16	73,1
<b>Функциональные показатели</b>		
Проба Штанге (с)	42,2±1,08	37-87
Проба Генчи (с)	18,2±1,12	15-28
Экскурсия грудной клетки (см)	10,5±0,37	8-10
Жизненная емкость легких (л)	2,3±0,13	2,5-2,9
Сила мышц правой кисти (кг)	22,0±1,58	29,0
Сила мышц левой кисти (кг)	19,25±1,32	24,1
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	76,5±1,66	80
Систолическое давление (мм.рт.ст.)	97,5±2,76	110-136
Диастолическое давление (мм.рт.ст.)	62,5±1,44	70-86

При сравнении функциональных характеристик подростков, участвующих в эксперименте с возрастными нормами выявили, что показатели пробы Штанге, Генчи и экскурсии грудной клетки находятся в границах возрастных норм, а показатели жизненной емкости легких, силы мышц правой и левой кисти, частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического давления ниже возрастных норм.

Чтобы проследить динамику морфофункциональных показателей подростков, занимающихся плаванием в конце педагогического эксперимента, провели повторно морфофункциональное обследование. Сравнительный анализ исходных и конечных морфологических показателей детей выявил достоверное увеличение всех рассматриваемых характеристик и показал, что как и в начале года все показатели превышают возрастные нормы. Положительная динамика морфологических показателей подростков, занимающихся плаванием говорит о том, что уровень физического развития за год тренировочных занятий у них повысился (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика морфологических показателей подростков, занимающихся плаванием, в годичном цикле тренировки

Показатели	12 лет	13 лет	t, p	T (%)
Масса тела (кг)	41,0±1,05	49,95±1,94	4,057<0,001	19,7
Длина тела (см)	152,5±0,90	164,00±2,2	4,819<0,001	7,3
Окружность грудной клетки (см)	73,22±1,16	78,13±1,88	2,223<0,05	6,5
Весоростовой индекс (кг/см)	0,27±0,01	0,31±0,01	2,121<0,05	10,5

Сравнительный анализ исходных физиологических характеристик с конечными у подростков, занимающихся плаванием, показал, что произошло достоверное увеличение шести рассматриваемых характеристик из девяти.

Таблица 3 – Динамика функциональных показателей подростков, занимающихся плаванием, в годичном цикле тренировки

Показатели	12 лет	13 лет	t, p	T (%)
Проба Штанге (с)	42,2±1,08	51,3±1,04	6,069<0,001	19,5
Проба Генчи (с)	18,2±1,12	24,6±1,09	4,095<0,001	29,9
Экскурсия грудной клетки (см)	10,5±0,37	11,50±0,72	1,235>0,05	9,1
Жизненная емкость легких (л)	2,3±0,13	2,82±1,39	2,522<0,05	20,3
Сила мышц правой кисти (кг)	22,0±1,58	26,88±1,39	2,319<0,05	20,0
Сила мышц левой кисти (кг)	19,25±1,32	25,5±1,33	3,335<0,01	27,9
Частота сердеч. сокращ. (уд/мин)	76,5±1,66	78,0±2,53	0,496>0,05	1,9
Систолич. давление (мм.рт.ст.)	97,5±2,76	105,0±2,27	2,099<0,05	7,4
Диастолич. давление (мм.рт.ст.)	62,5±1,44	65,0±1,54	1,186>0,05	3,9

Систематические занятия плаванием в течение года значительно улучшили функциональное состояние подростков, участвующих в педагогическом эксперименте. В начале эксперимента показатели, характеризующие работу сердечно-сосудистой системы все были ниже возрастных норм, к концу эксперимента произошли достоверные изменения показателей систолического давления, диастолическое давление тоже повысилось на 3,9 % и давление стало соответствовать возрастным нормам.

Частота сердечных сокращений увеличилась на 1,9 % и практически соответствует возрастной норме. Произошло достоверное увеличение показателей силы мышц и правой, и левой кисти, пробы Штанге

и Генчи. Это подтверждается и показателями прироста функциональных показателей подростков, занимающихся плаванием.

**Заключение.** Морфологическое обследование подростков, занимающихся плаванием в начале и в конце педагогического эксперимента показало, что уровень физического развития у них выше возрастных норм. Выявили, что в начале эксперимента физиологические показатели, дыхательной системы не выходят за пределы возрастных норм, кроме жизненной емкости легких, сердечно-сосудистой системы ниже возрастных норм, как и показатели кистевой динамометрии. Сравнительный анализ полученных в конце педагогического эксперимента функциональных характеристик выявил, что показатели пробы Генчи, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц левой кисти больше возрастных норм для мальчиков 13 лет. Показатели систолического и диастолического давления в начале эксперимента были ниже возрастных норм, в конце эксперимента эти показатели соответствовали возрастным нормам. Частота сердечных сокращений в начале эксперимента была ниже возрастной нормы, в конце эксперимента показатели ее увеличились и разница с возрастной нормой составила 2 уд/мин, для детей занимающихся спортом можно считать такие показатели нормой. Из вышесказанного следует, что систематические занятия плаванием благотворно влияют на функциональное состояние подростков.

#### **Список литературы**

1. Антипова О.С. Психофизиологический статус детей и подростков, занимающихся различными видами спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Кемерово, 2014. – 19 с.
2. Брезгина Е.С. Особенности функционального состояния у детей, занимающихся оздоровительным плаванием с элементами фридайвинга / Е.С. Брезгина, Н.Н. Захарьева // Молодые ученые: материалы межрегион. науч. конф., 24-26 апр. 2019 г., РГУФКСМиТ(ГЦОЛИФК). – М., 2019. – С. 299-303.
3. Губа В.П. Спортивная морфология: учебник// В.П. Губа, В.Н. Чернова. – М.: Советский спорт, 2020. – 352 с.

## ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

<sup>1</sup>*Т.И. Ломовцева, <sup>2</sup>Т.В. Маркова*

<sup>1</sup>*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики легкой атлетики;*

<sup>2</sup>*МБОУ «СШ № 8 с углубленным изучением  
иностранных языков» г. Смоленска*

**Аннотация.** Важным элементом подготовки юных метателей молота является диагностика физического развития и физической подготовленности, освоение техники метания основного снаряда и выполнение разрядных нормативов, так как в это время закладывается база для будущих спортивных результатов.

**Ключевые слова:** физическое развитие, спортивная подготовленность, юные метатели молота, техника метания молота, спортивный разряд.

**Введение.** Спорт в современном мире бурно развивается, приобретая значение важного формирующего звена во многих сферах общественной жизни. Спортивное достижение становится фактором государственного престижа. Современный уровень развития спорта характеризуется обостряющейся конкуренцией на мировой спортивной арене и выдвигает все большие требования к повышению эффективности тренировочного процесса и увеличению темпов подготовки резервов большого спорта. В борьбу за мировые рекорды и первенства вступают атлеты из разных стран мира, и борьба за высшие титулы мирового спорта ведется между многими равными по силам соперниками. Поэтому для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов [1, 2, 4].

Легкоатлетические метания относятся к таким физическим упражнениям, которые характеризуются высоким проявлением силовых и скоростно-силовых качеств спортсмена. Многочисленными исследованиями, а также на практическом уровне установлено: спортивный результат в метаниях обусловлен уровнем развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсмена [4].

Настоящее исследование посвящено актуальной проблеме – развитию силовых и скоростно-силовых способностей у метателей молота, в наиболее важном ее периоде – в возрасте от 13 до 15 лет. Вызвано это потребностью легкоатлетической практики в постоянном совершенствовании методов подготовки легкоатлетов-метателей в связи ужесточающийся международной конкуренцией, а также усложнением соревновательных программ [1].

Скоростная и скоростно-силовая подготовка в легкоатлетических метаниях, по общему мнению, является важнейшим разделом спортивной подготовки.

Однако применительно к метателям избранной возрастной категории количество предложенных разработок и рекомендаций по использованию различных сочетаний средств и методов является недостаточным.

Актуальным остается вопрос о построении системы тренировки, которая должна составить основу структуры этапов в годичном цикле подготовки. Этому вопросу и посвящается наше исследование.

**Цель исследования:** изучение развития скоростно-силовых способностей метателей молота 13-15 лет в годичном цикле подготовки.

**Объектом исследования** является учебно-тренировочный процесс подготовки метателей молота в возрасте 13-15 лет.

**Предмет исследования:** управление подготовкой метателей молота 13-15 лет на основании уровня физического развития и физической подготовленности.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что тренировочный процесс подготовки метателей молота 13-15 лет будет более эффективным и приведет к повышению уровня их спортивной подготовленности, если будут:

- учтены индивидуальные особенности физического развития при организации тренировочного процесса;
- обеспечен постоянный контроль над уровнем физической подготовленности и развитием основных двигательных способностей.

**Организация и методы исследования.** Изучение специальной и научно-методической литературы позволило выявить состояние данного вопроса.

Для определения уровня физического развития проводились антропометрические измерения. Антропометрические исследования проводились по методике В.В. Бунака (1941). Измерялись следующие показатели: длина и масса тела, динамометрия – определение силы кисти.

Выбор контрольно-педагогических тестов осуществлялся на основе данных научно-методической литературы и анализа упражнений классификационных программ.

В результате были отобраны тесты, применяемые для контроля уровня развития основных физических качеств метателей молота.

Уровень скоростно-силовых способностей определялся по результатам пяти контрольных упражнений: бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, см; бросок ядра назад через голову, м; бросок ядра снизу вперед, м.

Оценка техники метания молота юных метателей осуществлялась один раз в году в конце сезона. Оценивалась техника в целом, а результаты метания молота сравнивались с разрядными нормативами ЕВК.

Полученные результаты были обработаны методом математической статистики.

Исследования проводились на базе СДЮШОР им. Ф.Т. Михеенко, испытуемыми являлись девушки и юноши 13-15 лет, специализирующиеся в метании молота, в количестве: девушки – 6 человек, юноши – 5 человек, в течение трех лет.

**Результаты исследования.** В результате проведенного исследования выявлены изменения в сторону увеличения в показателях физического развития метателей молота 13-15 лет. Так длина тела, соответственно, увеличилась: у юношей на 6,8 см (3,9 %), наибольший прирост зафиксирован в 14 лет 3,8 см (2,2 %); у девушек длина тела увеличилась незначительно и составляет, соответственно, 1 см (0,6 %), наибольший прирост выявлен в 14 лет 0,6 см (0,36 %).

Масса тела выросла, соответственно: у юношей на 7,4 кг (11,6 %), наибольший прирост пришелся на возраст 15 лет 4 кг (6,1 %); у девушек на 2,9 кг (4,8 %), наибольший прирост зафиксирован в возрасте 14 лет и составил, соответственно, 1,5 кг (2,5 %).

Установлено, что у юношей показатели динамометрии правой и левой кисти значительно превышают абсолютные показатели девушек и составляют, соответственно: у юношей сила правой кисти увеличилась на 16,3 кг (59,9 %), а левой на 16,5 кг (62,9 %) , зафиксировано, что наибольший результат выявлен в 14 лет и составляет, соответственно, правая кисть 10,5 кг (38,6 %), левая кисть 9,6 кг (36,6 %); у девушек на 5,7 кг (25,6 %) и 4,6 кг (21,8 %), наибольший результат выявлен в возрасте 14 лет, результат правой кисти составляет, соответственно 3,3 кг (14,8 %) и левой 2,3 кг (10,9 %).

Было зафиксировано, что у исследуемых наблюдается неравномерная, но возрастающая динамика физической подготовленности в проявлении скоростно-силовых способностей у девушек и юношей 13-15 лет, специализирующихся в метании молота. В ходе исследования прослеживается улучшение средних результатов в контрольных упражнениях:

– прыжок в длину с места: у юношей 51,4 см (26,8 %), наибольший результат зафиксирован в возрасте 13 лет и составляет 27 см (14,1 %); у девушек 9,3 см (5,4 %), наибольший результат наблюдается в возрасте 14 лет и составляет, соответственно, 4,8 см (2,8 %);

– тройной прыжок с места: у юношей 164,2 см (30,4 %), наибольший прирост наблюдается в возрасте 15 лет и составляет, соответственно, 83 см (13,4 %); у девушек 12,8 см (2,5 %), наилучший результат зафиксирован в 15 лет и составляет 11,2 см (2,2 %);

– метание ядра вперед: у юношей 2,55 м (26,9 %), наилучший результат зафиксирован в возрасте 15 лет и составляет 1,77 м (17,4 %); у девушек 1,18 м (16,3 %), наилучший результат наблюдается в возрасте 14 лет и составляет 0,66 м (9,2 %);

– метание ядра назад: у юношей 2,45 м (23,8 %), наилучший результат наблюдается в возрасте 14 лет и составляет 1,23 м (12,1 %); у девушек 0,76 м (9,9 %), наибольший прирост результата наблюдается в возрасте 14 лет и составляет 0,47 м (7,6 %);



– бег 30 м: у юношей – 0,63 с (-12,04 %), наибольший прирост выявлен в 14 лет и составляет – 0,45 с (-8,6 %); у девушек – 0,1 с (-1,8 %).

При оценке техники метания молота основного снаряда результаты составили, соответственно: у юношей в 13-15 лет – 40 % занимающихся имеют оценку отлично и удовлетворительно, соответственно, и 20 % – оценку хорошо в течение 3 лет. У девушек в 13 и 14 лет все оценки распределились поровну по 33,33 %. В 15 лет произошли изменения, увеличилось число оценок «4» до 50 %, на оценку «3» – 16,67 %, а на оценку «5» – 33,33 %.

В возрасте 13 лет в группе юношей только один спортсмен показывает 1 юношеский разряд (20 %), результаты остальных участников не соответствуют разрядным нормативам. В 14 лет все занимающиеся справились с разрядными нормативами, при этом показывают 3 юношеский разряд – 40 %, 1 юношеский разряд – 20 % и III взрослый разряд – 20 %. В 15 лет 40 % занимающихся показывают III взрослый разряд, 20 % – 1 юношеский разряд, 40 % – 2 юношеский разряд.

У девушек в 13 лет 50 % занимающихся показывают 2 юношеский разряд, а 3 юношеский разряд, 1 юношеский разряд и КМС по 16,66 % соответственно.

В 14 лет одна занимающаяся имеет КМС, 4 занимающихся выполнили 2-й юношеский разряд (66,68 %), с III взрослым разрядом справилась одна занимающаяся (16,67 %). В 15 лет результаты девушек улучшились, занимающиеся выполняют 1 юношеский разряд – 50 %, 2-й юношеский разряд – 16,67 %, II взрослый разряд – 16,67 %, КМС – 16,67 %.

**Заключение.** Для достижения высоких спортивных результатов в метании молота спортсмену необходимы хорошо развитые специальные физические и волевые качества.

С целью улучшения тренировочного процесса юных метателей молота необходимо контролировать техническую и физическую подготовленность. В годичном цикле подготовки следует два-три раза в год проводить оценку техники метания молота, чтобы можно было внести коррективы в технику. Оценку техники следует проводить по отдельным элементам и целостного выполнения метания.

### **Список литературы**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
4. Романов И.П. Оптимизация объема средств бросковой и скоростно-силовой направленности в структуре годичного цикла высококвалифицированных

УДК 316.344.6

## ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ 30-50 ЛЕТ

<sup>1</sup> А.В. Мазурина, <sup>2</sup> Е.В. Алпацкая

*Смоленский государственный университет спорта,*

*<sup>1</sup>факультет дополнительного образования;*

*<sup>2</sup>кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин*

Образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Иначе говоря, образ жизни – это «лицо» индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса [1].

Образ жизни включает в себя три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных, культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Каждый компонент здорового образа жизни имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности. Эти компоненты – труд и отдых, жилищные условия и рациональное питание, закаливание и, непременно, оптимальный двигательный режим [2].

Одной из ведущих причин снижения здоровья современного человека является недостаточная двигательная активность. Именно знание определяет то направление, по которому движется современное общество.

**Целью исследования** стало изучение отношения людей среднего возраста к физической культуре и спорту и их предпочтения к конкретной двигательной деятельности.

Для ее решения было проведено анкетирование. Респондентами являлись 50 человек различного пола и возраста (возраст опрашиваемых 30-50 лет). Основной целью анкетного опроса было выявление сложившегося отношения трудоспособного населения к физической культуре и спорту. Анкетирование

проводилось раздаточным способом. Респондентам разрешалось выбирать не более трех вариантов ответов.

В результате обработки опроса было выявлено, что из 50 опрошенных в возрасте от 30 до 55 лет считают занятия физической культурой и спортом для себя очень нужными – 37 человек, 5 человек считают данные занятия для себя скорее нужными, чем ненужными, 8 опрошенных отметили, что в занятиях физической культурой вовсе нет необходимости (рисунок 1).

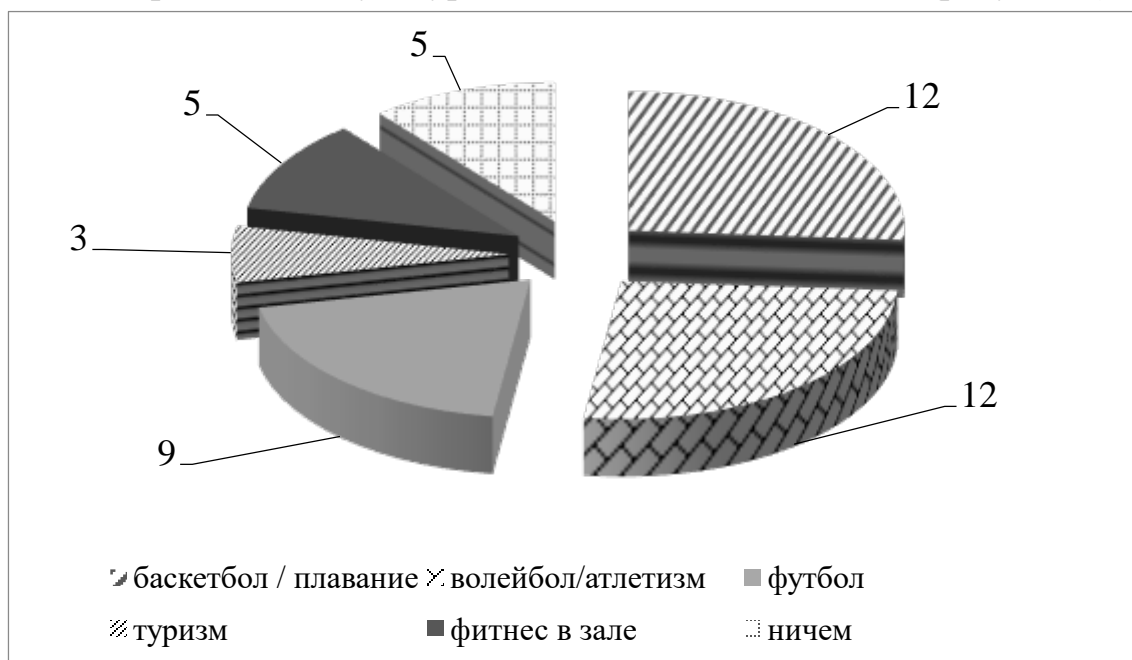


Рисунок 1 – Результаты опроса респондентов о необходимости занятий физической культурой и спортом

Более того, 12 опрошенных отметили, что в данный момент они уже занимаются баскетболом, но к тому же хотели бы еще дополнительно заниматься плаванием, 12 участников опроса в свободное от работы время занимаются волейболом, при этом, дополнительно хотели бы попробовать себя в атлетизме. Необходимо отметить, что 9 человек ответили, что им важен только футбол и заниматься другим видом спорта они не хотели бы, 7 респондентов хотели бы попробовать туризм, 5 человек – фитнес в зале (предпочтительно групповые занятия) и остальные 5 никогда не занимались и не хотели бы заниматься физической деятельностью в любых ее проявлениях (рисунок 2).

В ходе опроса также было выявлено, что 43 человека хотели бы заниматься физической культурой и спортом организованно, 2 человека – самостоятельно и 5 человек от ответа уклонились. Среди всего прочего, 33 респондентов устраивают занятия в неделю три-четыре раза, 12 респондентов уже занимаются спортом 4-5 раз в неделю, но хотели бы заниматься ежедневно и 5 опрошенных воздержались от ответа. Немаловажным является и то, что 45 респондентов предпочитают тратить на одно

тренировочное занятие от 1 до 1,5 часа и заниматься отдельно по полу, 5 респондентов не поставили галочку возле заданных вариантов ответов.

Для 28 опрошенных самое удобное время для занятий спортом – с 18.00 до 20.00, для 14 – с 16.00 до 18.00, еще для 3 – с 20.00 до 22.00 и 5 опрошенных проигнорировали вопрос.

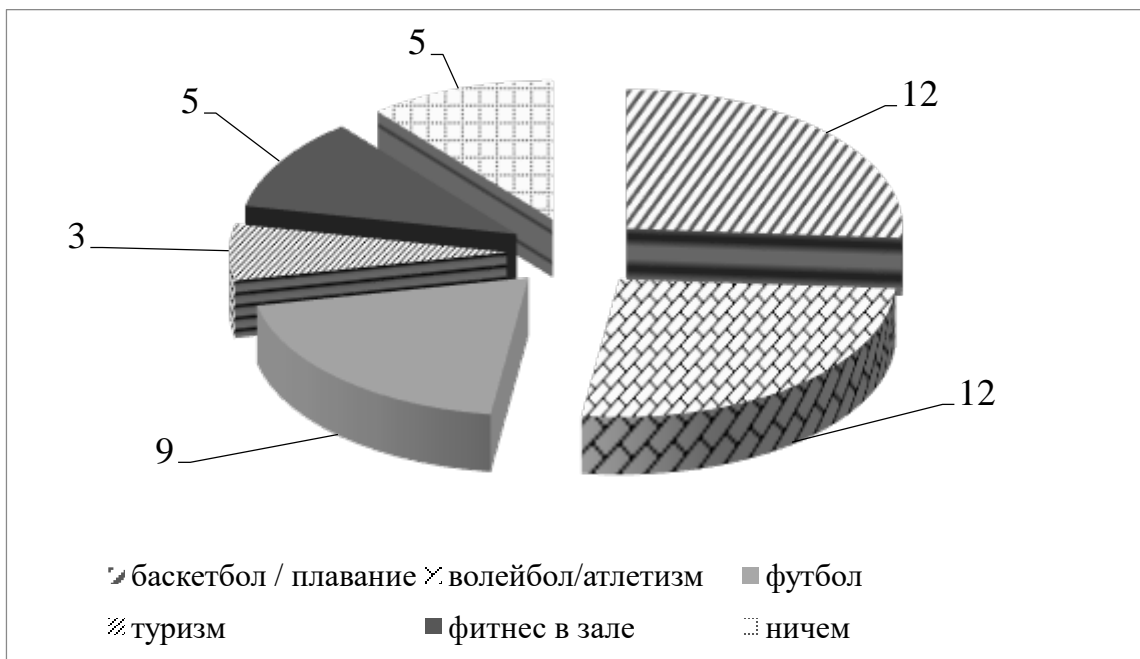


Рисунок 2 – Результаты опроса респондентов о приоритетности вида спорта

Свою физическую подготовленность респонденты оценивают: как очень высокая (12 человек); высокая (11 человек); скорее высокая, чем низкая (11 человек); скорее низкая, чем высокая (9 человек); низкая (7 человек) (рисунок 3).

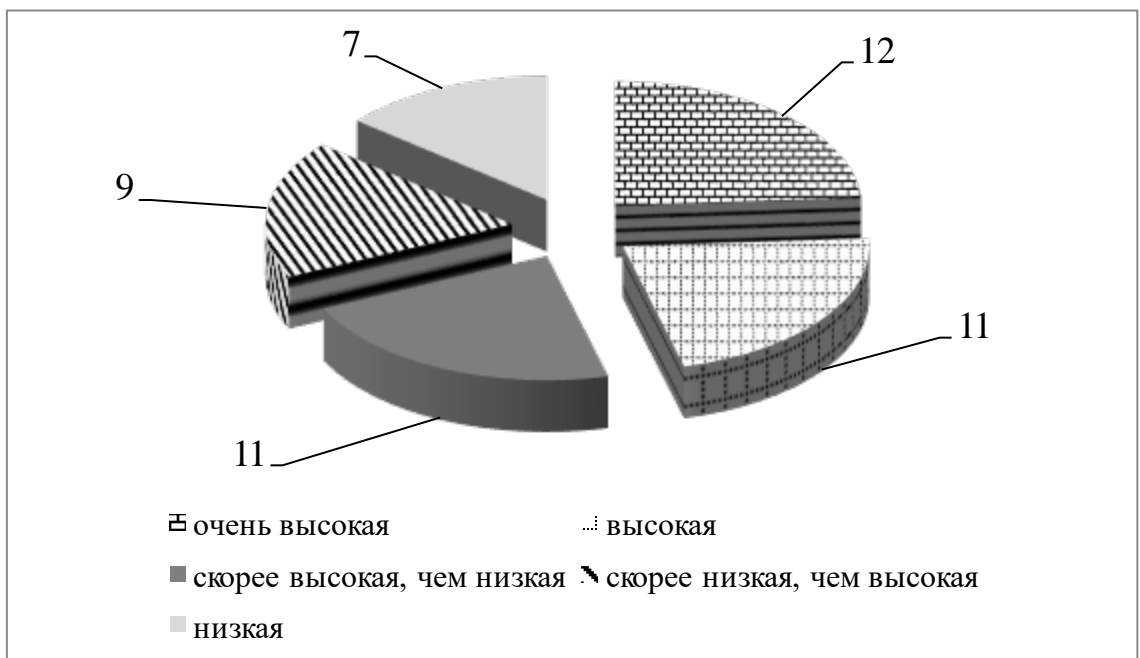


Рисунок 3 – Оценка респондентами уровня своей физической подготовленности

К тому же, из 50 опрошенных, 41 человек не ощущает недостаток движения, 9 человек конкретно ощущает его.

Желание укрепить здоровье, развить свои физические способности и сформировать красивую фигуру побудило 39 опрошенных к занятиям физической культурой и спортом, 6 опрошенных занимаются физической культурой для того, чтобы с пользой провести свой досуг, пообщаться с интересными людьми и также укрепить свое здоровье и остальные 5 опрошенных отвечать отказались.

Определяя роль физической культуры и спорта в жизни человека, 45 респондентов отметили, что физическая культура и спорт развивает физические качества, укрепляет здоровье и повышает уверенность в себе и в своих силах, 5 респондентов ответили, что физическая культура и спорт вообще не нужны людям.

Необходимо заметить, что все те же 45 человек получают огромное удовольствие от занятий спортом, остальные респонденты уклонились от ответа на вопрос. При этом важно то, что те, кто в зрелом возрасте занимается каким-либо видом двигательной активности, преимущественно довольно серьезно занимались этим видом спорта в детском и подростковом возрасте.

Кроме того, для оптимизации своего состояния после физической нагрузки 35 человек используют бани, сауны и витамины и 9 человек предпочитают оптимизировать свое состояние с помощью массажа, сауны и закаливания, 1 человек – принимает алкоголь и курит, несмотря на то, что все вышеперечисленные оздоровительные средства применяет, 5 опрошенных от ответа воздержались.

Таким образом, из 50 опрошенных респондентов 32 – мужчин и 18 – женщин. У 24 опрошенных возраст составляет от 30 до 35 лет, у 9 опрошенных – от 36 до 40, у 7 – от 41 до 45 лет и возраст остальных респондентов составил более 46 лет. Высшее образование имеют 25 респондентов, высшее неоконченное – 10 человек, остальные 15 имеют среднее специальное образование.

Стаж работы в организации, которую они представляют на момент опроса:

- 9 лет – 17 человек;
- 8-7 лет – 11 человек;
- 6-5 лет – 9 человек;
- 3-4 лет – 7 человек;
- 1-2 года – 6 человек.

В итоге проведенный анкетный опрос свидетельствует о том, что в подавляющем большинстве респонденты положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом, по мнению большинства, наиболее привлекательными являются для опрошенных, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).

Активное отношение к окружающему миру и самому себе составляет одну из основных особенностей человека, как живого существа. Форм проявления человеческой активности существует очень много и они весьма разнообразны. Общим основанием, объединяющим все существующие виды активной деятельности, в том числе и физической активности, объясняется наличие мотивов, которые являются побудителем к действию человека, его активности.

Основной проблемой, которую можно выделить в ходе опроса респондентов – проблема свободного времени. Проблема свободного времени – это, прежде всего, проблема мотивации. Кроме того, необходимо отметить, что довольно часто лица зрелого возраста – это семейные люди и к этому возрасту начинают терять внешние контакты, и свободное время протекает изолированно от общества, но со временем возникает необходимость в общении в процессе какой-либо деятельности с себе подобными.

### Список литературы

1. Костюков В.В. Организационно-технологические аспекты оздоровительных занятий спортивными и подвижными играми с людьми разного возраста // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 7-11.
2. Нестерова Э.Э. Оздоровительные средства физической культуры в формировании средств здорового образа жизни / Э.Э. Нестерова, Е.Н. Чернышева // Всероссийская научно-практ. конфер. «Культура здоровья и образования: состояние, проблемы, перспективы». – Екатеринбург, 2011. – С. 64-71.

УДК: 796.81+154.7

## СКЛОННОСТЬ К РИСКУ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

<sup>1</sup> *Е.В. Мельник, <sup>2</sup> П. Селятицкий*

<sup>1</sup> *Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра педагогики и психологии;*

<sup>2</sup> *Белорусский государственный университет физической культуры, Минск*

**Аннотация.** В статье рассматривается одна из актуальных задач спортивной психологии, связанная с изучением рискованного поведения в спорте, которое нередко приводит к повышенной травматизации спортсменов. Анализируется склонность к риску и потребности в новых ощущениях в зависимости от квалификации спортсменов, занимающихся различными видами единоборств.

**Ключевые слова:** единоборства, квалификация, потребность, поиск ощущений, склонность к риску, поведение, спортсмены.

**Введение.** Риск в повседневных ситуациях широко окружает современного человека. Люди часто попадают в ситуацию риска и вынужденно совершают те или иные рискованные действия. Часто сам человек создает рискованную ситуацию или заведомо выбирает рискованное действие [3, 5]. Изучением риска и склонности человека к риску в последнее время занимаются многие авторы [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Связь риска с опасностью получения травмы говорит об актуальности изучения выраженности склонности к риску у спортсменов, занимающихся единоборствами. Изучение данных феноменов имеет особое значение в спортивной психологии. Прежде всего, это связано со спецификой спортивной деятельности. Особенно актуальным является изучение спортсменов-единоборцев: боксеров, каратистов, рукопашников, таэквондистов, бойцов ММА и др., которые в связи со спецификой вида спорта могут обладать особенностями личности, как склонность к риску.

Значимость этой проблематики заметно возрастает в последнее время, когда на психику молодых спортсменов оказывается сильное стрессогенное воздействие современных соревнований, их коммерциализация, воздействие зрителей. К сожалению, такое воздействие нередко носит деструктивный характер, не просто культивируя у юношества склонность к неоправданному риску. В этой ситуации у тренеров и спортивных психологов, которые, призваны заниматься морально-нравственным воспитанием спортсменов, возникает задача изучения склонности к риску у единоборцев как спортивно важного качества и его влияние на спортивную успешность.

**Цель работы:** исследование склонности к риску как профессионально важное качество спортсменов-единоборцев.

**Объект исследования:** спортсмены, занимающиеся единоборствами.

**Предмет исследования:** склонность к риску у единоборцев.

**Организация и методы исследования.** Для диагностики склонности к риску и потребности в новых ощущениях была выбрана группа 16 спортсменов, 14 мужского пола и 2 женского, которые занимаются различными видами единоборств (бокс, вольная борьба, дзюдо, ушу). Среди обследованных 8 спортсменов имеют первый взрослый разряд, 1 – МС, 7 – КМС.

Использовались две психодиагностические методики: «Склонность к поиску ощущений» (методика Цукермана) и опросник «Готовность к риску» (RSK) А.М. Шуберта [7].

**Результаты исследования.** Результаты диагностики потребности в новых ощущениях и готовности к риску по группе спортсменов-единоборцев представлены в таблице 1.

Максимальный балл по каждой шкале потребности в новых ощущениях составляет 20 баллов. Наибольший балл спортсмены единоборцы набрали по шкале *UA* – неадаптивное стремление к трудностям. Шкала *TAS* (поиск острых ощущений). Высокие значения по этой шкале позволяют

выявить лиц, предрасположенных к чрезвычайным происшествиям. Высокий балл по этой шкале набирают спортсмены, которые стремятся находить и преодолевать трудности, ставят большие цели в своем виде спорта, отмечен у 6 спортсменов (16 баллов).

Таблица 1 – Основные статистические характеристики потребности в новых ощущениях и готовности к риску у спортсменов-единоборцев

Шкалы	TAS	BS	ES	UA	PSK Шуберта
M ± m	12,00±0,41	10,44±0,62	9,25±0,77	13,31±0,62	12,00±0,41

*Примечание. M – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического; шкалы: TAS – поиск острых ощущений; BS – непереносимость однообразия; ES – поиск новых впечатлений; UA – неадаптивное стремление к трудностям; PSK Шуберта – готовность к риску.*

Значения ниже среднего (9 баллов) по шкале UA присутствует только у 2 спортсменов, с одной стороны, у людей с низкой нервно-психической устойчивостью и большой вероятностью "срывов", трудно адаптирующихся и не выдерживающих напряженных условий работы. Для лиц, которые в силу своих психофизиологических особенностей подвержены стрессам, решением проблемы может стать выход из травмирующей ситуации через избегание трудностей. С другой стороны, низкие значения по шкале UA показали лица, в реальной жизни склонные уходить от ответственности, люди "ушлые, с хитрецей", при малейшей возможности старающиеся уклониться от выполнения должностных обязанностей (за ними требуется постоянный контроль со стороны тренера). В любом случае, спортсмены с низким баллом по шкале UA имеют тенденцию избегать трудностей, перекладывать ответственность на других людей или на обстоятельства.

Также следует обращать внимание на сочетание в личном профиле пиков по шкалам TAS и UA. Как правило, такие показатели дают люди агрессивные, конфликтные. Набранный балл по шкале TAS – поиск острых ощущений, у единоборцев стоит на втором месте.

Таким образом, наибольшее количество спортсменов, занимающихся единоборствами склонны к поиску острых, новых ощущений (новые места, технические и тактические приемы, новые цели достижения), любят нарушать правила и мыслить нестандартно. Следует уточнить, что выраженный поиск острых ощущений необязательно приводит к опасным ситуациям в жизни. У отдельных лиц он сублимируется, выражается социально приемлемыми путями. Низких значений по этой шкале у единоборцев не обнаружено.

По шкалам BS (непереносимость однообразия) и ES (поиск новых впечатлений) единоборцы набрали средние значения. Единоборцы успешно могут справляться с однообразием тренировочной деятельности, в процессе которой отрабатываются технические элементы. Для одного единоборца



монотонная работа равносильна наказанию (16 баллов). Стремление к поиску новых ощущений проявляется наиболее остро в соревновательной процессе.

По шкале BS (непереносимость однообразия) низкие значения отмечены у 2 спортсменов (7 баллов), по шкале ES (поиск новых впечатлений) у 4 спортсменов (от 4 до 6 баллов). Низкие значения по шкале ES указывают на ригидность обследуемого, на его приверженность традиционным взглядам и правилам. Низкое значение BS выявляет склонность к монотонности действий.

Достоверных различий (при  $p > 0,05$ ) по шкалам между единоборцами более высокой квалификации и низкой не обнаружено (таблица 2). Это может быть связано с тем, что в обследованной группе не было мастеров спорта международного класса.

Таблица 2 – Сравнение потребности в новых ощущениях и готовности к риску у спортсменов-единоборцев различной квалификации

Шкалы	1 разряд M ± m	КМС M ± m	Достоверность различий (t-критерий Стьюдента)
TAS	11,38±0,68	12,63±0,38	-1,61
BS	9,62±0,78	11,25±0,92	-1,35
ES	9,00±1,21	9,50±1,04	-0,31
UA	13,37±1,05	13,25±0,75	0,10
PSK Шуберта	-9,75±2,99	7,13±3,83	-3,48

Таким образом, у единоборцев выявлены высокие значения по шкалам TAS, UA и средние значения по шкале ES, BS. Однако присутствуют и отличия в индивидуальных особенностях опрашиваемых спортсменов. Так, среди единоборцев есть и очень спокойные, рассудительные, целеустремленные, серьезные, рискующие с умом, анализирующие каждое свое действие спортсмены.

Анализ склонности к риску, как черты характера, имеет важное значение для психологического прогнозирования процессов принятия решения в ситуации неопределенности. Диапазон значений склонности к риску варьирует в пределах от -50 до +50 баллов, чем больше величина показателя, тем больше склонность к риску. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску, и они отмечены у 6 единоборцев. Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Отрицательные – у 10 единоборцев отражают склонность его избегать.

Если показатель склонности к риску составляет свыше 20 баллов, то ее уровень является предельно высоким, такого спортсмена можно назвать рискующим, имеющим склонность к безудержному риску, при условии, что его ответы были достаточно искренними. Среди обследованной группы был выявлен один такой спортсмен.

Показатель готовности к риску в границах от +11 до +20 баллов характеризует склонность к риску, что было отмечено у 4-х единоборцев. Во время интерпретации результатов следует принять во внимание, что большая склонность к риску свидетельствует не только о решительности, но может вести и к авантюризму.

Показатель готовности к риску от –10 до +10 баллов отражает средние значения (поведение ситуативное), что было отмечено у большинства спортсменов (9 человек).

Показатель готовности к риску от –30 до –11 баллов характеризует спортсменов как осторожных людей, он отмечен у 3 спортсменов, из них все имеют более низкий спортивный разряд (1 взрослый). Такие спортсмены не любят рисковать и их можно назвать осмотрительными.

Меньше – 30 баллов: слишком осторожных спортсменов в обследованной группе выявлено не было.

При сопоставлении готовности к риску у спортсменов более высокой (КМС, МС) и низкой квалификации (1 разряд) позволило оценить особенности поведенческих реакций единоборцев в ситуациях, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни, требующих нарушения установленных норм, правил. Было установлено преобладание рискованного поведения в группе КМС и МС (при  $p < 0,05$ ).

**Выводы.** Проведенное исследование позволило выявить такие характеристики личности как стремление к риску, потребность в поиске острых ощущений; непереносимость однообразия; потребность в поиске новых впечатлений; неадаптивное стремление к трудностям.

Занятия такими видами спорта как дзюдо, бокс, вольная борьба, характеризуется такими особенностями как: острые ощущения, ощущение жизни, чувство свободы, адреналин, риск, эйфория. По результатам обследования можно обобщить, что спортсмены, занимающиеся единоборствами, склонны к риску, поиску новых и острых ощущений, не любят монотонности, готовы преодолевать любые трудности, исследуют свой экстремальный предел, испытывают собственные силы.

Полученные результаты помогут спортсменам улучшить результативность выступлений на соревнованиях членов национальных команд и их резерва.

### Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология риска. – СПб.: Питер, 2012. – 288 с.
2. Ларин Н.А. Склонность к риску как критерий спортивного отбора / Н.А. Ларин, С.С. Мирошникова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 5-2. – С. 63-66.
3. Матвеева Е.В. К вопросу о влиянии внешней среды на риск и склонность к риску / Е.В. Матвеева, Н.М. Пинегина // Актуальные вопросы современной науки и образования: сборник статей III Междунар. научно-практ. конфер.: в 2 ч.,

Пенза, 25 мая 2020 г. – Пенза: Наука и просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 242-245.

4. Москвин В.А. Индивидуальные особенности склонности к риску и импульсивности (на примере студентов спортивного вуза) / Н.В. Москвин, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 6-11.

5. Смирнова М.В. Исследование склонности к риску спортсменов экстремальных видов спорта в зависимости от уровня виктимности / М.В. Смирнова, Ю.Г. Касперович, Т.С. Максимова // Вестник Московского университета МВД России. – 2020. – № 7. – С. 334-346.

6. Ткачева М.С. Психологические особенности рисков в спортивной деятельности // Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Серия: Психология. Педагогика. – 2011. – № 2. – С. 55-61.

7. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.

**УДК 615.825.1**

## **КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ВПРАВЛЕНИЯ ВЫВИХА ПЛЕЧА**

*Ю.В. Миронов, С.Л. Афонасьев, Г.И. Сулименкова  
Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

**Аннотация.** Рассмотрено комплексное применение средств физической реабилитации у больных после вправления вывиха плеча.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, вывих, вправление, физические упражнения, вибромассажер, тренажер, средства физической реабилитации.

**Введение.** Вывихи в плечевом суставе являются наиболее часто встречающимися повреждениями суставов конечностей [3, 4]. Анатомо-физиологические особенности плечевого сустава: слабость суставной сумки, небольшая поверхность соприкосновения головки и суставной впадины, сферическая поверхность объясняют частое его травмирование [1, 2]. Лечение состоит в вправлении вывиха головки плечевой кости с последующей мобилизацией на 3-4 недели. После прекращения иммобилизации на восстановление функциональных возможностей поврежденной конечности требуется не менее 4-5 недель [4, 5]. После травматического вывиха плеча нередко наблюдается рецидивы вывиха, которые могут случиться из-за ошибок во время реабилитации пациента [1, 4]. Из вышесказанного следует,

что восстановление функциональных возможностей травмированной конечности после вправления вывиха головки плечевой кости остается актуальной проблемой физической реабилитации.

**Цель исследования:** оптимизировать процесс физической реабилитации больных после вправления вывиха головки плечевой кости.

**Объектом исследования** является процесс физической реабилитации больных после вывиха головки плечевой кости.

**Предметом исследования** является методика комплексного использования средств физической реабилитации в процессе восстановления функциональных возможностей травмированной конечности после вправления вывиха.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что в процессе восстановления функциональных возможностей травмированной конечности больных, комплексное использование средств физической реабилитации позволит более эффективно провести реабилитацию, что выразится в высоком уровне функционального состояния нервно-мышечного и суставного аппарата поврежденной конечности.

Работа основана на анализе исследований, проведенных на базе ОГАУЗ «ОВФД» г. Смоленска и центра доктора С.М. Бубновского. Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; гониометрия; миотонометрия; динамометрия; методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Под наблюдением находилось 2 группы больных после вправления вывиха головки плечевой кости: контрольная – 10 человек; экспериментальная – 10 человек, мужчины 20-25 лет. В постиммобилизационном периоде после вправления вывиха головки плечевой кости целью физической реабилитации являлась оптимизация процесса восстановления травмированных. Для пациентов экспериментальной группы была разработана программа физической реабилитации, которая включала занятия лечебной гимнастикой с использованием ручного вибромассажера и гребного тренажера. В реабилитации больных экспериментальной группы предусматривалась следующая последовательность в применении средств физической реабилитации: сначала применялся тонизирующий массаж области плечевого сустава и мышц травмированной руки с помощью ручного беспроводного вибромассажера Yamaguchi Yugana в течение 3-7 минут, расслабляющий массаж на вышеуказанном аппарате в течение 3-7 минут, затем проводилась работа на гребном тренажере в течение 10-20 минут. Такая последовательность была определена тем, что применение тонизирующего массажа готовило нервно-мышечный аппарат к работе на гребном тренажере.

Пациенты контрольной группы реабилитировались в постиммобилизационном периоде по общепринятой методике в физкультурном диспансере. В процедуре лечебной гимнастики применялись

общеразвивающие упражнения для мышц туловища и ног, дыхательные упражнения статические и динамические, специальные упражнения для травмированной и здоровой конечности, упражнения на расслабление и координацию. Тренажеры и массаж в контрольной группе не использовались. Курс реабилитации пациентов контрольной группы составлял 4 недели, по 3 занятия в неделю – 30-45 минут.

**Заключение.** В результате проведенных исследований были получены следующие результаты. У пациентов после вправления вывиха головки плечевой кости, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, наблюдалась идентичная симптоматика травмированной конечности: ограничение и болезненность движений в плечевом суставе, нарушение функции конечности. При пальпации сустава определялись отек, болезненность. При объективном исследовании у всех больных контрольной и экспериментальной групп отмечено значительное повышение мышечного тонуса травмированной конечности, зафиксировано падение силовых возможностей. Основой разработанной методики применения средств физической реабилитации в постиммобилизационном периоде у больных после вправления вывиха головки плечевой кости являлось занятие лечебной гимнастикой. В основной части занятия пациенты занимались на гребном тренажере, в подготовительной части занятия использовались общеразвивающие упражнения, динамические дыхательные, упражнения на растяжение мышц и упражнения на координацию.

В заключительной части занятия лечебной гимнастики использовались упражнения, корригирующие осанку, походку, дыхательные, динамические и упражнения на расслабление. Продолжительность занятия – 45 минут. Перед занятием лечебной гимнастикой пациентам проводился тонизирующий массаж нервно-мышечного и связочного аппарата верхней конечности в течение 3-7 минут с помощью ручного беспроводного вибромассажера Yamaguchi Yugana. После завершения занятия использовался релаксирующий массаж поврежденной конечности в течение 3-7 минут. Педагогический эксперимент выявил более высокую эффективность разработанной методики физической реабилитации в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Через 4 недели после начала эксперимента у пациентов экспериментальной группы амплитуда движений в плечевом суставе во фронтальной плоскости была на  $57,1^\circ$  больше, чем в контрольной группе. Амплитуда движений в плечевом суставе в сагиттальной плоскости у пациентов экспериментальной группы выросла на  $24,2^\circ$  по сравнению с контролем ( $p < 0,05$ ). Амплитуда тонуса двуглавой мышцы плеча у пациентов экспериментальной группы увеличилась на 80,5 % ( $p < 0,05$ ), а у пациентов контрольной группы только на 45,2 % ( $p < 0,05$ ). Показатели кистевой динамометрии у пациентов экспериментальной группы увеличились на 56,5 % ( $p < 0,05$ ), тогда как у пациентов контрольной группы лишь на 35,2 % ( $p < 0,05$ ). Сила мышц кисти у больных экспериментальной группы ко времени окончания

эксперимента была на 52,1 % больше, чем у пациентов контрольной группы ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, использование разработанной методики физической реабилитации после вывиха головки плечевой кости оптимизирует процесс физической реабилитации больных после вправления вывиха головки плечевой кости.

### Список литературы

1. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. – М., ФиС, 1984. – 240 с.
2. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. – М., 1969. – 404 с.
3. Корнилов Н.В. Травматология и ортопедия. – СПб.: Гиппократ, 2001. – 306 с.
4. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей. – М.: Олимпийская литература, 2007. – 282 с.
5. Юмашев Г.С. Оперативная травматология и реабилитация больных спондилоартропатией опорно-двигательного аппарата / Г.С. Юмашев, В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1983. – 286 с.

УДК 796.41

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Л.В. Морчукова, А.С. Коржакова, М.Н. Мартынова*  
*Смоленский государственный университет спорта,*  
*кафедра теории и методики гимнастики*

**Аннотация.** В статье приводятся данные применения методики развития координационных способностей гимнасток 8-10 лет на основе направленного воздействия на технику владения предметами.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, координационные способности, предметная подготовка, девочки 8-10 лет.

**Актуальность.** Развитие координационных способностей в художественной гимнастике является ведущим направлением в физической подготовке юных спортсменок. По мнению Д.А. Устюговой (2018) и Н.Д. Брагиной (2022), важную роль в развитии координации движений играет умение владеть предметами, которое позволяет повышать концентрацию внимания и динамическую точность движений гимнасток.

Изменение требований к соревновательной программе гимнасток в современных условиях ставит все более сложные задачи по созданию

виртуозных и оригинальных композиций, требующих разносторонней подготовки гимнасток, постоянного поиска новых эффективных методов, гарантирующих высокое качество реализации сложнокоординационных действий, повышения уровня координационных способностей до максимально возможной степени совершенства (М.Е. Глухова, М.В. Андриенко, 2021), что подтверждает актуальность исследования.

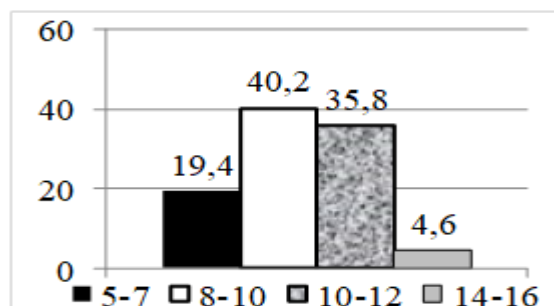
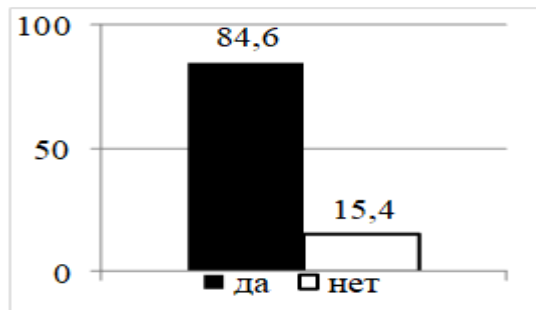
**Объект исследования:** тренировочный процесс по художественной гимнастике с девочками 8-10 лет.

**Предмет исследования:** развитие координационных способностей девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Цель исследования:** изучить использование предметов художественной гимнастики на развитие координационных способностей девочек 8-10 лет.

**Методы исследования:** анализ научно-методической и специальной литературы, опрос (анкетирование), педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Педагогические наблюдения и педагогический эксперимент проводились на базе МБУ «СШ №1», СОГБУ «СШОР «Юность России» г. Смоленска в 2022 году. По данным анкетного опроса установлено, что 85 % тренеров по художественной гимнастике используют обязательно упражнения для развития координационных способностей, из них 40 % опрошенных включают их в тренировочный процесс гимнасток с 8-10 лет, 36 % с 10-12 лет, 19 % с 5-7 лет и реже (4 %) с 14-16 лет соответственно (рисунок 1).



Используете ли Вы на тренировках упражнения на развитие координационных способностей?

Если да, то, с какого возраста Вы используете упражнения на развитие координационных способностей?

Рисунок 1 – Ответы респондентов на вопросы о применении упражнений на развитие координационных способностей с гимнастками, и с какого возраста (% ответов)

70 % тренеров при развитии координации движений основываются на предметной подготовке. При этом соотношение используемых тренерами предметов художественной гимнастики следующее (рисунок 2): 45 % респондентов чаще всего используют скакалку для развития координационных способностей, реже ленту – 5 %, обруч – 15 %, мяч – 25 %, булавы – 10 %.

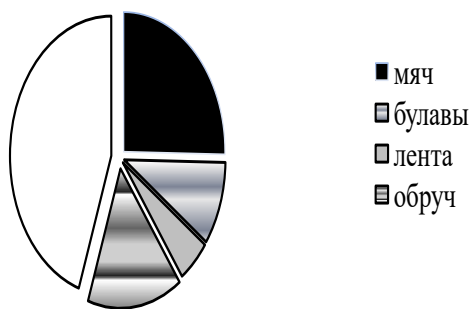
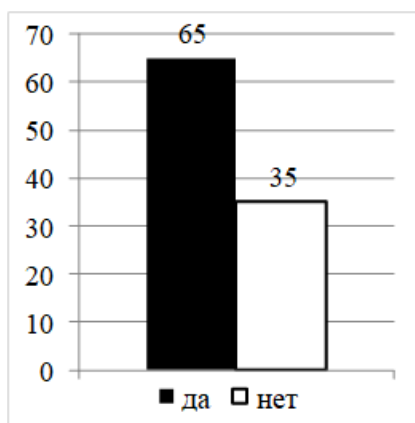
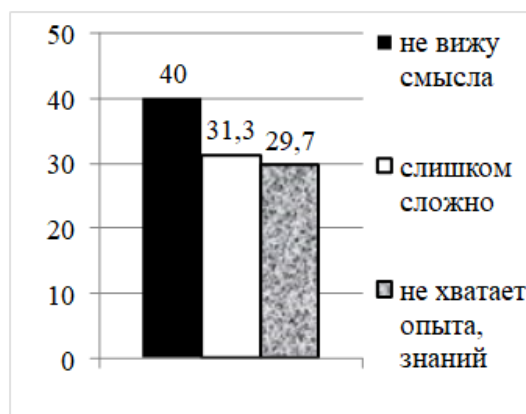


Рисунок 2 – Процентное соотношение используемых предметов художественной гимнастики тренерами для развития координационных способностей

Установлено, что большинство тренеров (40 %) не видят смысла в комбинировании предметов художественной гимнастики с базовыми элементами, 30 % считают, что это очень сложно для гимнасток, 30 % респондентов – не хватает опыта и знаний для комбинирования предметов с базовыми элементами (рисунок 3).



Комбинируете ли Вы предметы художественной гимнастики с базовыми элементами?



Если не комбинируете, то почему?

Рисунок 3 – Комбинирование предметов художественной гимнастики с базовыми элементами и причины отказа от комбинирования одновременно двух предметов для развития координационных способностей (% ответов)

Выявлено, что тренеры чаще всего для развития координационных способностей гимнасток комбинируют (рисунок 4) скакалку с обручем – 40 %, реже комбинируют обруч и мяч – 35 %, обруч и обруч комбинируют – 25 %. Булавы и ленту не комбинируют с другими предметами.



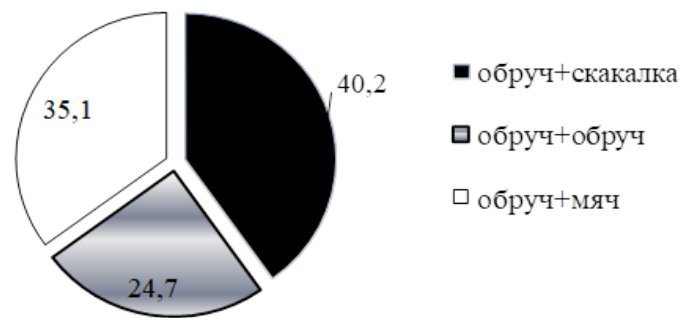


Рисунок 4 – Процентное соотношение одновременного использования предметов художественной гимнастики для развития координационных способностей

На вопрос «Сколько времени Вы уделяете развитию координационных способностей? (в неделю)» установлено, что 2 часа в неделю уделяют 40 % тренеров, 3 часа в неделю – 30 %, 4 часа в неделю – 20 %, более 5 часов – 10 % соответственно (рисунок 5).

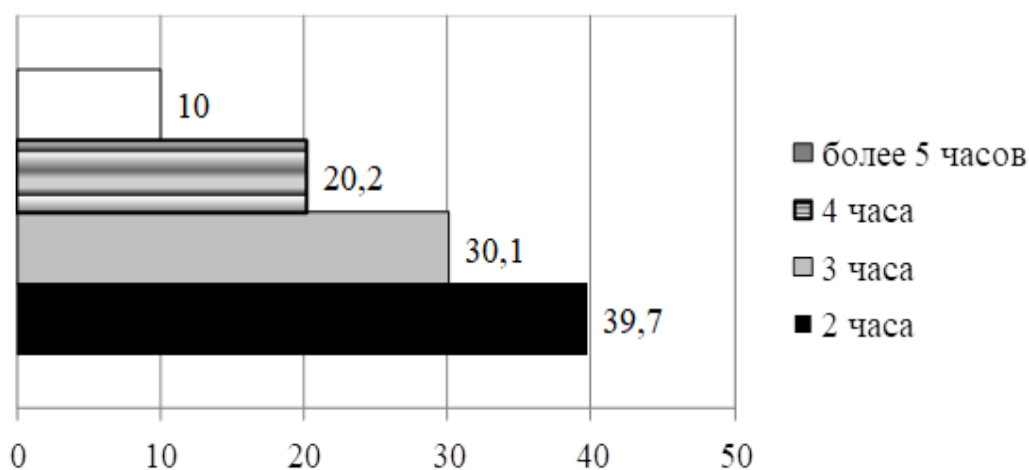


Рисунок 5 – Затраченное время на развитие координационных способностей в неделю (% ответов)

В ходе педагогических наблюдений выявлено, что в тренировочном процессе наблюдается практика использования предметного урока одновременно с двумя предметами в различных сочетаниях: обруч+скакалка, обруч+обруч, обруч+мяч, на основании которых авторами работы были выделены положительные и отрицательные стороны сочетания предметов (рисунок 6).

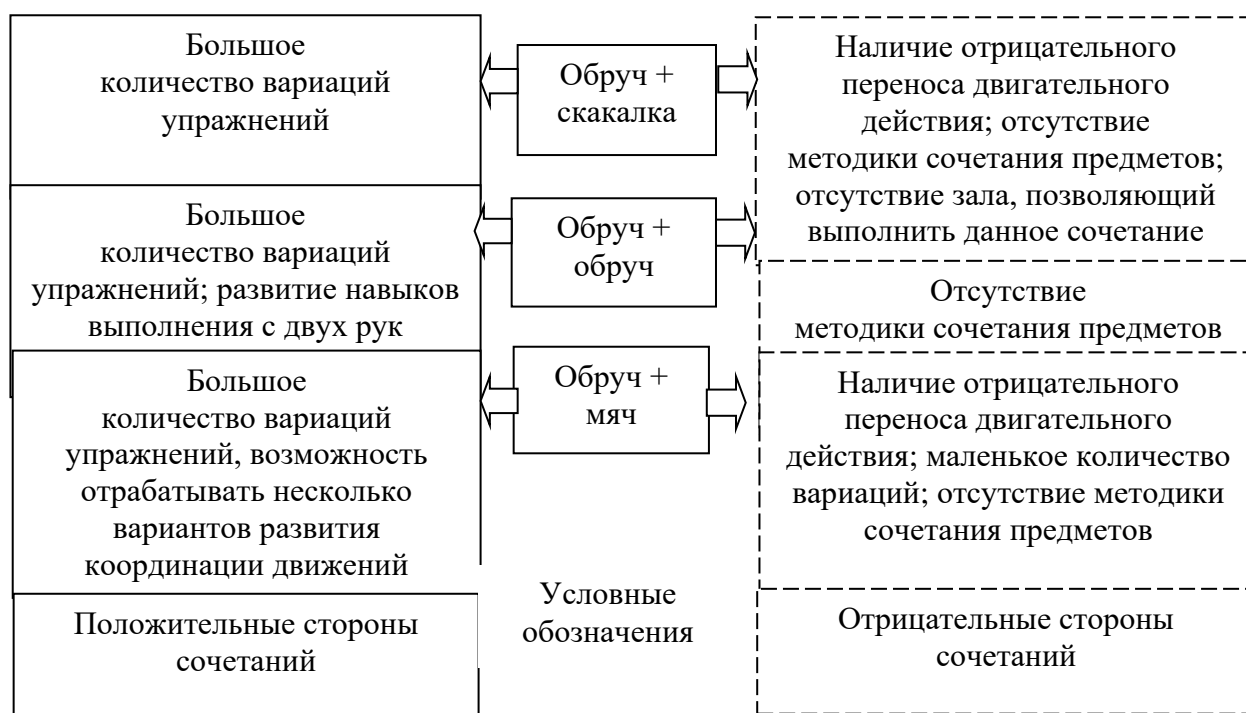


Рисунок 6 – Положительные и отрицательные стороны сочетаний предметов, используемых на занятиях с гимнастками

### Список литературы

1. Брагина Н.Д. Развитие координационных способностей гимнасток-художниц 7-8 лет посредством предметов художественной гимнастики // Сборник матер. науч. конф. студентов бакалавриата, магистратуры и аспирантов (2021–2022 уч. год). Министерство спорта Российской Федерации, МГАФК, Московская областная олимпийская академия. – 2022. – С. 468-473.
2. Глухова М.Е. Развитие координационных способностей у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой / М.Е. Глухова, М.В. Андриенко // Педагогическое образование на Алтае. – 2021. – № 2. – С. 63-66.
3. Устюгова Д.А. Развитие двигательных-координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики. – Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Курганский государственный университет. – 2018. – С. 31-33.

## СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 11-12 ЛЕТ

*В.В Петрова, В.В. Козлов, А.Ю. Пахомов*  
*Смоленский государственный университет спорта,*  
*кафедра водных видов спорта*

**Аннотация.** В работе представлены данные о возможности повышения эффективности процесса скоростно-силовой подготовки пловцов 11-12 лет. В исследовании представлена методика развития скоростно-силовых способностей юных пловцов, которая основывается на использовании различных комбинаций упражнений, нацеленных на развитие специальных силовых способностей, с целью повышения скоростно-силовых возможностей данной возрастной группы пловцов.

Особенностью данной методики является ее способность воздействовать на развитие скоростно-силовых возможностей юных пловцов через улучшение их специальных силовых способностей.

**Ключевые слова:** плавание, специальная физическая подготовленность, скоростно-силовые способности.

**Введение.** Современные юные пловцы демонстрируют все более высокий уровень физической подготовленности, это приводит к омоложению состава сборных команд всех уровней.

Проанализированные нами научные исследования различных авторов свидетельствуют о том, что современная подготовка пловцов 11-12 лет строится на постоянном увеличении объемов плавания, преобладании в тренировочных занятиях упражнений высокой интенсивности с малыми промежутками отдыха и незначительным объемом использования нагрузок скоростно-силовой направленности [3, 4, 5, 6, 7].

Скоростно-силовой подготовке посвящено большое количество исследований, однако требуют уточнения вопросы сочетания средств специальной силовой подготовки пловцов в возрастной группе 11-12 лет, при увеличении объема работы скоростно-силовой направленности.

Разработка современных методик развития скоростно-силовых способностей юных пловцов 11-12 лет и внедрение в учебно-тренировочный процесс средств, соответствующих возрасту и уровню физической подготовленности юных пловцов, позволит не только улучшить спортивные результаты в плавании на коротких дистанциях, но и даст значительный импульс в их развитии на последующих этапах спортивной подготовки.

**Цель работы** – экспериментальная проверка возможности повышения эффективности процесса скоростно-силовой подготовки юных пловцов, с применением упражнений, направленных на развитие специальных силовых способностей.

**Объект** – скоростно-силовая подготовка юных пловцов.

**Предмет** – развитие скоростно-силовых способностей пловцов 11-12 лет.

**Гипотеза.** Предполагалась, что внедрение избирательно-направленных специальных упражнений в тренировочный процесс юных пловцов 11-12 лет будет способствовать повышению уровня скоростно-силовой подготовленности пловцов 12–13 лет.

**Организация и методы исследования.** В исследовании применяли следующие методы: анализ научно-методической литературы; метод контрольных педагогических испытаний; педагогический эксперимент; методы математической обработки полученных данных.

Исследование проводилось на базе кафедры водных видов спорта ФГБОУ ВО «СГУС» с 01.01.2021 по 30.06.2021. В педагогическом эксперименте принимали участие 24 пловца 11-12 лет, разделенные на две группы (ЭГ: n=12 и КГ: n=12), примерно равные по уровню общей и специальной физической подготовленности, имеющие 2 спортивный разряд. Достоверных различий по показателям скоростно-силовой подготовленности между исследуемыми КГ и ЭГ перед началом реализации эксперимента не выявлено.

Для оценки эффективности методики развития скоростно-силовых качеств проводились контрольные испытания в начале и в конце педагогического эксперимента, заключающиеся в проплывании отрезков «4x25 м вольным стилем со старта», «4x15 м с отталкиванием от бортика на задержке дыхания» и «4x30 м вольным стилем с поворотом».

Контрольная группа занималась по стандартной программе, экспериментальная – по программе с внедрением разработанной методики скоростно-силовой подготовки [2].

Тренировки проводились пять раз в неделю по 2 часа. Тренировочный процесс был спланирован с соблюдением требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание». В зависимости от задач занятия в экспериментальной группе использовались разнообразные комбинации упражнений, направленные на развитие специальных силовых способностей.

На воде в экспериментальной группе применили повторный метод тренировок, который предполагал проплывание серии спринтов на короткие дистанции (от 15 до 100 м) с максимальной скоростью, с периодами отдыха между спринтами для полного восстановления сил: 6x15 м или 4x25 м со старта с максимальным ускорением любым способом, отдыхать между повторениями полторы минуты; 4x50 м со старта с максимальной скоростью, по одному повторению каждым способом, отдых 2-4 минуты; 8x50 м (по два повторения каждым способом) близко к соревновательной скорости для дистанции 400 м комплексное плавание, отдых 1,5 минуты; 4x100 м со старта кролем со скоростью, околосоревновательной для дистанции 200 м, отдых 5 минут; ускорение со старта по 15 м и 25 м, на кулаках в полной координации.

Дополнительно применялись упражнения «силового плавания»: плавание с досточками развернутыми вертикально; плавание с использованием лопаток, маленьких и больших; плавание с растягиванием резинового амортизатора; плавание в парах с элементами буксировки; эстафеты с элементами плавания в одежде, и другие [2].

Нагрузка варьировалась путем изменения длины дистанции и применения дополнительного сопротивления. Внимание было уделено работе рук, ног и их согласованности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Итогом полугодовой подготовки юных пловцов явилась положительная динамика по всем исследуемым показателям скоростно-силовой подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.

Согласно результатам сравнительного межгруппового анализа, было выявлено, что участники ЭГ демонстрировали более высокий уровень роста результатов по всем исследуемым показателям в сравнении с КГ. Из представленных в таблице 1 данных следует, что участники ЭГ достоверно улучшили свои результаты во всех трех исследуемых показателях специальной скоростно-силовой подготовленности. В то же время, в КГ достоверный прирост был зафиксирован только в рамках контрольного испытания «4x30 м вольным стилем с поворотом».

Таблица 1 – Показатели специальной физической подготовленности юных пловцов

п/п	Тесты	Контрольная группа (n-12)			Экспериментальная группа (n-12)		
	«4x15 м с отталкиванием от бортика на задержке дыхания», с	8,62±0,12	7,93±0,13	t=1,91	8,33±0,08	7,47±0,07	t=7,74
	«4x25 м вольным стилем со старта», с	15,13±0,40	14,30±0,37	t=1,54	14,50±0,34	13,22±0,36	t=2,59
	«4x30 м вольным стилем с поворотом», с	21,36±0,21	19,88±0,23	t=4,78	20,74±0,24	19,02±0,28	t=4,62

*Примечание  $P \leq 0,05$ , при  $t \geq 2,07$*

Согласно представленной диаграмме (рисунок 1), можно заметить, что экспериментальная группа проявляет больший рост показателей во всех тестах, по сравнению с контрольной группой. Максимальный прирост в экспериментальной группе составил 10,9 % в испытании «4x15 м вольным стилем с отталкиванием от бортика на задержке дыхания», в то время как в контрольной группе максимальный прирост составил 8,3 % в «4x15 м с отталкиванием от бортика на задержке дыхания».

Полученные данные свидетельствуют о значимом улучшении показателей скоростно-силовой подготовленности у юных пловцов, однако

экспериментальная группа показала лучшие результаты в процессе контрольно-педагогических испытаний.

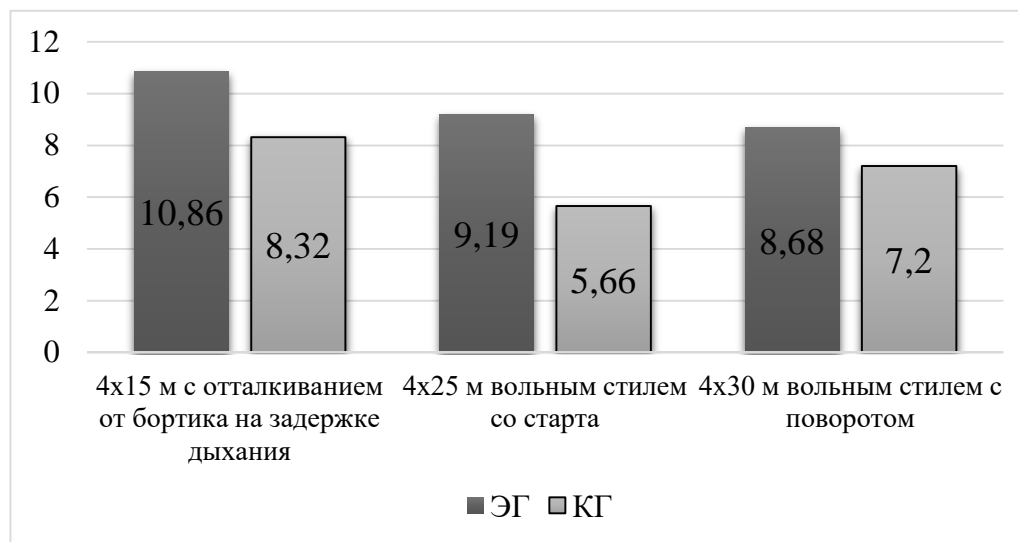


Рисунок 1 – Прирост показателей спортсменов контрольной и экспериментальной групп в плавательных тестах, %

**Выводы.** В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что применение разработанной методики скоростно-силовой подготовки юных пловцов возрастной категории 11-12 лет, с применением комплекса упражнений, направленных на развитие специальных силовых способностей, доказало свою эффективность. Таким образом, данная методика может быть рекомендована для практического применения тренерами в процессе подготовки юных пловцов.

#### Список литературы

1. Вайцеховский С.М. Силовая подготовка пловца в воде / С.М. Войцеховский // Плавание: [Сборник]. – М., 1982. – Вып. 2. – С. 13-21.
2. Плавание: программа / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. – Москва: Советский спорт, 2009. – 216 с. – (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). URL: <https://rucont.ru/efd/293656> (дата обращения: 19.03.2023).
3. Рыженков А.В. Подбор эффективных средств в подготовке квалифицированных пловцов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. № 4 (17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podbor-effektivnyh-sredstv-v-podgotovke-kvalifitsirovannyh-plovtsov> (дата обращения: 29.03.2023).
4. Селюков В.И. Особенности совершенствования силовых способностей пловцов 10-12 лет на основе реализации силового потенциала / В.И. Селюков, Е.С. Жукова // 2019. – № 1. – С. 272-278.

5. Стародубцева Е.С. Динамика основных тренировочных упражнений квалифицированных пловцов 12-14 лет в годичном макроцикле подготовки: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Стародубцева Екатерина Сергеевна. – Москва, 2005. – 24 с.
6. Суязова А.К. Методика развития скоростных способностей у пловцов 12-14 лет на специально-подготовительном этапе подготовки / А.К. Суязова, В.В. Федоров // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 23-24 ноября 2018 года / Под редакцией Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2018. – С. 371-373.
7. Шепилов А.О. Научное обоснование тренировочных средств, развивающих локально-региональную мышечную и специальную выносливость юных пловцов // Человек. Спорт. Медицина. 2014. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchnoe-obosnovanie-trenirovochnyh-sredstv-razvivayuschih-lokalno-regionalnuyu-myshechnuyu-i-spetsialnuyu-vynoslivost-yunyh> (дата обращения: 19.03.2023).

**УДК 796.011**

## **АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ТРАВМАТИЗМ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА**

*В.В. Петрова, В.А. Охлопкова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра водных видов спорта*

**Аннотация.** Исследование представляет общий обзор анатомо-физиологических особенностей спортсменов – пловцов и хоккеистов. Сравниваются анатомические и физиологические показатели занимающихся циклическими (плавание) и ациклическими (хоккей) видами спорта. Основное внимание уделяется системам организма, таким как опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и дыхательная, а также травмам и патологиям, которые возникают в процессе занятий указанными видами спорта.

**Ключевые слова:** плавание, хоккей, анатомия, физиология, травмы, спортивные травмы.

**Актуальность.** Данное исследование имеет большую значимость в связи с тем, что плавание и хоккей являются достаточно популярными и интенсивными видами спорта, требующими высокой физической подготовки. Однако участие в этих видах спорта может повлечь за собой серьезные травмы

и осложнения в работе различных систем организма. Поэтому, глубокое понимание анатомо-физиологических особенностей пловцов и хоккеистов является необходимым условием для оптимальной организации тренировочного процесса, профилактики травматизма и повышения спортивных результатов. Таким образом, данное исследование может быть полезным для тренеров, спортсменов и медицинских специалистов, занимающихся вопросами спортивной медицины, а также для всех, кто интересуется здоровым образом жизни и физической активностью.

**Цель работы** заключается в проведении теоретического анализа анатомических и физиологических особенностей пловцов и хоккеистов для сравнения и выявления различий между ними. Кроме того, исследование направлено на выявление наиболее частых травм и патологий, возникающих у спортсменов в каждом из данных видов спорта. Для достижения этой цели решались следующие задачи:

1. Обзор научной литературы по анатомическим и физиологическим особенностям пловцов и хоккеистов.

2. Сравнительный анализ анатомических и физиологических особенностей пловцов и хоккеистов на основе данных из научных источников.

3. Выявление наиболее частых травм и патологий, возникающих у спортсменов в каждом из данных видов спорта на основе анализа медицинской статистики и научных исследований.

**Основной метод исследования** – обзор научной литературы и статистических данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортивная деятельность в условиях водной среды характеризуется уникальными физиологическими особенностями, отличающими ее от физических нагрузок в обычных условиях воздушной среды. Плавание представляет собой циклический вид спорта, который характеризуется горизонтальным положением тела пловца, оказывающим влияние на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма [2].

Вследствие большого объема нагрузок и детерминации дыхания спортсмены-пловцы проявляют специфические физиологические показатели, которые характеризуют их высокую выносливость и подготовленность, а также формируется мощная и выносливая дыхательная система.

Признано, что в результате тренировок по плаванию наблюдается физиологическая гипертрофия мышцы левого желудочка сердца. Это подтверждается ростом толщины его задней стенки и увеличением массы миокарда при сохранении нормальной величины полости левого желудочка. Увеличение систолического и общего объема крови, а также усовершенствование функций внешнего дыхания приводят к повышению аэробной мощности организма пловцов [4, 6].

Многочисленными исследованиями (А.А. Говорухина, Н.С. Веткалова, 2017; А.С. Хорькова, В.О. Адилев, 2016) установлено, что у спортсменов-пловцов во время плавания наблюдается частота дыхания в диапазоне



от 30 до 45 в минуту, а легочная вентиляция достигает 90-100 литров и более в минуту. Спортсмены-пловцы во время тренировки поглощают 5,0-5,5 литров кислорода в минуту. Суточный расход энергии увеличивается и может составлять до 4200-4800 ккал для мужчин и 3600-4100 ккал для женщин. У квалифицированных пловцов жизненная емкость легких (ЖЕЛ) может достигать 6,5-8 и более литров, а величина максимального потребления кислорода (МПК) достигает 6000 мл/мин.

Смирнов В.М и Дубровский В.И. (2002) отмечают, что у спортсменов-пловцов после соревнований уровень лактата может составлять 14-16 ммоль/л и более, что превышает физиологическую норму в 2,5 ммоль/л. Эти показатели указывают на формирование мощной дыхательной системы и аэробной выносливости у спортсменов-пловцов, которая обеспечивает выполнение высокой физической нагрузки при плавании.

У пловцов возникают специфические травмы, связанные с особенностями тренировочного процесса и характеристиками плавательной дисциплины. Наиболее распространенными травмами являются повреждения плечевого и коленного суставов, которые могут привести к синдрому «плечо пловца» и «колени пловца» соответственно. Эти состояния обусловлены чрезмерной нагрузкой на соответствующие суставы во время тренировок, что может привести к болевым ощущениям и растяжению связок. Кроме того, активная работа мышц в районе спины и плеч также может повысить риск возникновения травм плечевого сустава у пловцов.

Пловцы сталкиваются с проблемами позвоночника, чаще всего связанными с врожденными аномалиями, вызывающими поясничные боли в период интенсивных тренировок. Наиболее распространенными патологиями являются заболевания лор-органов. Исследования уделяют внимание значению правильной техники плавания и растяжке для снижения риска травм. Лечение травм включает физическую терапию, массаж и медикаментозную терапию [3, 7].

Анализируя хоккей и плавание как разные виды спорта, необходимо учитывать различия в анатомо-физиологических особенностях спортсменов и требованиях к физиологической форме и биомеханике. В хоккее особенно важны параметры фосфатной емкости, анаэробной мощности и аэробной выносливости, обеспечивающие возможность справляться с взрывной максимальной нагрузкой в течение коротких периодов времени.

Хоккей характеризуется резкими изменениями направления движения и ускорения на льду, требующими быстрого восстановления в аэробно-анаэробной зоне на пульсе 120-140 уд/мин. Во время отдыха на скамейке запасных активность хоккеистов снижается, ведя к угнетению функции внешнего дыхания, увеличению преднагрузки на правые отделы сердца и кровяному застою в легких. Это может вызвать циркуляторную гипоксию и снижение функции тканевого дыхания через реакции окислительного фосфорилирования на дыхательных цепях митохондрий [5].

В научной литературе имеется достаточное количество исследований (Е.Ф. Сурина-Марышева, В.В. Эрлих, Ю.Б. Кораблева, С.А. Кантюков, Е.Н. Свищева, Е.Н. Ермолаева, 2017; А.В. Самсонова, Л.В. Михно, 2014; Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, 2016; В.П. Савин, 2003) о физиологических изменениях в организме хоккеистов и их физическом развитии. Изменения со стороны сердечно-сосудистой системы проявляются брадикардией, удлинением периода общей диастолы, повышением артериального давления и замедлением кругооборота крови, что свидетельствует об экономной работе сердца и повышении кислородной емкости крови. Дыхательная система проявляет увеличение длительности дыхательного цикла и скорости вдоха, продолжительный выдох, а также снижение чувствительности дыхательного центра к недостатку кислорода и избытку углекислого газа. Исследования физического развития хоккеистов разного возраста, квалификации и амплуа позволяют нам утверждать, что представители данного вида спорта отличаются большой массой тела и имеют длину тела выше среднего. Также исследователи отмечают увеличенную толщину и плотность костей в более нагруженных участках скелета и повышенную степень их минерализации. Хоккеисты отличаются более обширным полем зрения, лучшей вестибулярной устойчивостью, координацией. Занятия хоккеем могут повышать сопротивляемость организма простудным заболеваниям, предупреждать развитие заболеваний опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Хоккей является одним из самых травмоопасных видов спорта. Спортсмены-хоккеисты подвергаются высокой нагрузке на опорно-двигательную систему, что приводит к различным травмам, как острым, так и хроническим.

Изучение травматизма хоккеистов является актуальной проблемой современного спортивного мира. В ходе исследований (А.П. Исаев, В.И. Ляпкало, А.В. Ненашева, 2010) было установлено, что наибольшее число травм происходит в лучезапястном суставе (14 %), надплечье (13 %), плечевом суставе (12 %), коленном суставе (11 %), локтевом суставе (10 %), голеностопном (9 %), туловище (8 %), плече (7 %), стопе (6 %), предплечье (5 %), голени (4 %), кисти (3 %), бедре (2 %), голове и шее (1 %). Нападающие являются наиболее частыми жертвами травм (57 %), защитники получают травмы реже (38 %), а вратари – еще реже (5 %).

Согласно аналитическому отчету о травматизме в клубах КХЛ в сезоне 2018/2019, зафиксированы травмы хоккеистов-вратарей, произошедшие во время матчей. Наибольшее количество травм было связано с мышцами бедра (30 %) и коленным суставом (30 %). Также были отмечены травмы области головы (20 %) и плечевого сустава (20 %) [1].

При исследовании данных о травматизме защитников выявлено, что в 53,2 % случаев травмы возникают в результате столкновения с соперником. Наиболее частыми повреждениями являются травмы крупных суставов и окружающих мышц и сухожилий. Коленный сустав является

наиболее подверженным травмам среди защитников и составляет 28,6 % всех случаев. Травмы лучезапястного сустава и кисти встречаются в 15,6 % случаев, тогда как травмы области бедра занимают третье место по частоте регистрации, составляя 13 %. Таким образом, результаты исследования подтверждают, что столкновения с соперниками являются наиболее опасными для защитников и могут привести к серьезным повреждениям крупных суставов и мышц.

Выявлено, что у нападающих наибольшее количество травм от общего числа происходит в области колена и голени (24,4 %), на втором месте – повреждения плечевого пояса и плеча (18,1 %), на третьем – травмы области бедра и тазобедренного сустава (17,3 %). Высокая частота травм в указанных областях у хоккеистов-нападающих может быть обусловлена физическими характеристиками игры и спецификой их позиции на поле [1].

**Заключение.** Анализ литературы показал сходства и различия в анатомо-физиологических особенностях и травмах, характерных для пловцов и хоккеистов. Оба вида спорта требуют скорости и выносливости, но пловцы имеют выше жизненную емкость легких, а хоккеисты – большую мускулатуру и поле зрения.

Повреждения опорно-двигательного аппарата распространены в обоих видах спорта, но хоккеисты более подвержены травмам в целом и тяжелым травмам, в то время как у пловцов распространены хронические травмы. Профилактика травм требует правильной техники упражнений, растяжки и укрепления мышц, а также использования качественного оборудования и соблюдения правил безопасности.

Таким образом, для эффективной подготовки спортсменов в этих видах спорта необходимо учитывать как общие закономерности, так и индивидуальные особенности каждого спортсмена. Важно разрабатывать индивидуальную программу тренировок, учитывающую особенности анатомо-физиологических показателей и характер травм каждого спортсмена. Только так можно добиться высоких результатов.

### Список литературы

1. Анализ травматизма и его профилактика в Континентальной хоккейной лиге / И.Б. Медведев, Э.Н. Безуглов, С.А. Российский [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 2. – С. 49-53.
2. Говорухина А.А. Особенности функционального состояния респираторной системы пловцов на разных этапах спортивной подготовки / А.А. Говорухина, Н.С. Веткалова // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 74-79.
3. Коротких Р.В. Травматизм в плавании. Общий обзор травм различных физиологических систем организма / Р.В. Коротких // Наука, техника и образование. – 2021. – № 6 (81). – С. 61-65.
4. Махов А.С. Физиологическая реакция сердечно-сосудистой системы у представителей разных видов спорта на вестибулярные раздражения /

А.С. Махов, С.Ю. Завалишина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – 97 с.

5. Общая и специальная подготовленность хоккеистов: методическое руководство для тренеров национальных сборных команд / Н.Н. Урюпин, В.В. Савостьянов, А.В. Алехнович; под ред. В.А. Третьяка. – Москва: Федерация хоккея России, 2014. – 34 с.

6. Функциональные особенности сердца у юных пловцов / И.Н. Медведев, В.Ю. Карпов, Н.М. Лапина, А.А. Светличкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 234-238. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6. p. 234-238.

7. Чашин М.В. Профессиональные заболевания в спорте: науч.-практ. рекомендации / Р.В. Константинов, М.В. Чашин. – Москва: Советский спорт, 2010. – 89 с.: ил. URL: <https://rucont.ru/efd/187912> (дата обращения: 24.02.2023).

**УДК 006.015.8**

## **РАЗВИТИЕ КАТЕГОРИИ «БЕЗОПАСНОСТЬ» В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*А.А. Пилипчук*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра безопасности жизнедеятельности*

Категория «безопасность» осмысливается каждым живущим на нашей планете индивидом. У каждого свое понимание безопасности:

- нет бытовых и финансовых проблем;
- нет угрозы со стороны криминальной сферы;
- нет препятствий для развития бизнеса;
- дети и взрослые не испытывают страха перед будущим;
- стране не угрожает война и т.д.

Ученые с древности ведут полемику о сущности, структурных составляющих этого многопланового и многогранного явления. Уже тогда ими понималась тесная взаимосвязь между развитием и безопасностью как двумя неразрывными сторонами общего процесса жизни общества. В частности, Цицерон на первое место выдвигал проблему безопасности. Он утверждал: «... прежде всего, каждому виду живых существ природа даровала стремление защищаться, защищать свою жизнь, избегать всего того, что кажется вредоносным, и приобретать, и добывать себе все необходимое для жизни» [6].

На практике же многие столетия именно развитие выступало первичным, а безопасность – вторичным процессом в существовании человечества.

Выдающийся российский ученый В.И. Вернадский утверждал, что «неотвратимо настанет время, когда мощности искусственных технологических процессов сравняются с мощностью процессов природных,

а затем и превзойдут их, биосфера неизбежно должна будет превратиться в ноосферу, т.е. сферу господства Разума человека. В эпохе ноосферы люди должны принять на себя ответственность за результаты своей жизнедеятельности, за ее безопасность для человека, за судьбу всей биосферы» [1]. Изобретение ядерного оружия подтвердило правильность его утверждения и как вывод можно констатировать, что в современных условиях именно безопасность стала определять развитие.

Истолкование сущности и содержания категории «безопасность» на протяжении длительного времени неоднократно менялось. Западный исследователь проблем безопасности Э. Ротшильд отмечал, что оно эволюционировало вместе с той трансформацией, которую претерпевало западное общество: от слабо осознаваемых представлений о безопасности, в которых оно выступало в качестве внутреннего самоощущения человека, в сторону большей рационализации, определенности данного понятия.

В развитии категории «безопасность» на современном этапе выделим некоторые точки зрения, позволяющие определенным образом раскрыть ее сущность.

В частности, многие ученые считают, что безопасность является явлением исключительно социальным, поскольку отражает субъективное отношение человека к окружающему миру. По этому поводу А.В. Возжеников пишет: «Понятие «безопасность» как сложнейшее социальное явление объективно носит конкретно-исторический характер и тесно связано со всеми формами и направлениями взаимодействия в системе «природа–человек–общество». Категория «безопасность» – не абсолютна, а только относительна и смысловое значение приобретает лишь в связи с конкретными объектами или сферой человеческой деятельности и окружающего мира» [2].

В Энциклопедическом словаре XIX века под редакцией профессора И.Е. Андриевского отмечено: «Необходимость в личной и имущественной безопасности вызывает к жизни государство, в этой необходимости государство находит главнейшее разъяснение своего существования, она же указывает государству основную его цель и назначение» [7]. В то же время ряд ученых выражают опасение, что поскольку пути и средства обеспечения безопасности формируются по существу государственным аппаратом без участия общества, то в конечном итоге это может привести к недопустимому сужению сферы безопасности – до гарантий существования режима правления, установлению диктатуры и тоталитаризма. А.Д. Градовский указывает, что «государство, не дающее гражданам ничего, даже безопасности, несомненно, вызовет сначала равнодушие, потом вражду народа; оно разложится и погибнет или от внешнего врага, поддерживаемого апатией масс, или от внутренних раздоров» [4].

Развивая данную категорию, многие ученые безопасность понимают как состояние защищенности, как потребность, как цель, как ценность,

как свойство системы и т.д. Официальные документы трактуют безопасность как защищенность от внутренних и внешних угроз, однако защита – это только одно из направлений противодействия опасностям.

Английский философ Т. Гоббс доказал объективную взаимосвязь безопасности государства и личности, трактуя безопасность отдельного человека как «не одно лишь обеспечение голого существования, но также обеспечение за всяким человеком всех благ жизни, приобретенных им законным трудом, безопасным и безвредным для государства» [3]. Из этого следует, что «голового существования» недостаточно, самое безопасное место в одиночной камере тюрьмы или заглубленном бетонном бункере, но условия существования там неприемлемы и нужна ли человеку такая безопасность.

С ним согласуются взгляды Р.Г. Яновского «Безопасность – это когда ребенок не умирает, болезнь не распространяется, этнические распри не выходят из-под контроля, женщину не насилуют, бедняк не голодает, диссидента не заставляют молчать, человеческий дух не подавляется» [5].

Исходя из вышесказанного, автору представляется, что безопасность должна включать два аспекта:

– противодействие опасностям (уничтожение источника опасности; подавление более мощных поражающих факторов; защита; ликвидация последствий и др.);

– создание условий для всестороннего развития личности.

Таким образом, в обобщенном виде под безопасностью следует понимать процесс противодействия опасностям, угрожающих интересам личности, государства и общества до допустимого уровня и создания условий для всестороннего развития личности, государства и общества.

Организация Объединенных Наций признает два основных компонента безопасности личности: «защита от неожиданных и пагубных нарушений нашего повседневного образа жизни» (известная как «свобода от страха») и «защита от постоянных угроз голода, болезней, преступлений и подавления» (известная как «свобода от нужды»). Исходя из этого цель безопасности – жизнь индивида без животного страха, полная уверенности и надежд. Без обеспечения безопасности всякая человеческая деятельность оказывается бесцельной.

### Список литературы

1. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Успехи современной биологии. – 1944, № 18. – Вып. 2. – С. 113-120.
2. Возжеников А.В. Парадигма национальной безопасности реформирующейся России. – М.: РАГС, 1999.
3. Гоббс Т. Левиафан или материя, форма и власть государства церковного и гражданского. – М.: Гос. экон. изд-во, 1936.
4. Градовский А.Д. Собр. соч.: Т. 9. – Национальный вопрос в истории и литературе. – СПб., 1901. – 8 с.

5. Колесова Н.С. Особенности современного социально-демографического состояния России // Права человека как фактор стратегии устойчивого развития. – М., 2000. – С. 106-115.
6. Цицерон. Об обязанностях. – М.: Эксмо-Пресс, 1999. – 131 с.
7. Энциклопедический словарь / под ред. проф. И.Е. Андриевского. – СПб.: Изд-во Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона, 1891. – Т. 3.

УДК 796.2

## РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Е.П. Писаренкова, Ж.Ю. Гречушкина*  
*Смоленский государственный университет спорта,*  
*кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся развития ловкости у детей младшего дошкольного возраста посредством подвижных игр с элементами легкой атлетики, что позволит выяснить эффективность их применения в развитии физических качеств.

**Ключевые слова:** подвижные, ловкость, координационные способности, физическое воспитание, дошкольный возраст.

**Актуальность исследования.** Человек 21 века сталкивается с тремя важными проблемами окружающей среды: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбытком и гиподинамией.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть [1].

Современные дошкольники живут в век информационно-компьютерных технологий. На смену непосредственному общению сверстников, играм пришли компьютерные забавы, которые не требуют физических усилий. Уменьшается двигательная активность детей, что приводит к снижению уровня физического развития и ухудшению здоровья [2].

Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма.

В возрасте 5-6 лет движения ребенка становятся более координированными и точными. В этом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков: способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения,

что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, им важен результат [3].

В детском саду физическому воспитанию детей уделяется большое внимание. Огромная роль в физическом развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых и физических качеств. Подвижные игры включены в действующую программу физического воспитания всех учебно-воспитательных учреждений, в том числе и в детских садах.

**Цель исследования:** изучить влияние подвижной игры с элементами легкой атлетики на развитие ловкости у детей дошкольного возраста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты констатирующего эксперимента показали, что большинство детей имеют средний уровень развития ловкости 1,6-2,6 баллов, что соответствует уровню ниже среднего. В контрольной группе этот показатель имеют 70 % детей, а в экспериментальной – 80 % детей. Все остальные дети имеют низкий уровень развития ловкости в контрольной – 30 %, в экспериментальной – 20 %.

Собственные наблюдения и специальные исследования в этом плане показали, что ловкость у детей старшего дошкольного возраста развита недостаточно хорошо и требует особого внимания и учета при дальнейшей работе с детьми.

Опираясь на результаты нашего исследования, мы выявили, что средний показатель уровня развития ловкости в баллах в контрольной группе составил 2,06 балла, а в экспериментальной – 2,19.

В таблице 1 представлены исходные и конечные показатели и прирост в контрольно-педагогическом тесте у испытуемых экспериментальных и контрольных групп.

Результаты педагогического эксперимента показали, что применение различных учебно-образовательных программ позволило за одно и то же время получить различный двигательный эффект в показателях ловкости и скоростно-силовых способностей у испытуемых экспериментальных и контрольных групп. Рассмотрим общие итоги формирующего педагогического эксперимента.

На начало эксперимента по показателям ловкости и скоростно-силовых способностей испытуемые всех групп были относительно одинаковы и не имели статистических различий.

Сравнение показателей контрольно-педагогического теста позволило установить, что тенденция обусловлена различными изменениями и приростом скоростно-силовых способностей, улучшения ловкости в контрольной экспериментальной групп (таблица 1). При анализе полученных данных обнаружено, что прирост по показателям прыжка в длину с места, полосе препятствий и челночном беге 3x5 м у испытуемых экспериментальной группы существенно превосходят таковые в контрольной.



Таблица 1 – Изменения показателей формирующего педагогического эксперимента у испытуемых экспериментальных и контрольных групп

Значения	Эксперим. $X \pm \sigma$	P	Прирост %	Контрол. $X \pm \sigma$	Раз- ница	P	Прирост %
Прыжок в длину с места (см)							
До ПЭ	83,7±2,6	<0,05	18,3	83,3±3,1	0,4	>0,05	6,6
После ПЭ	99,0±1,5			88,8±2,9	10,2		
Полоса препятствий (сек)							
До ПЭ	63,2±1,6	<0,05	13,7	62,2±1,6	1,0	>0,05	3,4
После ПЭ	54,5±1,1			60,1±1,8	5,6		
Челночный бег 3x5 (сек)							
До ПЭ	6,0±0,3	<0,05	15,0	6,1±0,2	0,1	>0,05	3,3
После ПЭ	5,1±0,1			5,9±0,2	0,8		

Таким образом, подобранная нами программа развития ловкости у детей дошкольного возраста на основе применения подвижных игр с элементами легкой атлетики выполняемая в форме мини-занятий, в которые входит по три игры: первая игра хорошо знакома детям, вторая игра – мало знакома, третья игра абсолютно незнакома детям. Рекомендуемое время для одного занятия – 30 мин. Такая организация занятий способствовала значительному улучшению показателей уровня развития ловкости у дошкольников.

### Список литературы

1. Волошина Л.Н. Двигательная деятельность как источник социального опыта дошкольника: монография / под ред. Л.Н. Володиной. – Белгород, ГИК, 2017. – 180 с.
2. Волошина Л.Н. Обогащение двигательного опыта дошкольников в детском взрослом взаимодействии в спортивных играх / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 1. – С. 45-50.
3. Семенова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2007. – 272 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*С.К. Потапенко, Ю.Г. Орешков*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Отношение мужчин среднего возраста к здоровому образу жизни и формирование его основ позволяет повысить качество жизни, с учетом реализации основных жизненных позиций, характера труда и специфики выбранной профессии.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, мужчины среднего возраста.

До недавнего времени здоровье мужчин оставалось в России вне поля зрения как государственных структур, так и широкой общественности. По данным ВОЗ, средняя продолжительность жизни мужчин на сегодняшний день, составляет 59 лет, что на 13 лет меньше соответствующего показателя для женщин [2, 4, 5].

Показатели мужского здоровья, заболеваемости и смертности зависят не только от биологических, но и от социальных факторов. Мужчины значительно чаще женщин заняты опасными профессиями, ведут более рискованный и нездоровый образ, вдвое реже обращаются к врачам.

Чтобы проводить сознательную политику ЗОЖ, необходимо, прежде всего, понимать, от чего зависит образ жизни, какие факторы его определяют у различных социально-демографических групп и, соответственно, могут быть объектами управляющего воздействия.

В исследовании рассмотрены основы здорового образа жизни мужчин среднего возраста, так как средний возраст является периодом существенных позитивных изменений личности.

**Объект исследования:** основы здорового образа жизни мужчин среднего возраста.

**Предмет исследования:** отношение мужчин среднего возраста к основным показателям здорового образа жизни.

**Цель исследования:** изучение отношения мужчин среднего возраста к основным показателям здорового образа жизни.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что отношение мужчин среднего возраста к здоровому образу жизни и формирование его основ позволит повысить качество жизни, с учетом реализации основных жизненных позиций, характера труда и специфики выбранной профессии.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать основные компоненты здорового образа жизни мужчин среднего возраста.

2. Выявить отношение мужчин среднего возраста к основным компонентам здорового образа жизни (на примере профессий – водитель-экспедитор, менеджер торгового зала).

3. Провести сравнительный анализ анкетирования респондентов первой и второй групп.

На основе проведенного социологического опроса мужчин среднего возраста, сотрудников ООО «Фланир» (водителей-экспедиторов) и ООО «Эльдорадо» г. Сафоново Смоленской области (менеджеры торгового зала по продажам оргтехники) определялось наличие компонентов здорового образа жизни, в их повседневной жизни и деятельности.

В результате проведенного исследования:

1. Выявлено, что основными компонентами здорового образа жизни мужчин среднего возраста являются: оптимальный режим двигательной активности, плодотворный труд, профилактика вредных привычек, закаливание организма и правильное питание [1, 3, 5, 6].

При анализе образа жизни мужчин среднего возраста рассматривались особенности их профессиональной, общественной и социально-культурной деятельности. В качестве основных особенностей были выделены социальная, трудовая и физическая активность данного контингента мужчин. Иными словами, главное в образе жизни современного мужчины среднего возраста, то, как он живет, каковы основные способы и формы его жизнедеятельности, ее направленность.

2. Установлено, что мужчины среднего возраста обеих профессий, положительно относятся к здоровому образу жизни. Считают ЗОЖ важным и ведут – 16 % водителей экспедиторов и 12 % менеджеров торгового зала, 74 % и 77 % соответственно, хотели бы соблюдать его, но не получается, а 10 % респондентов первой и 11 % второй групп, не задумываются об этом.

В свободное время отдают предпочтение спорту – 48 % водителей-экспедиторов и 18 % менеджеров, 24 % и 12 %, соответственно, занимаются охотой и рыбалкой. Компьютеру посвящают свой досуг 20 % респондентов первой и 48 % респондентов второй групп, что связано в большей степени со спецификой профессии (менеджеры торгового зала по продажам оргтехники, чаще сталкиваются с работой на компьютере).

Установлено, что 60 % водителей-экспедиторов и 65 % менеджеров торгового зала по продажам, считают рациональное питание важным компонентом здорового образа жизни, но характер труда и режим работы, не позволяет представителям обеих профессий своевременно и правильно питаться. Из бесед с респондентами, было выяснено, что ни один из опрошенных нами мужчин не придерживается никаких диет (100 %).

Установлено, что постоянно курят 66 % водителей-экспедиторов, 68 % менеджеров торгового зала курят изредка, не курят 10 % и 12 % соответственно. Из бесед, проведенных с респондентами, было выяснено,

что такое отношение к табакокурению объясняется спецификой выбранной профессии и характером труда. Менеджеры торгового зала, в отличие от водителей-экспедиторов постоянно находятся в зале, а при поступлении на работу отказ от вредных привычек, в частности курения, является обязательным условием работодателя.

Отношение представителей обеих профессий к потреблению алкоголя также связано со спецификой и характером работы, потребляют алкоголь 4 % водителей-экспедиторов и 2 % менеджеров торгового зала, не употребляют 30 % и 28 % соответственно, употребляют изредка – 66 % респондентов первой и 70 % респондентов второй групп.

Выявлено, что ежедневно выполняют физические упражнения или занимаются спортом 34 % респондентов первой и 30 % второй группы, относятся к занятиям положительно, но сами занимаются редко – 18 % и 40 % соответственно, а 2 % респондентов первой и 3 % респондентов второй группы считают такие занятия бесполезной тратой времени и сил.

Установлено, что 39 % респондентов первой и 70 % второй группы считают личную гигиену важным компонентом здорового образа жизни, 3 % и 2 % данный компонент считают неважным, 58 % и 28 % соответственно, не задумываются над этим. Такое соотношение свидетельствует о специфике профессий, менеджер торгового зала по продажам в отличие от водителя-экспедитора, постоянно находится в поле зрения клиентов, и неопрятный внешний вид может оказать существенное влияние на результаты их работы.

В ходе проведения бесед было установлено, что считая закаливание положительным компонентом ЗОЖ – 30 % опрошенных первой и 40 % второй группы, целенаправленно им не занимаются, ссылаясь на нехватку времени и считая этот процесс долгим и трудным.

Анализируя ответы респондентов на вопрос об организации отдыха, было определено, что отдых считают важным, планируют заранее и предпочитают его активные формы – 40 % мужчин первой и 30 % второй группы. 18 % представителей профессии водитель-экспедитор и 20 % менеджеров уделяют организации отдыха достаточно времени, 12 % и 9 % соответственно, предпочитают «диван и телевизор». Отдыхают «как придется» – 10 % респондентов первой и 13 % второй групп, 20 % и 28 % выбрали ответ – «другое», в который вошли – «путешествия по сети Интернет», компьютерные онлайн-игры, встречи с друзьями и т.д.

В ходе проведения бесед, нами было выявлено, что респонденты первой группы (водители-экспедиторы) планируют свой отдых заранее, т.к. из 20 опрошенных, 18 имеют собственный автомобиль, в то время, как из 20 опрошенных респондентов второй группы (менеджеров торгового зала) собственным транспортом владеют лишь 7 человек.

В вопросе: «Из каких источников Вы получаете информацию о ЗОЖ?» было выявлено, что от друзей и знакомых информацию получают – 36 % водителей-экспедиторов и 32 % менеджеров торгового зала, 40 % и 18 %

соответственно черпают ее из литературы и средств массовой информации, 22 % респондентов первой и 47 % второй групп, получают информацию из интернета, что связано с характером, режимом, условиями труда и спецификой выбранной профессии.

Таким образом, обобщая ответы респондентов двух групп, отмечаем, что мужчины среднего возраста, в основном положительно относятся к здоровому образу жизни и его составляющим. Представители обеих профессий предпочли больше заниматься физическими упражнениями и спортом, избавиться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать личную гигиену, тщательнее планировать и организовывать свой отдых, расширить свои знания в области ЗОЖ. Отношение мужчин среднего возраста данных профессий к основным составляющим здорового образа жизни зависит от характера, условий, режима и специфики труда, что не всегда позволяет реализовывать компоненты ЗОЖ в полной мере.

### **Список литературы**

1. Акбашев Т.Ф. Валеопедагогика как система // Проблемы педагогической валеологии: сборник научных трудов. – М., 2010. – 214 с.
2. Билич Г.Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – СПб.: Водолей, 2011. – 235 с.
3. Гармония здоровья (режим труда и отдыха) / сост. С.Ю. Юровский. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 330 с.
4. Минаков С.М. Здоровый образ жизни. – М.: Академия, 2010. – 120 с.
5. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 3-14.
6. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. – М.: Пед. общ-во России, 2004. – 260 с.

**УДК 372.212 + 370.153**

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Е.И. Пульмановская***

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра педагогики и психологии*

**Аннотация.** Рассматривается содержание личностных результатов обучения в начальной школе с позиций теории личностного потенциала развития. Выделены составляющие личностного потенциала, подлежащие оценке как результаты обучения в начальной школе.

**Ключевые слова:** личностные результаты обучения, личностный потенциал развития, мотивация достижения, локус контроля, атрибутивный стиль.

На протяжении последних лет в нашей стране реформируются образовательные стандарты (сегодня принята аббревиатура ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт) для различных уровней образования. Реализуются новые подходы к пониманию ценностей и целей образования, в частности, сделан акцент на развитие гибких навыков – метапредметных и личностных, обеспечивающих успешность самореализации обучающихся при сохранении физического и ментального здоровья.

Новый государственный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), принятый в 2021 г., не отменяя базовых идей предыдущего, ставит задачу уточнения и конкретизации личностных и метапредметных результатов обучения как с позиций *организации* их достижения, так и с позиций *оценки* этих результатов (определение содержания, критериев оценки, формы представления результатов оценочной деятельности).

Как отмечено в новой редакции ФГОС НОО, личностные результаты должны оцениваться как сформированная система «ценностных отношений, обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам». Указаны такие личностные результаты, как «готовность обучающихся к саморазвитию; мотивация к познанию и обучению; ценностные установки и социально значимые качества личности». Конкретизируя личностные результаты обучения, мы исходили из того, что младший школьный возраст является важным этапом формирования самосознания, морали и других аспектов личности.

**Объект исследования:** личностные результаты обучения, согласно ФГОС НОО.

**Предмет исследования:** содержание и критерии оценки личностных результатов обучения в начальной школе.

**Целью нашего исследования** была разработка содержания и критериев оценки развития личности младших школьников.

Теоретическими основами диагностической системы стали требования образовательного стандарта, теоретические положения деятельностного подхода (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев) и современные теории развития личности (Э. Деси, Р. Райан, Д.А. Леонтьев).

Выделено следующее *содержание личностного развития*, которое должно быть оценено в ходе обучения:

- мотивация учебной деятельности (смыслообразование);
- нравственно-этическая ориентация;
- самооценка, уровень мотивации достижения, внутренний локус контроля, атрибутивный стиль, профилактика выученной беспомощности (самоопределение).

Изучение *мотивации учебной деятельности* – обязательная часть мониторинга развития обучающихся. А.Н. Леонтьев отмечал, что «мотивы

выполняют функцию побуждения и направления деятельности, а также смыслообразования – придания *личностного смысла* самой деятельности и ее компонентам» [5]. Учебная деятельность не может быть развивающей, если она не имеет для обучающегося личностного смысла, воспринимается как тяжелая обязанность, осуществляется по внешнему принуждению. Отсутствие смысла учения приводит к высокому риску школьной дезадаптации и нарушения психосоматического здоровья.

Нравственное развитие ребенка – одна из основных целей воспитания. В начальной школе дети продолжают усваивать разнообразные социальные нормы, в том числе, регулирующие отношения в детском сообществе. Интенсивно развивается конвенциональная мораль (по Кольбергу). Младший школьный возраст сенситивен для формирования нравственных чувств и саморегуляции поведения в соответствии с усвоенными нравственными нормами. Оценка нравственно-этической ориентации предполагает диагностику процесса развития когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Необходимо проследить переход от доморального сознания к стадии конвенциональной морали.

Ребенок как субъект образовательного процесса, находясь в постоянном взаимодействии с другими людьми (учителем, сверстниками), выполняя обязательную деятельность, формирует представления о себе, как о личности, более или менее успешно справляющейся с многочисленными задачами и требованиями. Предметом изменения в ходе учебной деятельности становится сам ребенок, учебная деятельность поворачивает ребенка на самого себя, развивая способность к рефлексии [2]. Младший школьный возраст – важный этап становления основных форм *самосознания* (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон).

Существенные изменения происходят в самооценке. На основе внешних оценок, рефлексии, сравнения своего поведения с нормами формируется целостная адекватная *самооценка* – «*Я вообще*». Также ребенок учится оценивать себя, выполняющего отдельные действия – «*Я что-то делающий*» (Л.И. Божович, К. Роджерс, М.К. Лисина и др.). Диагностика формирующейся дифференцированной самооценки необходима для понимания эмоционального благополучия ребенка, его уверенности в себе.

Современные научные подходы к пониманию развития личности все больше внимания уделяют идее автономии, саморегуляции, саморазвития; идее «изменяющейся личности в изменяющемся мире» [1]. Важнейшими понятиями новой психологии личности являются «самодетерминация» (Э. Деси, Р. Райан), «личностный потенциал» (Д.А. Леонтьев), предполагающие способность инициировать целенаправленные изменения во внешнем и внутреннем мире, устойчивость к воздействию внешних обстоятельств, гибкое реагирование на изменения ситуации.

Личностный потенциал является универсальным личностным результатом образования, так как, обеспечивая эффективную саморегуляцию, положительно связан с эффективностью в учебе и других видах деятельности,

психическим здоровьем, ориентацией на будущее, устойчивостью к различным видам аддикции [6].

Компонентами личностного потенциала являются мотивация достижения как ведущая, внутренний локус контроля, оптимистический атрибутивный стиль.

В последнее время большое значение придается исследованиям мотивации, ориентированной на достижения, так как она связана с академической успеваемостью, социальной успешностью и психологическим благополучием личности [3, 4]. Впервые понятие «мотив достижения» было сформулировано Г. Мюрреем в 1930-х годах. *Мотивация достижения успеха* ориентирована на конечный положительный результат, цель деятельности.

Люди, *мотивированные достижением успеха*, активны, инициативны, при встрече с препятствиями ищут способы их преодоления, настойчивы в достижении цели. Их деятельность в меньшей степени зависит от внешнего контроля. Достижение высоких результатов в различных видах деятельности связано с высоким уровнем мотивации достижения (Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, Х. Хекхаузен).

Формирование мотивации достижения возможно только при наличии *внутреннего локуса контроля* (Дж. Роттер), опоры на *контролируемую локализацию успехов/неудач* (Б. Вайнер). Важно формирование тенденции *приписывать причины успехов и неудач собственным усилиям* или их отсутствию, умения использовать помощь других людей, получать от них поддержку (прежде всего учителя и родителей). Это обеспечивает высокую осознанность поведения и эффективную саморегуляцию.

Младший школьный возраст является *сенситивным периодом для развития мотивации достижения*. Учебная деятельность предполагает постоянное оценивание реальных учебных результатов, актуальным для школьников становится поведение, ориентированное на достижения. При этом важно, чтобы в сознании учащихся сформировалась надежная причинно-следственная связь между собственными усилиями и достижениями. Необходимо, чтобы дети научились опираться на внутренний локус контроля, умели использовать помощь учителя и эмоциональную поддержку других значимых лиц, оказывать самоподдержку.

В противном случае может формироваться «выученная беспомощность», т.е. убежденность в невозможности контролировать события своей жизни, пессимистический атрибутивный стиль (М. Селигман). При этом ведущей становится мотивация избегания неудач и внешний локус контроля.

Таким образом, *целями мониторинга личностных результатов* обучения в начальной школе обязательно должны быть процессы и результаты развития мотивации достижения, внутреннего локуса контроля, а также оценка риска формирования «выученной беспомощности», пессимистического атрибутивного стиля и мотивации избегания.

Особенности развития современного общества определяют новые задачи образования, связанные, прежде всего, с развитием личности обучающихся.



Важно, чтобы школа воспитывала людей жизнестойких, инициативных, ориентированных на будущее, имеющих активную жизненную позицию, способных самостоятельно учиться, создавать творческие продукты, гибко реагировать на изменения, происходящие в мире.

### Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности: учебник. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб., 2009.
3. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 4 (12). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 18.01.2023).
4. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 2: Вопросы практического применения теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 5 (13). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 18.01.2023).
5. Леонтьев Д.А. Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2016. – № 2. – С. 3-18.
6. Личностный потенциал: структура и диагностика / Леонтьев Д.А. (ред.). – М.: Смысл, 2011. – 675 с.

УДК 796.071.5

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ МЕТОДА «ИГРОВЫЕ ЗАДАЧИ» И «ТРЕНЕРСКИЕ КЛЮЧИ»

<sup>1</sup>А.В. Родин, <sup>2</sup>А.В. Кондрашенкова

*Смоленский государственный университет спорта,*

*<sup>1</sup>кафедра теории и методики спортивных игр;*

*<sup>2</sup>кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье представлены материалы исследований, посвященные разработке, экспериментальному обоснованию и оценке эффективности интеллектуальной подготовки квалифицированных баскетболисток на основе метода «игровые задачи» и «тренерские ключи», которые показали свою высокую эффективность в практической деятельности баскетбольных команд различной квалификации.

**Ключевые слова:** баскетбол, интеллектуальная подготовка, тактические действия, метод «игровые задачи», «тренерские ключи».

**Введение.** Анализ специальной научно-методической литературы [3, 4, 5]

и практика последних лет свидетельствует о том, что специалисты уделяют достаточно пристальное внимание к вопросам интеллектуальной подготовки спортсменов в баскетболе, однако они имеют достаточно слабое научно-теоретическое обоснование в игровых видах спорта. В частности, рассматриваются лишь отдельные вопросы интеллектуальной подготовки игроков, которые в основном сводятся к развитию психофизиологических способностей спортсменов.

Современные тенденции игровой деятельности связаны, прежде всего, с увеличением скорости игры и атлетизма игроков. Высокие требования, предъявляемые к индивидуальному тактическому мастерству спортсменов, констатируют о том, что современный игрок обязан принимать правильные решения в процессе конкретной игровой ситуации на основе имеющегося теоретического опыта [1, 2].

**Цель исследования** – теоретически разработать, экспериментально обосновать и оценить эффективность интеллектуальной подготовки квалифицированных баскетболисток.

**Организация и методы исследования.** Проведен анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение за действиями игроков женской баскетбольной команды Смоленского государственного университета спорта. Научно-теоретическое обоснование и оценка эффективности интеллектуальной подготовки квалифицированных баскетболисток осуществлялось с помощью воздействия на операционно-деятельностные (память и мышление) способности игроков метода «игровые задачи» и «тренерские ключи».

**Результаты исследования.** Проведенное исследование показало, что до начала формирующего педагогического эксперимента у квалифицированных игроков КГ и ЭГ показатели памяти и мышления достоверных отличий не имели, тем самым подтверждая однородность рассматриваемых групп ( $p > 0,05$ ; таблица 1, 2). Все рассматриваемые показатели памяти и мышления у квалифицированных игроков КГ и ЭГ находились на «среднем» и «низком» уровне.

Таблица 1 – Динамика операционно-деятельностных способностей (памяти) у квалифицированных игроков в процессе формирующего педагогического эксперимента

Методика	КГ		ЭГ		р ДЭ	р ПЭ
	ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ		
Память на числа, баллы	6,2±0,5	7,0±0,5	6,4±0,6	9,9±0,7	>0,05	<0,05
р	>0,05		<0,05			
Память на образы, баллы	5,1±0,4	5,9±0,5	5,4±0,4	9,3±0,6	>0,05	<0,05
р	>0,05		<0,05			

*Примечание: ДЭ – до эксперимента; ПЭ – после эксперимента.*

Применение метода «игровые задачи» и «тренерские ключи» в процессе интеллектуальной подготовки позволили достоверно улучшить показатели кратковременной памяти – на 3,5 и 3,9 балла ( $p < 0,05$ ) у игроков ЭГ за время эксперимента, что положительно отразилось на результативности индивидуальных тактических действий в процессе соревновательной деятельности. Установлено, что у игроков КГ значения памяти, определяемые по методике «Память на образы и числа», возросли несущественно – на 0,8 балла ( $p > 0,05$ ). Темпы прироста показателей памяти у квалифицированных игроков ЭГ за время формирующего эксперимента составили 54,7 и 72,2 %, а у игроков КГ – 12,9 и 15,7 %. К концу формирующего педагогического эксперимента у квалифицированных игроков ЭГ показатели развития памяти стали соответствовать «высокому», а у спортсменов КГ «среднему» уровню.

Применение методик «Исключение понятий», «Выявление общих понятий» и «Способность к обобщению» для оценки умственных операций, обобщения, анализа и классификации позволили установить, что у квалифицированных спортсменов КГ и ЭГ в начале формирующего эксперимента соответствовали «низким» и «средним» значениям (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика умственных операций, обобщения, анализа и классификации у квалифицированных игроков в процессе формирующего педагогического эксперимента

Методика	КГ		ЭГ		р ДЭ	р ПЭ
	ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ		
Исключение понятий, кол-во	10,8±0,7	11,9±0,8	10,5±0,8	16,1±1,0	>0,05	<0,05
р	>0,05		<0,05			
Выявление общих понятий, кол-во	11,2±0,9	12,8±0,9	11,5±0,7	18,0±1,1	>0,05	<0,05
р	>0,05		<0,05			
Способность к обобщению, кол-во	7,3±0,5	8,4±0,6	7,6±0,4	11,5±0,7	>0,05	<0,05
р	>0,05		<0,05			

Организация интеллектуальной подготовки на основе метода «игровые задачи» и «тренерские ключи» показала, что рассматриваемые показатели мышления за время формирующего педагогического эксперимента у квалифицированных игроков ЭГ достигли «высокого», а в КГ остались на «среднем» уровне.

Применение метода «игровые задачи» и «тренерские ключи» в процессе интеллектуальной подготовки положительно отразились на совершенствовании индивидуальных тактических действий квалифицированных игроков ЭГ, о чем свидетельствует достоверная динамика показателей индуктивного,

абстрактного и теоретического мышления на 3,8; 4,2 и 51 правильный ответ, соответственно ( $p < 0,05$ ). Темпы прироста результатов за время формирующего педагогического эксперимента у игроков ЭГ составили 59,4; 79,2 и 94,4 %, что существенно выше, чем у спортсменов КГ. После эксперимента у квалифицированных игроков ЭГ отмечается «высокий» уровень и они достоверно превосходили своих сверстников КГ по показателям индуктивного, абстрактного и теоретического мышления ( $p < 0,05$ ).

В начале формирующего педагогического эксперимента квалифицированные игроки КГ и ЭГ давали примерно идентичное количество (47,5 и 50,8 %) правильных ответов на предлагаемые игровые задачи. В результате разработки и обоснования интеллектуальной подготовки, являющейся сопутствующим компонентом индивидуальной тактической подготовки у квалифицированных игроков ЭГ за время эксперимента количество правильных ответов возросло на 40,8 %. В контрольной группе результаты улучшились только 9,7 %.

Доказано, что у спортсменов ЭГ за время формирующего педагогического эксперимента коэффициент полезной игры увеличивается на 9,8 баллов, а в КГ только на 2,5 балла, при этом фактические значения у рассматриваемых групп достоверно отличаются друг от друга ( $p < 0,05$ ).

**Выводы.** Результаты проведенного исследования позволили доказать выдвинутые в начале эксперимента предположения, свидетельствующие о том, что высокие значения развития интеллектуальных способностей квалифицированных игроков в баскетболе, обуславливают достижение максимальной результативности индивидуальных тактических действий в процессе соревновательной деятельности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что научно-теоретическое обоснование интеллектуальной подготовки квалифицированных игроков на основе метода «игровые задачи» и «тренерские ключи», является эффективным подходом, который должен применяться широким кругом специалистов в тренировочной работе с командами при совершенствовании индивидуальных тактических действий.

### Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Саратов, 2020. – 212 с.
2. Назаренко Л.Д. Совершенствование системы спортивной подготовки на основе развития интеллектуальных способностей спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 66-69.
3. Родин А.В. Информационное обеспечение технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – 56 с.
4. Родин А.В. Эффективность методических приемов в процессе интеллектуальной подготовки спортсменов в игровых видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 195-197.

5. Павлова Н.В. Оценка теоретической подготовленности хоккеистов / Н.В. Павлова, Е.М. Николаев // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2017. – № 1. – С. 86-92.

УДК 796.01: 159.9

## ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СУДЬИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ

*А.В. Родин, М.В. Луганская, Д.А. Ковыряев, К.В. Прохорова*  
*Смоленский государственный университет спорта,*  
*кафедра теории и методики спортивных игр*

**Аннотация.** Подготовка судей по волейболу традиционно ведется в направлении обеспечения их теоретической (знание правил игры и методики судейства) и физической готовности. Проведенные исследования позволят определить динамику функционального состояния судьи в процессе игры, что позволит внести коррективы в программу подготовки судей по волейболу.

**Ключевые слова:** волейбол, деятельность судьи, игровой процесс, функциональное состояние.

**Введение.** В настоящее время на внутренних соревнованиях чемпионата России резко обострилась спортивная конкуренция, поединки волейбольных команд становятся все более длительными и напряженными [4, 5]. В этом случае все более значимой становится роль судьи в соревновательном процессе. Судья, как лицо обеспечивающее четкое проведение соревнований, активно включен в игровой процесс и обязан поддерживать его на высоком уровне [1, 6].

С каждым годом волейбол становится все зрелищнее и все больше, и больше людей отдают предпочтение этому виду спорта. Отсюда возрастает число судей, а значит и конкуренция между ними набирает все более большие обороты. По причине такой конкуренции судьи просто обязаны поддерживать свой профессиональный уровень. Вместе с тем, научному изучению факторов, влияющих на функциональные возможности судьи, не уделялось достаточного внимания [2, 3]. Все это обуславливает актуальностью исследования этого вопроса и темы в целом.

**Цель исследования** – определение динамики функционального состояния судьи по волейболу в различные моменты игры.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в течение игрового сезона 2021–2022 гг. Анкетирование проводилось на чемпионате России среди мужских и женских команд Высшей лиги «А» и «Б». В нем приняли участия судьи разной квалификации. Все судьи согласно их квалификации были разделены на три группы. В группу «А» вошли

судьи-стажеры, в группу «Б» – судьи от первой категории до республиканской, в группу «В» – судьи всесоюзной категории.

Педагогическое наблюдение за действием судей проводилось во время игры, с записью в протокол, в котором отмечались ошибки и правильные действия в различные периоды времени. Все это вместе, с показателями пульсометрии, позволило при помощи методов математической статистики выявить влияние напряженности игры на функциональное состояние судей различной квалификации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Функциональные возможности организма судьи по волейболу должны обеспечивать надежность и эффективность его деятельности на протяжении всего матча. Для оценки такого состояния проведено наблюдение за показателями ЧСС на соревнованиях различного масштаба. Показатели ЧСС фиксировались в течение всей игры, а именно с появлением судьи в комнате судей и до момента подписания протокола судейской бригадой, ежеминутно. При ровном течении игры ЧСС достигает 110-130 уд/мин, в критические моменты 140-150 уд/мин.

Пульсограмма от начала до конца партии характеризуется резкими взлетами и падениями величины ЧСС, которые отражают текущее психофизиологическое состояние судьи. Таким образом, в процессе судейства отмечается изменение уровня эмоционального возбуждения судьи, характеризуемое колебаниями ЧСС, которое определяется как ролью судьи в игровом процессе, так и уровнем значимости соревнований.

В результате проведенных исследований получили показатели динамики сердечно-сосудистых сокращений (таблица 1). Полученные данные показали, что пульс в покое у всех обслуживающих соревнования почти не отличается и находится в пределах 70-80 уд/мин. А вот уже в судейской комнате пульс увеличивается до 97-110 уд/мин. Самый низкий показатель ЧСС во время подготовки к соревнованиям в группе «А», а судьи групп «Б» и «В» имеют более высокий результат. На наш взгляд это говорит о том, что процесс эмоционального вработывания у судей низкой квалификации несколько длиннее, а у судей высокой квалификации эти процессы наступают раньше.

Таблица 1 – Динамика частоты сердечно-сосудистых сокращений у судей на соревнованиях

Группы судей	Частота сердечных сокращений											
	В покое	Перед началом игр	Минимум в партиях					Максимум в партиях				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
А	72	97	101	103	101	109	109	122	124	127	128	134
Б	70	116	105	112	110	111	108	135	120	130	124	130
В	74	115	114	115	111	114	112	123	122	122	120	127

Анализируя минимальное увеличение ЧСС у всех судей, показатели ЧСС находятся приблизительно на одном уровне в течение всей встречи и их показатели не имеют достоверных отличий. Интересно отметить, что минимальные показатели ЧСС в группах «Б» и «В» до начала встречи выше, чем их минимальные показатели в покое. По всей видимости, это связано с тем, что простая игра их успокаивает, они чувствуют, что приняли правильное решение. Показатели максимального проявления ЧСС перед началом игры у группы «А» меньше, чем у групп «Б» и «В». Это подтверждает тот факт, что процессы эмоционального вработывания у 2-й и 3-й группы наступают значительно раньше, чем у первой.

Показатели в группе «В», значительно ниже, чем в двух других группах. На наш взгляд это связано с тем, что судьи группы «В» более эмоционально подготовлены к постоянному функциональному напряжению. Опираясь на свой опыт, они выходят из сложившейся ситуации с наименьшим эмоциональным напряжением, в то же время их квалификация позволяет меньше волноваться в таких случаях. Необходимо отметить, что показатели ЧСС от начала игры до ее завершающей стадии, возрастают в группе «А». Прежде всего, это связано с тем, что у судей, входящих в эту группу, организм менее приспособлен к постоянному нарастанию эмоционального напряжения. В остальных группах напротив, показатели ЧСС меняются в зависимости от напряженности в партиях.

В исследовании было проведено анкетирование, которое позволило проследить мнение самих судей о напряженности игр в зависимости от ранга соревнований, а также проследить, как сказывается напряженность игры на функциональном состоянии судьи. На основании полученных данных анкетирования мы распределили факторы, так или иначе влияющие на функциональное состояние судьи в процессе игры, в следующем порядке.

Оценка общего состояния перед матчем: общее напряженное состояние; состояние эмоциональной напряженности; частая зевота; повышенное сердцебиение. Влияние собственной ошибки: пропущенная; спорная; придуманная. Ошибки вызывающие наибольшие трудности в определении: ошибка при второй передаче; ошибки, связанные с блокированием; касание сетки; нападающий удар; переход средней линии. Реакция на зафиксированную ошибку: игроков; тренера; зрителей.

Напряженность игры зависит от совокупности факторов влияющих на исход поединков, в первую очередь к ним относятся: класс команд, принимающих участие в матче; ранг соревнований; соотношение счета; длительность розыгрыша.

**Заключение.** Судьи различной квалификации имеют разную эмоциональную вработываемость, так судьи низкой квалификации имеют длительную фазу, а у судей высокой квалификации это состояние наступает значительно раньше. Деятельность судьи по волейболу в отдельно взятой партии матча, характеризуется высоким уровнем психологической и функциональной напряженности игры.

## Список литературы

1. Волков А.В. Психологическая подготовка судей по волейболу // Междисциплинарные исследования в науке и образовании. – 2012. – № 1-К.
2. Горбачев А.И. Исследование нейродинамических показателей у судей при проведении игр по волейболу // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975. – С. 151-154.
3. Курдюков А.Б. Построение процесса начальной подготовки судей по волейболу: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Краснодар, 2004. – 139 с.
4. Леонтьева М.С. Модельные параметры психофизиологических способностей спортсменов в игровых видах спорта / М.С. Леонтьева, А.В. Родин // Спортивный психолог. – 2019. – № 4 (55). – С. 47-49.
5. Родин А.В. Результативность соревновательной деятельности юных спортсменов в игровых видах спорта с учетом воздействия стресс-факторов / А.В. Родин, М.В. Луганская // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта: сб. матер. Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – 2019. – С. 124-127.
6. Цукерман М.И. Деятельность в соревновательном процессе и методика подготовки судьи по волейболу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2003. – 21 с.

УДК 796.433 1

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

*А.Н. Свирин, Е.Н. Бобкова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** Одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов в легкоатлетических метаниях является силовая и скоростно-силовая подготовка спортсмена. Под скоростно-силовой подготовкой принято понимать эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы [3].

**Ключевые слова:** метание молота, специально-силовая подготовка, упражнения с отягощением.

**Введение.** Основное внимание в физической подготовке отводится применению силовых упражнений общего и специального воздействия. Применение силовых упражнений начинается с первого года обучения. Применяются приседания, наклоны, выпрыгивания с блинами, грифами от штанги, гириями [2].

**Цель исследования:** изучить современные аспекты физической и технической подготовки метателей молота различной квалификации.



**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс метателей молота.

**Предмет исследования** – средства и методы физической и технической подготовки метателей молота различной квалификации.

**Рабочая гипотеза.** Предполагалось, что изучение современных взглядов на содержание физической и технической подготовки метателей различной квалификации позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности.

**Организация и методы исследования.** Исследования проводились в течение 2019–2022 гг. на базе СОГБУ СШОР «Юность России», СОГБУ СШОР им. Ф.Т. Михеенко г. Смоленска и ФГБОУ ВО «СГУС». Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ документов планирования, контрольно-педагогические испытания, математико-статистический метод.

**Результаты исследования.** Тестирование двигательных способностей целесообразно применять с 12-13 лет. Для контроля уровня подготовленности применяются скоростно-силовые и силовые упражнения.

Для определения уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей нами применялись тестовые упражнения: прыжок в длину с места, взятие штанги на грудь и приседание со штангой на плечах, рывковая тяга, бросок ядра снизу-вперед и снизу-назад, метание гири 16 кг через сторону [1]. Полученные результаты приведены в таблице 1.

В прыжках в длину результат значительно возрастает в возрасте 13-16 лет – с  $168,4 \pm 9,29$  до  $271,6 \pm 9,09$  см, абсолютный прирост составил 103,2 см, в среднем по 35 см в год. В дальнейшем темпы прироста снижаются и на следующем этапе абсолютный прирост составил всего 23,6 см, средний результат группы составил  $295,2 \pm 6,75$  см.

В силовых упражнениях в 13 лет результат в упражнении взятие на грудь составляет в среднем 63,8 кг, в 14 лет – 76,1 кг, в 15 лет – 85,4 кг. Из приведенных данных можно определить, что в возрасте 13-15 лет отмечаются высокие темпы абсолютного прироста во взятии на грудь – до 20 кг в год.

Анализируя результаты в упражнении приседания со штангой на плечах, то можно увидеть бурный прирост результата в возрасте 13-15 лет, он составляет в среднем 30 кг.

С 16 до 21 года прирост результатов в приседаниях со штангой и взятии на грудь составляет 5-10 кг. В этот период объем силовых упражнений уменьшается за счет увеличения веса снарядов (штанга – 135-145 кг).

В 18-20 лет, когда спортсмены достигают высших спортивных результатов, их результаты в данном упражнении стабилизируются и составляют 180-185 кг в приседаниях со штангой и 120-130 кг во взятии на грудь. В дальнейшем наблюдается незначительный спад результатов, который связан с индивидуальными причинами в спортивной жизни

спортсменов.

Таблица 1 – Уровень скоростно-силовой подготовленности метателей молота различного возраста и квалификации

Возраст и квалификация спортсменов	Стат. показатели	Прыжок в длину с места, см	Приседание со штангой на плечах, кг	Тяга рывковая, кг	Взятие на грудь, кг	Бросок ядра вперед, м	Бросок ядра назад, м	Метание гири 16 кг через сторону, м
массовые разряды (13-16 лет)	M	168,4	74,2	-	69,3	7,3	8,6	-
	$\pm\sigma$	9,29	13,47	-	17,6	1,42	1,32	-
	m	3,10	4,49	-	2,43	0,47	0,44	-
	cv%	3,55	8,60	-	9,46	10,66	8,90	-
I-II спорт. разряды (17-19 лет)	M	271,6	156,6	116,9	98,2	13,3	14,8	13,15
	$\pm\sigma$	9,09	13,47	9,64	8,40	1,42	1,32	1,23
	m	3,10	4,49	3,21	2,80	0,47	0,44	0,41
	cv %	3,55	8,60	8,25	8,56	10,66	8,90	9,38
КМС, МС, МСМК (20 и более лет)	M	295,2	191,2	145,0	121,0	16,2	19,0	16,9
	$\pm\sigma$	6,75	9,85	16,09	7,96	1,23	1,83	2,28
	m	2,25	3,28	5,36	2,65	0,41	0,61	0,76
	cv %	2,29	5,15	11,10	6,58	7,59	9,61	13,51

Если рассматривать средний показатель в многолетнем цикле подготовки, то можно отметить постоянный прирост результатов без выраженных промежутков спада и стабилизации.

Следует отметить тесную взаимосвязь между силой мышечных групп с мышечной массой, развитием суставно-связочного аппарата и умения координировать мышечное усилие (внутримышечной координации).

**Заключение.** Мышечная сила у детей и подростков увеличивается с возрастом и уже к 17-19 годам достигает уровня взрослых. Это объясняется тем, что к данному возрасту юноши достигают высокой степени физического развития, имеют хорошо развитую мышечную систему. Показатели относительной силы у подростков 13-14 лет, благодаря их небольшой массе тела, нередко приближаются к показателям взрослых.

Наибольший прирост результатов в силовых упражнениях отмечается в следующие возрастные периоды: становая тяга – 9-11 и 14-17 лет, приседание со штангой – 9-11 и 14-17 лет.

## Список литературы

1. Пучков А.А. Принципы построения тренировочных нагрузок метателей // Проблемы и новации спортивной тренировки в легкой атлетике: матер. Всеросс. науч. практ. конф. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 74-76.
2. Свириин А.Н. Индивидуально-ориентированные аспекты в подготовке метательниц молота различной квалификации // Сборник матер. 67-й научно-практ. и научно-метод. конфер. профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2016 г. – 2017. – С. 141-144.
3. Свириин А.Н. Распределение основных средств тренировки высококвалифицированных метательниц молота в годичном цикле подготовки / А.Н. Свириин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 76-78.

УДК 796.011

### ТИПОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИЦ 9-15 ЛЕТ

*В.Г. Семенов, С.Ю. Усачева, Н.Ю. Щербакова  
Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** Из представленного фактического материала установлены в разные возрастные периоды наиболее чувствительные зоны для целенаправленного развития максимального темпа движений в локальных и целостных видах скоростных локомоций у исследуемых девочек.

**Ключевые слова:** девочки-школьницы, типы физического развития, максимальный темп движений, чувствительные периоды.

**Введение.** Основным принципом возрастного воспитания физических способностей учащихся является соразмерность педагогического воздействия чувствительным периодам или чувствительным зонам [2].

Экспериментально доказано, что в тот возрастной период, когда наблюдается естественное увеличение темпов развития определенной физической способности, наибольший эффект в физическом воспитании достигается за счет воздействия на способность, имеющую чувствительный период. Таким образом, при выборе направленности и избирательности педагогических воздействий необходимо изучение возрастных закономерностей развития скоростных способностей [1, 3].

Для теории и практики физического воспитания особую актуальность представляет проблема, которая направлена на изучение особенностей развития максимального темпа движений и выявления чувствительных периодов

его проявления у девочек младшего и среднего школьного возраста разных типов физического развития.

**Цель исследования:** дать характеристику проявлений сенситивных периодов развития максимального темпа движения у школьниц 9-15 лет, с учетом типов физического развития.

**Организация исследования.** Исследования осуществлялись на базе МБОУ «СШ № 12» г. Смоленска. Испытуемыми являлись 70 школьниц в возрасте 9-15 лет с различными типами физического развития. В нашем исследовании для определения чувствительных (сенситивных) периодов использовался метод, предложенный А.А. Гужаловским [2]. За условную единицу темпов развития конкретных показателей принималось среднеарифметическое значение их годовых приростов за весь период исследуемого возрастного онтогенеза, в нашем случае с 9 до 15 лет. Возрастные периоды, где естественное увеличение составило полторы и более условных единиц, характеризовались как благоприятные для развития элементарных и целостных форм скоростных способностей девочек 9-15 лет региональной популяции.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ экспериментальных данных показал, что важным фактором является неравномерность и разновременность развития элементарных и целостных форм скоростных способностей девочек 9-15 лет разных соматических типов.

Из полученного фактического материала, видно, что наибольшие зоны чувствительности для направленного формирования максимального темпа движений в локальных и целостных видах скоростных локомоций девочек региональной популяции отмечается в младшем и среднем школьном возрасте. Следует также отметить, что наряду с четко выраженными неравномерными и разновременными изменениями, характерными для каждой из видов скоростных способностей, обнаружены и специфические закономерности, присущие каждому типу физического развития девочек 9-15 лет.

Установлено, что у девочек низкого типа отмечаются максимально выраженные зоны чувствительности для развития максимального темпа движений в младшем и среднем школьном возрасте. Ярко выраженный прирост максимального темпа движений зарегистрирован с 9 до 10 лет и с 14 до 15 лет. При этом, в среднем школьном возрасте обнаружено достаточное количество зон максимально выраженной чувствительности с 11 до 14 лет для развития максимального темпа движений верхних конечностей, а с 13 до 15 лет нижних конечностей.

Однако, у девочек гармоничного типа в младшем школьном возрасте благоприятный период для развития максимального темпа движений отмечается в более поздние сроки (10-11 лет), чем у школьниц низкого типа (9-10 лет). В 11-12 лет у гармоничных школьниц обнаружена максимально выраженная зона чувствительности для развития скоростных способностей нижних конечностей. И с 13 до 15 лет определена зона чувствительности для развития максимального темпа движений верхних и нижних конечностей.

У девочек высокого типа зафиксирована только одна зона наибольшей чувствительности для развития максимального темпа движений в среднем школьном возрасте с 13 до 14 лет. А также две максимально выраженные зоны 12-13 и 13-14 лет для развития максимального темпа движений верхних и нижних конечностей в локальных видах скоростных локомоций.

Кроме того, у школьников с высоким типом были выявлены зоны умеренно выраженной чувствительности, которые также необходимо использовать для стимулируемого развития скоростных способностей верхних конечностей с 9 до 13 лет и целостных форм с 11 до 14 лет.

**Заключение.** Полученные данные говорят о том, что девочки 9-15 лет различных типов физического развития существенно различаются не только по уровню формирования максимального темпа движений в локальных и целостных видах скоростных локомоций, но и по времени смены периодов относительно ускоренного и замедленного естественного прироста изучаемых показателей. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость типологии многолетнего процесса физического воспитания.

Следовательно, для объективно достигнутой информативности показателей максимального темпа движений в скоростных локомоциях необходимо систематизировать, оценивать и контролировать каждый двигательный критерий, всецело определяющий развитие максимальной скорости бега у школьников.

Суммируя результаты проведенного исследования, полагаем, что следует расширить современное представление о временной организации максимального темпа движений верхних и нижних конечностей в различных видах скоростных локомоций и его недооценки в практике физической культуры.

### **Список литературы**

1. Божидай Е.А. Особенности проведения максимального темпа движений у мальчиков и девочек 9-10 лет / Е.А. Божидай, П.М. Бутрим // Физкультура, спорт для всех, здоровье детей и молодежи: тезисы докладов XI межвуз. студ. научн.-метод. конф., Брест, 21 апр. 2011 г. / под ред. Зданевича А.А.: – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2011. – 20 с.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. – 1987, № 7. – С. 37-39.
3. Семенов В.Г. Типологические особенности развития максимального темпа движений верхних и нижних конечностей в разных видах скоростных локомоций у девочек-школьниц 9-15 лет / В.Г. Семенов, С.Ю. Усачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 126-132.

## ГЕНДЕРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

*И.О. Смолдовская*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра педагогики и психологии*

**Аннотация.** В статье представлена актуальность исследования социального интеллекта спортивного тренера при коммуникативном взаимодействии в спорте, экспериментально доказано различие показателей структурных компонентов социального интеллекта у женщин и мужчин тренеров, их способности правильного понимания и интерпретации происходящих ситуаций в педагогической сфере.

**Ключевые слова:** взаимодействие, социальный интеллект, межличностная коммуникация.

Спортивная деятельность представляет собой разнообразие отношений в различных системах взаимодействий «тренер-спортсмен», «спортсмен-родители», «родители-тренер», что в значительной мере отражается на успешности спортсмена. Специфика современного спорта делает чрезвычайно актуальной разработку способов эффективного взаимодействия всех субъектов спортивной деятельности.

Профессиональная деятельность тренера регламентирована профессиональным стандартом «Тренер», на основании которого выдвигаются требования по применению современных психолого-педагогических технологий, для формирования, развития и поддержания потенциала спортсмена. В связи с этим актуализируется необходимость развития профессиональных умений, связанных с педагогически целесообразным взаимодействием тренера со всеми субъектами спортивной деятельности в новых контекстах – становления его психолого-педагогической компетентности. Эффективность межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации тренера связана со способностью правильно интерпретировать переживаемые чувства и особенности поведения людей, основанной на социально-психологическом знании и опыте в области межличностного взаимодействия, в правильном распознавании социального контекста ситуации и ориентировании в ней.

Социальный интеллект как совокупность способностей, обеспечивающих формирование социальных, межличностных и профессиональных отношений, рассматривается как одна из важнейших характеристик современного тренера. Несмотря на то, что деловая и межличностная коммуникация является профессиональной функцией тренера и является первостепенно необходимой

при взаимодействии, место социального интеллекта в системе профессионально важных качеств тренера не определено.

Теоретико-методологическим основанием исследования послужили научные положения, разработанные отечественными исследователями концепции социального интеллектуального развития (Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, Л.С. Выготский, Ю.Н. Емельянов, А.Н. Леонтьев), теоретические и экспериментальные исследования социального интеллекта (Дж. Гилфорд, В.Н. Дружинин, М.Л. Кубышкина, В.Н. Куницына, Р. Стернберг, Д.В. Ушаков).

Акцент на исследование уровня социального интеллекта в спортивной деятельности был сделан в исследованиях В.О. Пирожковой (2021), где социальный интеллект рассматривался, как ресурс преодоления стресса в условиях командной и индивидуальной деятельности.

Таким образом, актуальность проблемы обусловлена с одной стороны, современными исследованиями вопроса повышения качества взаимодействия спортивного тренера с другими субъектами спортивной деятельности, с другой – отсутствием научных данных об особенностях, влиянии социального интеллекта на эффективность взаимодействия в спорте.

**Целью исследования** является выявление особенностей социального интеллекта у спортивного тренера с позиции гендера.

**Научная гипотеза.** Гендерная идентичность определяет социальный интеллект спортивного тренера и является качеством личности.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ структурных компонентов социального интеллекта, выявить основные подходы к проблеме изучения социального интеллекта как интегральной способности.

2. Провести сравнительную характеристику существующих подходов к проблеме гендерных исследований в психологии.

3. Выявить особенности тендерной идентичности мужчин и женщин у спортивного тренера.

**Объект исследования** – гендерные характеристики социального интеллекта.

**Предмет исследования** – структурные компоненты социального интеллекта у спортивных тренеров, мужчин и женщин.

Испытуемые: 120 тренеров (из них 55 женщин и 65 мужчин) различных видов спорта, условно разделенных на три группы: игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол), единоборства (самбо, дзюдо, фехтование, каратэ, тхэквондо), комплексные виды спорта (лыжные гонки, спортивная гимнастика, легкая атлетика) от 20 до 55 лет, с профессиональным стажем от 1 года до 25 лет, условно разделенных по группам: от года до трех лет, от 4 до 10 лет, больше 10 лет.

**Методы исследования:** теоретический анализ научной и специально-методической литературы по проблеме исследования,

экспертный метод, психодиагностика вербального интеллекта (Дж. Баррета), невербального интеллекта (Равена), множественного интеллекта: пространственно-визуальный, межличностный, внутриличностный (Г. Гарднера); социального интеллекта (Гилфорда) в модификации И.О. Смолдовской, Е.А. Красавцевой.

На первом этапе научного исследования 120 экспертам было предложено 10 профессионально важных качеств тренера для выявления наиболее значимых для взаимодействия с субъектами спортивной деятельности. Результаты опроса выявили, что 87 % экспертов обозначили первостепенное значение профессиональных знаний, 91 % опрошенных на второе место поставили уровень социального интеллекта, 67 % респондентов определили третье место для мотивации достижений, что явилось основанием для дальнейшего изучения установленных факторов.

Результаты исследования выявили противоречивость показателей у тренеров относительно гендерного, возрастного и профессионального факторов. Было установлено, что женщины-тренеры обладают большим уровнем социального интеллекта, чем мужчины. При этом, у 61 % мужчин-тренеров показатель множественного невербального интеллекта составил средний уровень, у 7 % выше среднего и 32 % ниже среднего. У женщин-тренеров соответственно, 25 % выявлен высокий, 54 % – выше среднего, 20 % – средний и 13 % ниже среднего уровень множественного невербального интеллекта.

Вместе с тем, у мужчин-тренеров, выявлена большая (74 %), чем у женщин (54 %), способность к пространственному отражению мира, к извлечению информации через зрительные образы, к проектированию и моделированию.

Интерперсональный (межличностный) тип интеллекта выражен в большей степени у женщин-тренеров (67 %) всей выборки, чем у мужчин-тренеров (38 %). Женщины лучше распознают чувства людей, их душевное состояние и настроение, понимают мотивы действий других людей.

Анализ показателей интраперсонального (внутриличностного) типа интеллекта выявил доминирование способности формирования правильной модели себя и использования ее для эффективного взаимодействия у мужчин-тренеров (68 %), чем у женщин-тренеров (47 %). Данный показатель свидетельствует о хорошо развитых навыках самоанализа и саморефлексии.

Уровень вербального интеллекта, проявляющийся в способности оперировать словами и вербально представленными понятиями у женщин-тренеров выявлен выше, и составил уровень «А» у 74 %, чему соответствует 38 баллов (очень высокий), уровень «Б» у 20 % высокий, уровень С у 13 % средний. Тренеры-мужчины обладают средним уровнем «С» 23 балла, что соответствует 57 % всей выборки.

Анализ результатов исследования показателей социального интеллекта выявил, что у мужчин-тренеров у 55 % выборки среднеслабые способности



познания поведения, у 77 % женщин-тренеров – среднесильные. Вместе с тем мужчины (74 %) лучше, чем женщины (48 %) умеют предвидеть последствия поведения, они способны предвосхищать дальнейшие поступки людей на основе анализа реальных ситуаций общения, имеют высокие значения по данному показателю. Женщины с низкими оценками показателя могут вступать в конфликтные ситуации. Вместе с тем они имеют выраженную способность распознавать структуру межличностных ситуаций в динамике. Они умеют анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, понимают логику их развития, чувствуют изменение смысла ситуации при включении в коммуникацию различных участников, они лучше адаптируются при социальном взаимодействии.

Таким образом, социальный интеллект является одной из базовых характеристик личности, который определяет уровень профессионализма спортивного тренера, его адекватность и эффективность социального взаимодействия личности. В результате проведенного исследования гендерных характеристик социального интеллекта были выявлены специфические закономерности: мужчины-тренеры в большей степени продемонстрировали способности к анализу поведения людей, женщины-тренеры – способность понимания мотивационной и аффективной сферы.

#### **Список литературы**

1. Грошев И.В. Психология половых различий: монография. – Тамбов: Изд-во ТГУ, 2001. – 683 с.
2. Зинченко В.П. Эмпирическое и теоретическое мышление, практический интеллект? // Прикладная психология. – 2002. – № 3. – С. 1-14.
3. Знаков В.В. Половые, гендерные и личностные различия в понимании моральной дилеммы // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 41-51.

**УДК 616.8+796.0**

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У РОССИЯН И НАПРАВЛЕНИЯ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ**

***Н.И. Смольякова, Е.М. Федоскина***

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассматривается распространение ведущих заболеваний нервной системы среди населения России, в зависимости от географического положения региона, характеристики населенного пункта, от других факторов риска (возраст, род занятий – наличие физических

нагрузок, режима труда и отдыха). Предлагаются меры профилактики с учетом выявленных факторов риска.

**Ключевые слова:** болезни нервной системы, причины, факторы риска, направления профилактики, физическая культура, образ жизни.

**Введение.** Заболевания нервной системы являются не только медицинской, но и социальной проблемой. Цереброваскулярные заболевания, черепно-мозговая травма, заболевания периферической нервной системы, эпилепсия и другие в значительной степени обуславливают заболеваемость, инвалидность и смертность взрослого населения экономически развитых стран.

**Цель** – исследование заболеваемости населения России по классу «Заболевания нервной системы» для выбора наилучших средств профилактики.

**Объект исследования** – процесс выбора средств профилактики выбранных заболеваний нервной системы.

**Предмет исследования** – различные средства профилактики заболеваний нервной системы с учетом нозологических единиц и мест проживания людей.

**Гипотеза.** Предполагается, что заболеваемость населения нашей страны зависит от многих факторов, из которых можно выделить основные в зависимости от нозологической единицы. Последнее делает профилактические меры многоплановыми.

**Организация исследования.** Оно проводилось в 2021–2022 гг.

**Методы исследования:** ретроспективный анализ статистических данных по заболеваемости населения выбранными видами болезней, эпидемиологические исследования с учетом региона и численности населения в городах, подбор средств профилактики.

Болезни нервной системы занимают 4-е место после заболеваний дыхательной системы, системы кровообращения, костно-мышечной и соединительной ткани. На первом месте – болезни системы кровообращения, затем – злокачественные образования и болезни нервной системы. Ежегодно в России инсульт возникает у более 450 тысяч человек. От болезней нервной системы в 2019 году умерло 19140 человек, в 2020 году – 21916 человек, а в 2021 году – 20778 человек. Рассеянный склероз стал причиной смерти в 2019 году у 201 человека, в 2020 году – у 197, в 2021 году – у 187 человек (само заболевание тяжелое, к тому же возникающее в молодом возрасте).

«Летальность по профилю «Неврология» в 2020 году возросла. Это было связано с более тяжелым течением неврологических заболеваний на фоне коронавирусной инфекции» [1].

В настоящей статье рассматриваются заболевания ЦНС, а именно нарушения мозгового кровообращения, инсульты и инфаркты головного мозга, его демиелинизирующие заболевания, имеющие аутоиммунную природу. Выбраны преходящие транзиторные церебральные ишемические приступы и родственные синдромы, воспалительные болезни центральной нервной системы, рассеянный склероз. В России зарегистрировано более 500 тыс. больных с разными демиелинизирующими патологиями, из которых 30 % составляют люди с рассеянным склерозом [1].

Таблица – Заболеваемость населения в 2015-2020 гг. на 100000 населения  
(в просантимилле)

Болезни \ Годы	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Новообразования	11,1	11,6	11,4	11,4	11,4	11,4
Болезни нервной системы	16,5	16,3	16,5	16,2	15,4	15,8
Болезни сердечно-сосудистой системы	26,6	26,6	26,9	28,8	31,2	32,1
Болезни органов дыхания	338,8	330,9	338,4	333,4	337,9	353,5
Болезни органов пищеварения	33,3	34,8	35,2	36,6	35,3	35,6

Для сравнительного анализа была взята заболеваемость только взрослого населения как достаточно устойчивого по своим биологическим характеристикам, не испытывающего влияния существенных возрастных изменений в организме. У детей и подростков – это процессы роста и развития, а в пожилом и старческом возрасте – процессы инволюции.

В возникновении и в развитии функциональных заболеваний нервной системы режим жизни и, в частности, режим физической активности имеет существенное значение. Практика показывает, что большинство больных с функциональными заболеваниями нервной системы являются работниками умственного труда. Это относится как к преподавателям спортивных вузов, так и к тренерам, переживающим за своих воспитанников, составляющим стратегию и тактику соревнований.

Выяснено, что ряд факторов окружающей среды антропогенного характера являются предрасполагающими в развитии рассеянного склероза. Это экологически неблагоприятные факторы. К провоцирующим факторам относят переутомление.

Эпидемиологические исследования в РФ выявили, что распространенность рассеянного склероза выше в местностях с повышенной влажностью и прохладным климатом, преобладанием облачных дней, с меньшим количеством солнечного света. Многие исследователи отмечают, что в северных странах, риск заболевания существенно выше [2].

Кроме того, рассматривалось распространение сосудистых заболеваний головного мозга. Отмечено их явное повышение в больших городах, мегаполисах с их высоким ритмом жизни, частой нехваткой времени.

Проблема профилактики основных неинфекционных и социально значимых заболеваний, формирования здорового образа жизни у населения относится к числу приоритетных как для общества, так и для государства.

Для того чтобы избежать обострений у пациентов с заболеваниями нервной системы врачи рекомендуют придерживаться несложных рекомендаций:

1. Обеспечить регулярные физические нагрузки, которые активируют кровообращение, улучшают самочувствие и повышают тонус мышц. При наличии заболеваний – это физическая реабилитация, соответствующая нозологической единице [5].

2. По возможности минимизация стрессов и умственного переутомления.

3. Полный отказ от вредных привычек, курения и алкоголя.

4. Нормализация массы тела, если в этом есть необходимость.

5. Выполнение всех медицинских рекомендаций даже в период стойкой ремиссии.

6. Обеспечение разнообразного питания, с большим содержанием биологически активных веществ и ограничением употребления жирных продуктов.

**Заключение.** Установлено, что заболеваемость болезнями ЦНС зависит от места проживания людей, от их профессии, образа жизни, наличия вредных привычек. При выборе мер профилактики, особенное внимание стоит уделить разработке научно обоснованной программы существования людей в урбанизированной среде. "Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен" – в этой мысли И.М. Сеченова заложено неразрывное единство человека и среды его обитания. Поэтому городская среда должна быть экологически и психологически комфортной, чтобы способствовать физическому, психическому и социальному благополучию горожан. Необходимо формирование культуры питания, потребности в движениях, отказ от вредных привычек, стремление к здоровому образу жизни. Все это послужит хорошей профилактикой заболеваний ЦНС. Физические упражнения нормализуют естественные физиологические функции организма. Человек изначально *Homo dinamicus*, а не *Homo staticus*. Занятия физическими упражнениями дают отдых, приносят бодрость, повышают работоспособность.

### Список литературы

1. Современное состояние заболеваемости населения России (болезни нервной системы) <https://www.pnp.ru/social/bolezni-nervnoy-sistemy-zanimayut-trete-mesto-sredi-prichin-smertnosti-u-rossiyan.html>.

2. Ли Ю.В. Социально-экологические аспекты болезней нервной системы. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 51 с.

3. Зеленин В.Ф. Болезни сердечно-сосудистой системы в среднем и пожилом возрасте. – М.: Медгиз, 1959. – 235 с., 3 л. илл.

4. Ревич Б.А. Экологическая эпидемиология: учебник для высших учебных заведений / Б.А. Ревич, С.Л. Авалиани, Г.И. Тихонова; под ред. Б.А. Ревича. – М.: Изд.центр «Академия», 2004. – 384 с.

5. Иванова Г.Е. Физическая реабилитация больных с травмами и заболеваниями нервной системы / Г.Е. Иванова, Б.А. Поляев, А.В. Чоговадзе. Кафедры реабилитации и спортивной медицины РГМУ. – Журнал «Лечебное дело», № 3, 2015. – С. 25-31.

УДК 796.035

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА БАЗЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*И.В. Строева, В.В. Евстегнеев*

*Смоленский государственный университет спорта,  
факультет заочного обучения*

**Аннотация.** Разработана методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий со студентами, основанная на применении средств функциональной тренировки. Показано, что реализация данной методики способствует интенсивному росту силовой подготовленности студентов и обеспечивает оздоровительный эффект занятий.

**Ключевые слова:** студенты, физкультурно-оздоровительная деятельность, функциональная тренировка.

**Введение.** Физическое воспитание студентов – составная часть высшего образования, направленного на формирование личности будущего специалиста в процессе становления его профессиональной компетенции. Учебные занятия по физическому воспитанию ориентированы на общефизическую подготовку, что не позволяет учитывать физкультурно-оздоровительные потребности занимающихся и приводит к снижению двигательной активности студентов [1, 4].

В связи с этим важными аспектами оптимизации системы физического воспитания должны стать инновационные подходы, направленные на разработку и внедрение эффективных, индивидуально-ориентированных физкультурно-оздоровительных технологий.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать методику индивидуальной физкультурно-оздоровительной тренировки студентов.

**Объект исследования:** физкультурно-оздоровительная деятельность студентов технического вуза.

**Предмет исследования:** условия реализации методики индивидуальной физкультурно-оздоровительной тренировки студентов.

**Гипотеза.** Предполагалось, что применение индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий со студентами вуза на основе использования средств функциональной тренировки будет способствовать

повышению морфофункциональных показателей и физической подготовленности студентов, что позволит получить общеразвивающий и оздоровительный эффект.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать уровень физического развития и двигательной подготовленности студентов высшего учебного заведения.

2. Разработать методику занятий со студентами, базирующуюся на использовании функционального тренинга и экспериментально проверить ее эффективность.

**Методы исследования:** теоретический анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе Балтийского государственного технического университета «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. В нем принимали участие 20 студентов, разделенных на контрольную и экспериментальную группы.

В течение учебного года студенты экспериментальной группы посещали индивидуальные физкультурно-оздоровительные занятия, контрольная группа занималась по традиционной методике оздоровительной физической культуры. Эффективность предлагаемых методик оценивалась по динамике физической подготовленности испытуемых.

**Результаты исследования.** Методика физкультурно-оздоровительных занятий разработана в соответствии с основными положениями теории физического воспитания и направлена на повышение двигательной активности студентов, совершенствование их морфофункциональных характеристик, сохранение здоровья.

Особенностью методики физкультурно-оздоровительных занятий являлось использование упражнений функционального тренинга.

Функциональная тренировка направлена на комплексное развитие всех физических качеств, повышение функционального состояния организма. Функциональная тренировка обеспечивает подготовку опорно-двигательной системы для выполнения специфической нагрузки, служит для расширения границ адаптации при занятиях спортом [2, 3].

Перед началом физкультурно-оздоровительных занятий процесса проводилась визуальная диагностика и двигательные тесты, после чего составляется комплекс упражнений, выполняющихся в разминке и основной части занятия, который учитывает индивидуальные особенности опорно-двигательного аппарата, подбирается индивидуальная нагрузка для каждого занимающегося.

Подготовительная часть состоит из разминки, направленной на подготовку основных систем организма к тренировке. В нее входит: суставная разминка; миофасциальный релиз мышц, которые укорочены или имеют гипертонус; динамическая растяжка пояса верхних конечностей, мышц спины, мобилизация позвоночника.

В основной части используются упражнения с собственным весом или отягощением, направленные на обеспечение максимальной амплитуды движения, допустимой в суставе или позвоночнике; укрепление мышц спины, живота и ног с использованием статических или статико-динамических упражнений.

Студенты выполняли комплекс из 8-12 упражнений по круговому методу. Регламент работы в круге: 60 секунд работы; 30 секунд отдыха; частота сердечных сокращений (ЧСС) – 140-170 уд./мин.; интервал отдыха между кругами 2-3 минуты, в зависимости от индивидуальной подготовленности, снижение ЧСС до 100-120 уд./мин.

Заключительная часть состоит из упражнений, направленных на растягивание мышц, расслабляющих упражнений, соединенных с ритмом дыхания, дыхательная гимнастика.

При организации физкультурно-оздоровительного процесса использовалась индивидуальная форма занятий.

Эффективность занятий по разработанной методике определялась на основании анализа динамики физической подготовленности, контрольные испытания проводились дважды: в начале и по окончании учебного года.

Для проведения контроля физической подготовленности студентов использовался комплекс тестов, удовлетворяющих критериям информативности, надежности, эквивалентности.

Сравнение исходных средних результатов по критерию Стьюдента выявило отсутствие достоверных различий в уровне физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп.

В течение учебного года наблюдалась положительная динамика уровня физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп.

Достоверные изменения показателей физической подготовленности произошли в обеих группах. Однако прирост результатов тестирования в контрольной группе был достоверен на уровне значимости 0,05-0,01, в экспериментальной – на уровне значимости 0,01-0,001.

Изменение параметров физической подготовленности юношей экспериментальной группы происходило более высокими темпами.

Наиболее выраженные различия в результатах тестирования студентов контрольной и экспериментальной групп выявлены по показателям удержания туловища в висе (прирост в контрольной группе составил 15,7 %, в экспериментальной – 32,3 %) и количестве подтягиваний (прирост в контрольной группе составил 31,1 %, в экспериментальной – 63,8 %).

Средний прирост результатов по всем тестам составил в контрольной группе – 36,2 %, в экспериментальной – 48,8 %

**Выводы.** В результате занятий по предложенной методике у студентов университета наблюдается улучшение силы и гибкости, что положительно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, также происходит более

интенсивное развитие физических качеств, по сравнению с юношами, занимающимися по традиционной методике.

Полученные данные говорят о том, что функциональная тренировка способствует гармоничному развитию организма, воспитанию основных физических качеств.

### Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Раппопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Коваленко М.И. Современные инновационные технологии в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни // Синергия: электр. науч.-практ. журнал. – 2017, № 6. – С. 13-18.
3. Савин С.В. Программы функциональной фитнес-тренировки: содержание, конструирование, особенности реализации / С.В. Савин, О.Н. Степанова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016, № 4. – С. 84-90.
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 169 с.

УДК 796.055.2

## ОСОБЕННОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ С ЖЕНЩИНАМИ ПОСТФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ МАССЫ И СОСТАВА ТЕЛА

*Э.П. Тарасова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений*

**Аннотация.** В статье анализируются нутрициологические и психолого-педагогические факторы построения фитнес-тренировок с женщинами второго зрелого возраста с целями коррекции состава и массы тела в сторону снижения жирового компонента. Их задача обеспечить условия для формирования готовности личности к нормализации веса.

**Ключевые слова:** оздоровительная тренировка, готовность личности к нормализации веса, дыхательная гимнастика «Аэрободи».

Современные женщины постфертильного возраста не только не снижают свою жизненную активность, а иногда даже повышают ее, освободившись от ряда бытовых и семейных проблем. Но они начинают ощущать инволюционные перемены в своем физическом состоянии более остро, чем в предыдущий период. Забота о состоянии здоровья и внешнем виде их беспокоят значительно больше, чем это было ранее. В возрасте 45 лет активные женщины, которые не занимались до этого физической культурой,



могут иметь избыточную массу тела и «букет» сопровождающих ее заболеваний (остеохондроз, артриты суставов, гипертонию и пр.). Смириться с таким положением дел они не хотят и обращаются за помощью к специалистам (врачам, психологам, фитнес-тренерам). При обращении в фитнес-клуб или студию они получают рекомендацию заниматься пилатесом, каланетикой или фитнес-йогой, т. е. очень низко интенсивными занятиями [3]. В первые два месяца вес слегка снижается (2-5 кг), затем процесс нормализации прекращается, бывают случаи восстановления веса и даже его увеличения [1, с. 221]. Отсюда берет истоки миф о неэффективности занятий физической культурой с целью коррекции веса для женщин указанного возраста со ссылкой на замедление обмена веществ [2, 3, 4]. Тогда как это явление вполне объяснимо следующими причинами:

- 1) адаптационными способностями человеческого организма (в том числе к физическим нагрузкам);
- 2) низким влиянием указанных гимнастик на ЧСС;
- 3) отсутствием учета физиологических процессов в человеческом организме;
- 4) отсутствием комплексного подхода к проблеме лишнего веса.

**Целью исследования** было экспериментальным путем выявить основные факторы, обеспечивающие эффективность оздоровительно-тренировочного процесса, направленного на снижение жирового компонента в составе тела женщин 45-65 лет. Разрабатывая системный подход для создания комплексов упражнений для снижения массы тела у женщин возраста 45-65 лет, мы исходили из следующих положений.

На процесс открытия жировых депо влияют:

- 1) наличие в организме запасных источников энергии (углеводов в ЖКТ, гликогена в печени и мышцах);
- 2) наличие в организме кислорода, который участвует в процессе окисления жиров;
- 3) ЧСС не менее 60-65 % от максимальной;
- 4) легкая стрессовая ситуация, наступающая в результате физической нагрузки;
- 5) «открытость» организма к изменениям (готовность тратить запасы), которую обеспечивают 5-6-кратность и сбалансированность питания и определенный уровень готовности личности к нормализации веса (не ниже минимально необходимого).

Таким образом, чтобы тренировка имела максимальный катаболический эффект необходимо учитывать физиологические, нутрициологические и психолого-педагогические факторы.

К первым мы относим особенности биологических механизмов метаболизма жиров и углеводов в организме, соматотипа, ко вторым – состав и кратность питания, время приема пищи, к третьим – особенности пищевого поведения, уровень готовности личности к нормализации веса, методика тренировки.

Несмотря на продолжающиеся споры, современные диетологи сошлись во мнении, что объем пищи в один прием не должен превышать физиологический объем желудка, т.е. примерно 400 г вместе с жидкостями. Кратность питания указывается разная от 4 (М.Я. Жолондз) до 6 (Е.В. Малышева, М.А. Гаврилов). Учитывая особенности метаболизма жиров и углеводов в организме человека, мы считаем, что тренировке должно предшествовать 3-х-часовое голодание, чтобы желудок был в достаточной мере освобожден от пищи. Последний прием пищи не должен содержать жиров животного происхождения и быстрых углеводов.

После физической нагрузки прием пищи может быть осуществлен уже через 30 минут и содержать белки животного и растительного происхождения и углеводы в виде овощей. Цель этого приема пищи помимо насыщения организма питательными веществами – препятствовать снижению обменных процессов, которое неизбежно происходит при длительных перерывах в приемах пищи. Поэтому рекомендацию «не есть 3 часа после тренировки» (И.В. Прохорцев [7], Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов [6]) для снижающих массу тела мы считаем неприемлемой.

Успешность процесса нормализации веса обеспечивает такое качество личности, как готовность личности к нормализации веса (ГЛНВ). Мы посвятили ему несколько статей, в которых были разработаны модель ГЛНВ, описаны его уровни, методы диагностики и формирования. Апробация показала, что для успешного снижения веса необходимо набрать не менее 35 баллов по анкете «Диагностика ГЛНВ». Поэтому мы рекомендуем тестировать указанное качество перед началом тренировок. При низком уровне ГЛНВ, мы рекомендуем сначала провести психологические тренинги, которые повысят его до минимально необходимого [9].

Для насыщения организма кислородом и создания легкой стрессовой ситуации нами была разработана гимнастика с применением техники дыхания «Аэрободи». За счет включения в работу дыхательных мышц она позволяет на 13 % повысить энергоемкость достаточно несложных упражнений и компенсировать интенсивность нагрузки в 60-65 %. Чтобы избежать противостоянию адаптационным процессам, каждые 2 месяца (примерно столько необходимо для адаптации организма к физическим упражнениям) комплекс упражнений меняется, постепенно усложняется: вводятся более сложные технически упражнения, упражнения с отягощениями (гантелями 0,5-3 кг, бодибарами 2-4 кг, эспандерами разного вида), фитболами.

Перед дыхательными упражнениями проводится разминка с выполнением низкоинтенсивных аэробных упражнений не менее 10 минут (наклоны, повороты, приседы, сгибания колена и пр.) с целью не только разогреть мышцы и подготовить их к выполнению работы в основной части занятия, поднять ЧСС до необходимого уровня, но и для того, чтобы израсходовать часть гликогена мышц и печени.

Эффективность наших рекомендаций доказана экспериментально. С 2008 г. работает группа «Похудеть просто!», в 2015 г. она была

переименована в «Школу стройности» под руководством автора. Эстафету приняли выпускники кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений СГУС, работающие в оздоровительных центрах г. Смоленска и Смоленской области, а также за ее пределами. За эти годы занятия посетили более 100 человек (из них – 75 % женщины 45-65 лет), из них вес снизили – 100 % занимающихся, удерживали снижение более 3 лет – 87 % занимающихся, более 7 лет – 57 % занимающихся.

### Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов ФК / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Гаврилов М.А. Вы просто не умеете худеть! – М.: АТС: Астель; Полграфиздат, 2011. – 192 с.
3. Грец И.А. Оздоровительные занятия для женщин зрелого возраста: метод. реком. – Смоленск: СГИФК, 2000. – 51 с.
4. Жолондз М.Я. Лишний вес. Новая диетология. – СПб.: Питер, 2001. – 160 с.
5. Малышева Е.В. Ешьте и худейте! [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zdorovieinfo.ru/sbros-lishnee/> (дата обращения: 26.10.2016).
6. Мякинченко Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.
7. Прохорцев И.В. Шейпинг-питание. – В 2-х ч. / И.В. Прохорцев, А.И. Пшендин, Е.В. Сергеев. – СПб.: Авангард, 1999. – 238 с.
8. Сулимова Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой: учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 200 с.
9. Тарасова Э.П. Диагностика готовности личности к нормализации веса // В мире научных открытий. – Серия «Социально-гуманитарные науки». – Красноярск: Инновационно-издательский центр, 2014. – № 1.1 (49). – С. 600-607.

**УДК 796.053.8**

## ОТНОШЕНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Е.М. Федоскина, Е.Ф. Халандач*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

**Аннотация.** Физическая активность оказывает наибольшее влияние на увеличение продолжительности жизни. Поэтому большое значение имеет просветительская работа с людьми пожилого возраста, ознакомление

их с основными принципами ЗОЖ. В статье изучалось отношение людей пожилого возраста к ЗОЖ и основным его компонентам.

**Ключевые слова:** физическая активность, правильное питание, пожилой возраст, вредные привычки, стресс, режим дня, эмоциональное состояние.

Нередко люди только в пожилом возрасте задумываются о необходимости беречь здоровье, когда уже накопились хронические заболевания, травмы и последствия вредных привычек. Эти факторы и становятся пусковыми, в голову приходят мысли о том, что наступило время поменять что-то в жизни и начать следовать принципам ЗОЖ.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [2]. К основным принципам здорового образа жизни относят: организацию питания; режим сна; организацию двигательной активности; профилактику вредных привычек; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания [1]. Помимо правильного питания, одним из основных факторов в предупреждении и лечении многих заболеваний является соблюдение нормальной физической активности. При организации грамотного режима двигательной активности необходимо учитывать особенности организма человека, его пол, возраст, степень тренированности и личные пожелания [3]. Сон является обязательной полноценной формой ежедневного отдыха. Для пожилых людей нормой считается продолжительность сна 7-8 часов. Здоровье – это то, что необходимо ценить и к чему следует относиться бережно. Как показывает практика, перестроить жизнь под принципы ЗОЖ удастся не всем. Основными причинами являются отсутствие мотивации и незнание базовых принципов ЗОЖ.

**Цель исследования:** на основе проведенного анкетирования разработать практические рекомендации для лиц пожилого возраста по ведению здорового образа жизни.

**Гипотеза.** Мы предположили, что на качество жизни и функциональное состояние лиц пожилого возраста большое влияние будет оказывать их образ жизни (двигательный режим, рациональное питание, отказ от вредных привычек и оптимальное эмоциональное состояние).

**Задачи:**

1. Разработать анкету, направленную на выявление основных знаний и соблюдение принципов ЗОЖ.
2. Проанализировать данные, полученные в результате анкетирования.
3. Разработать практические рекомендации для лиц пожилого возраста.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования, анализ и обобщение литературных источников.
2. Анкетирование. Нами была разработана анкета из 40 вопросов, которые были направлены на общие знания о ЗОЖ, а точнее о соблюдении режима

питания, режима сна, двигательной активности и психоэмоционального состояния.

3. Методы математической статистики (среднее арифметическое, процентное соотношение).

Исследование проводилось на базе клуба «Активное долголетие» центра социального развития города Смоленска. В исследовании приняли участие 40 пенсионеров, из них – 37 женщин и 3 мужчин в возрасте от 55 до 88 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первый вопрос анкеты был направлен на выявление знаний о «здоровом образе жизни» на который 100 % опрошенных ответили положительно. На вопрос, касающийся ведения ЗОЖ 35 % ответили, что не ведут здоровый образ жизни, остальные 65 % считают, что ведут ЗОЖ. Когда мы уточнили, из каких источников они получают информацию о правилах ведения ЗОЖ ответы распределились следующим образом. Из опрошенных людей в «Школе здоровья» обучались – 23 %, прослушали лекцию по профилактике неинфекционных заболеваний – 45 %, получали памятки по ЗОЖ от медицинских работников – 71 %, получали информацию о ЗОЖ из СМИ – 74 %, читали о ЗОЖ в региональной/местной печати – 68 %, принимали участие в массовых мероприятиях, посвященных ЗОЖ – 62 %. 88 % опрошенных не курят, 12 % курили, но бросили раньше. Что касается пассивного курения, то 80 % никогда не находятся в накуренном помещении и 20 % находятся там редко. Также мы выявили знание о влиянии оказываемым курением на организм: 69 % – считают, что вызывает рак, 72 % – приводит к сокращению жизни, 61 % – развивает сердечно-сосудистые заболевания, 69 % – приводит к заболеваниям органов дыхания. На вопрос куда обратиться за консультацией по поводу отказа от курения – 85 % ответили, что не знают куда обратиться, 15 % считают, что можно обратиться в медицинское учреждение.

Следующий блок вопросов касался двигательной активности. 95 % считает, что низкая физическая активность приводит к различным заболеваниям. При этом ежедневно более 30 минут физическая активность наблюдается у 66 %, 22 % уделяют физической активности менее 30 минут в день, 12 % регулярно занимаются спортом.

Далее задавались вопросы, по теме правильного питания. 83 % опрошенных считают, что алкоголь вредит их здоровью, 15 % считают, что скорее не вредит. Мы проверили знания опрашиваемых людей по влиянию избыточного веса на организм, 100 % ответили, что избыточный вес приводит к различным заболеваниям. Известно, что с помощью правильного питания можно корректировать вес, из опрашиваемых лиц пожилого возраста 89 % согласны с этим фактом, 11 % не знают этого. В рацион необходимо включать достаточное количество овощей и фруктов, из 44 опрашиваемых 80 % ежедневно употребляют в пищу более 400 граммов, 20 % менее 400 граммов. Из способов приготовления пищи большинство предпочитают «здоровую» альтернативу, а именно отваривание (61 %), тушение (58 %), запекание (47 %), жарку как способ приготовления блюд предпочитают

лишь 3 %. В целом принципов правильного питания придерживаются 62 % опрошенных. Недостаток витаминов восполняется, в том числе за счет правильного питания. 62 % лиц пожилого возраста, участвующих в опросе, считают, что у них недостаток витаминов, оставшиеся 38 % так не считают. У 30 % опрошенных имеется незначительный лишний вес, у 38 % лишний вес значительный, а у 32 % лишнего веса нет.

30 % опрошиваемых ответили, что часто подвергаются стрессу, 61 %, что редко и 9 % не подвергаются вовсе. Для борьбы со стрессом каждый человек использует наиболее подходящие ему методы, большинство среди опрошиваемых 52 % предпочитают общение с близкими людьми, следующий по популярности метод борьбы со стрессом – это физическая активность – 38 %, далее следуют сон (5 %) и чтение (5 %).

Немаловажную часть ЗОЖ отводится контролю за своим здоровьем, особенно лицам пожилого возраста. Так, в течение 6 месяцев 97 % измеряли АД, 67 % измеряли сахар крови, 58 % измеряли холестерин в крови, 77 % взвешивались, 44 % измеряли окружность талии и бедер. Поэтому важно иметь дома оборудование, для контроля состояния здоровья, так аппарат для измерения АД имеется у 94 %, весы у 97 %, глюкометр у 48 %. Немаловажным является отношение к себе. 64 % опрошенных пенсионеров относятся к себе бережно и с любовью, у 19 % любовь к себе сменяется неприятием, остальные 17 % постоянно недовольны собой.

Сон является важной частью ЗОЖ. В норме необходимо спать 6-8 часов. У опрошенных лиц пожилого возраста эта норма соблюдена у 72 %, менее 6 часов спят 22 %, более 8 часов у 6 %. Режим дня соблюдают 58 % опрошенных лиц. Утренняя зарядка является важной частью режима дня, но только 16 % выполняют ее всегда, 30 % часто, 33 % редко и 21 % не выполняют.

Свое обычное эмоциональное состояние большинство (40 %) участвующих в опросе оценили как ровное и спокойное, для 27 % характерны перепады настроения, у 2 % нередкие депрессии, у 22 % эмоциональное состояние зависит от ситуации, и лишь у 9 % преобладает оптимизм.

На вопрос «Как часто вы испытываете усталость» ответы распределились следующим образом 4 % не испытывают усталости, у 19 % иногда и 77 % не испытывают ее вовсе. 77 % опрошенных считают себя активным человеком. 58 % считают себя счастливыми. При этом 80 % иногда испытывают напряжение, 8 % постоянно испытывают напряжение и 11% практически его не испытывают. Больше половины опрошенных пенсионеров считают, что у них плохая память, а именно 55 %, остальные (45 %) считают иначе.

Проводить свободное время люди пожилого возраста, участвующие в опросе, стараются с пользой, наиболее распространенными ответами были чтение книг, проведение времени с близкими, различные виды рукоделия, а также физическая активность, а именно плавание и скандинавская ходьба. Все из опрошенных людей любят общаться, при этом 77 % не против завести новые знакомства. Помимо этого, важной частью общения является умение

строить коммуникации. Так, большая часть опрошенных редко обижаются – 86 %, остальные 14 % часто обижаются.

Таким образом, на основании итогов исследования нами были разработаны рекомендации для ведения здорового образа жизни. Людям пожилого возраста рекомендуется внимательнее относиться к своему питанию, а именно количеству употребляемой клетчатки и способам приготовления продуктов. Больше заниматься дозированной физической активностью, которая вызывает у них приятные эмоции, для выполнения нормы двигательной активности в течение дня и в качестве способа борьбы со стрессом. Так же рекомендуется не ограничивать общение с близкими людьми и занятия любимым хобби.

### Список литературы

1. Здоровый образ жизни студентов: учебное пособие / А.В. Попова, О.С. Шнейдер. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012. – 88 с.
2. Качан Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни. – Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2002. – 76 с.
3. Моисеев Н.Е. Здоровый образ жизни студентов // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – № 3. – С. 38-45.

УДК 796.966/572.087

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТАВА ТЕЛА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

*В.Н. Чернова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра анатомии и биомеханики*

**Аннотация.** В работе представлен экспериментальный материал, полученный в результате биоимпедансных обследований квалифицированных хоккеистов, выявлены различия в составе тела спортсменов в зависимости от игрового амплуа.

**Ключевые слова:** хоккей, состав тела, игровые амплуа, квалифицированные спортсмены.

**Введение.** Оценка компонентного состава тела спортсмена является существенной частью конституциональной диагностики, поскольку функциональные возможности организма с ними взаимосвязаны [1].

Имея одинаковые антропометрические показатели, два спортсмена с разной жировой и мышечной массами тела, имеют разные функциональные возможности. Известно, что чрезмерное содержание жира в организме может

отрицательно сказываться на спортивных результатах за счет снижения уровня мышечной выносливости [2].

Отдельные компоненты состава тела не только формируются во время жизни, но и изменяются под воздействием физических нагрузок. Хафизова Г.Н., Губайдуллина С.И., Асманов Р.Ф. исследовали состав тела, методом биоимпедансметрии, спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта: большим теннисом, бадминтоном, футболом и волейболом, спортивная квалификация которых была не ниже 1 разряда. Было установлено, что индекс массы тела не выявил отличий между группами спортсменов, а по составу тела они различались [3].

**Цель исследования:** изучить показатели состава тела квалифицированных хоккеистов с учетом спортивного амплуа.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс хоккеистов на этапе спортивного совершенствования.

**Предмет исследования:** показатели состава тела квалифицированных хоккеистов различных спортивных амплуа.

**Гипотеза исследования.** Средние показатели состава тела у квалифицированных хоккеистов достоверных различий не имеют, а в зависимости от спортивных амплуа могут значительно различаться.

**Организация и методы исследования.** В эксперименте принимали участие квалифицированные хоккеисты, 19 нападающих, 9 защитников и 4 вратаря, имеющих квалификацию не ниже 1 разряда. Возраст спортсменов – от 18 до 22 лет. Состав тела определяли с помощью биоимпедансного метода с использованием весов «Танита».

**Результаты исследования.** Сравнительный анализ данных жировой массы тела и конечностей хоккеистов, проведенный с учетом игровых амплуа выявил достоверные различия между показателями относительной жировой массы тела у нападающих и защитников ( $p < 0,001$ ), а также у защитников и вратарей ( $p < 0,001$ ) (таблица 1).

Достоверно выше показатели жировой массы правой верхней конечности у защитников, чем у нападающих ( $p < 0,001$ ) и у вратарей ( $p < 0,001$ ). Показатели жировой массы левой верхней конечности достоверно выше у защитников ( $p < 0,001$ ) и вратарей ( $p < 0,01$ ), чем у нападающих. Выявлена достоверность различий в показателях жировой массы правой нижней конечности между защитниками и нападающими ( $p < 0,001$ ), и между вратарями и нападающими ( $p < 0,01$ ). Показатели жировой массы левой нижней конечности у нападающих и вратарей не различаются и достоверно ниже аналогичных показателей защитников ( $p < 0,001$ ).

У защитников достоверно больше жировая масса туловища, чем у нападающих ( $p < 0,001$ ) и вратарей ( $p < 0,001$ ).



Таблица 1 – Сравнительная характеристика жировой массы тела и сегментов хоккеистов различных спортивных амплуа

Показатели	Нападающие (1) n= 19	Защитники (2) n=9	Вратари (3) n=4	t,p (1-2)	t,p (1-3)	t,p (2-3)
ЖМ %	9,7±0,81	14,6±0,77	10,2±0,78	4,384 <0,001	0,455 >0,05	4,014 <0,01
ЖМпвк, %	7,4±0,13	8,2±0,16	7,2±0,15	3,881 <0,001	1,008 >0,05	4,560 <0,001
ЖМлвк, %	7,3±0,14	8,4±0,16	8,1±0,17	5,174 <0,001	3,633 <0,01	1,285 >0,05
ЖМпнк, %	10,8±0,28	12,8±0,31	12,2±0,29	5,579 <0,001	3,473 <0,01	1,413 >0,05
ЖМлнк, %	11,2±0,31	13,1±0,34	11,2±0,31	4,129 <0,001	0	4,129 <0,001
ЖМтул, %	9,4±0,21	10,8±0,23	9,5±0,21	4,495 <0,001	0,337 >0,05	4,174 <0,001

Обозначения: ЖМ – относительная жировая масса тела; ЖМпвк – жировая масса правой верхней конечности; ЖМлвк – жировая масса левой верхней конечности; ЖМпнк – жировая масса правой нижней конечности; ЖМлнк – жировая масса левой нижней конечности; ЖМтул – жировая масса туловища.

При сравнении мышечной массы тела и мышечной массы верхних, нижних конечностей и туловища установили, что у вратарей и защитников выявлена достоверность различий по всем анализируемым показателям (таблица 2).

У защитников достоверно больше показатели мышечной массы тела, левой нижней конечности и туловища, чем у нападающих.

Показатели длины тела у защитников достоверно меньше, чем у вратарей ( $p < 0,01$ ) и нападающих ( $< 0,001$ ), массы тела у защитников достоверно больше, чем у вратарей ( $p < 0,001$ ) и нападающих ( $p < 0,01$ ).

У вратарей показатели костной массы достоверно меньше, чем у нападающих ( $p < 0,001$ ) и защитников ( $p < 0,001$ ). Метаболический возраст у вратарей на 2 года больше, чем у нападающих и защитников, у хоккеистов выявлена достоверность различий в этих показателях (таблица 3).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика мышечной массы тела и сегментов хоккеистов различных спортивных амплуа

Показатели	Нападающие (1) n= 19	Защитники (2) n=9	Вратари (3) n=4	t,p (1-2)	t,p (1-3)	t,p (2-3)
ММ, кг	68,1±0,31	69,5±0,33	67,4±0,28	3,092 <0,01	1,676 >0,05	4,852 <0,001
ММпвк, кг	4,5±0,03	4,6±0,04	4,3±0,04	2,000 >0,05	4,000 >0,001	5,303 <0,001
ММлвк, кг	4,6±0,03	4,7±0,04	4,4±0,04	2,000 >0,05	4,000 <0,001	5,303 <0,001
ММпнк, кг	11,5±0,08	11,6±0,07	11,2±0,06	0,941 >0,05	3,000 <0,01	4,339 <0,001
ММлнк, кг	11,4±0,06	11,7±0,05	11,5±0,05	3,841 <0,001	1,280 >0,05	2,828 <0,05
ММтул, кг	36,1±0,16	36,9±0,17	35,8±0,15	3,427 <0,01	1,368 >0,05	4,852 <0,001

Обозначения: ММ – абсолютная мышечная масса тела; ММпвк – мышечная масса правой верхней конечности; ММлвк – мышечная масса левой верхней конечности; ММпнк – мышечная масса правой нижней конечности; ММлнк – мышечная масса левой нижней конечности; ММтул – мышечная масса туловища.

Таблица 3 – Сравнительная характеристика длины, массы и состава тела хоккеистов различных спортивных амплуа

Показатели	Нападающие (1) n= 19	Защитники (2) n=9	Вратари (3) n=4	t,p (1-2)	t,p (1-3)	t,p (2-3)
ДТ, см	182,0±0,75	178,0±0,73	182,6±0,78	3,822 <0,001	0,554 >0,05	4,306 <0,01
КМ, кг г	3,5±0,08	3,6±0,08	3,1±0,06	0,884 >0,05	4,000 <0,001	5,000 <0,001
ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	23,9±0,11	24,6±0,12	24,4±0,10	4,300 <0,001	3,363 <0,01	1,280 >0,05
МВ лет	12,0±0,3	12,0±0,29	14,0±0,31	0,0 >0,05	4,636 <0,001	4,711 <0,001
Вода, %	65,6±0,36	65,4±0,36	65,8±0,35	0,393 >0,05	0,398 >0,05	0,797 >0,05
Жир вн, усл. ед	1±0,0	1±0,0	1±0,0	0	0	0
МТ, кг	79,3±0,46	81,4±0,49	78,2±0,47	3,125 <0,01	1,673 >0,05	4,713 <0,001

Обозначения: ДТ – длина тела; КМ – костная масса; ИМТ – индекс массы тела; МВ – метаболический возраст; Жир вн. – внутренностный жир; МТ – масса тела.

**Заключение.** Следует отметить, что группы хоккеистов: нападающих, защитников и вратарей по показателям состава тела однородны, значения коэффициента вариации не превышают 10 %. А межгрупповые показатели у лиц различных игровых амплуа неодинаковые и многие показатели у них достоверно различаются. Результаты педагогического эксперимента полностью подтверждают гипотезу исследования, что средние показатели состава тела у квалифицированных хоккеистов достоверных различий не имеют, а в зависимости от спортивных амплуа они могут значительно различаться, что объясняется спортивным отбором и спортивной ориентацией вида спорта в многолетнем тренировочном процессе.

### Список литературы

1. Зудилина Д.С. Морфологическое состояние спортсменов: изменение мышечного и жирового компонентов под воздействием тренировочных нагрузок // Соврем. проблемы, перспективы и направления подгот. спортив. резерва и квалифцир. кадров в училищах олимп. резерва: материалы Всерос. науч.-практ. конф./ М-во спорта РФ, Департамент спорта и туризма г. Москвы, Моск. сред. спец. училище олимп. резерва № 2. – М., 2017. – С. 191-197.
2. Корнеева И.Т. Биоимпедансный анализ состава тела как метод оценки функционального состояния юных спортсменов / И.Т. Корнеева, С.Д. Поляков, Д.В. Николаев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 10 (106). – С. 30-36.
3. Хафизова Г.Н. Композиционный состав тела спортсменов игровых видов спорта / Г.Н. Хафизова, С.И. Губайдуллина, Р.Ф. Асманов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 3. – С. 35-40.

УДК 796.012.2

## ПОКАЗАТЕЛИ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ I-IV КУРСОВ СГУС ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ НА АНАЛИЗАТОРЫ ДЕСТАБИЛИЗИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ

*М.Д. Чернышева*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра анатомии и биомеханики*

**Аннотация.** Изучение статической устойчивости и ее изменения при различных нагрузках на анализаторы позволяет определить функциональное состояние постуральной системы. Для изучения используются современные стабилметрические системы, которые помимо геометрического расположения общего центра давления (ОЦД), позволяют определить амплитудно-частотный спектр.

**Ключевые слова:** стабилметрия, устойчивость тела, равновесие, студенты.

**Введение.** Для определения показателей устойчивости тела в вертикальной стойке широко применяется метод функциональной компьютерной стабилграфии – регистрации и анализа колебания общего центра давления (ОЦД) человека по отношению к центру платформы прибора. Подобного рода исследования позволяют определить характеристики движения общего центра давления человека в спокойном состоянии, так и при воздействии на различные анализаторы «возмущающих» факторов.

**Целью исследования** явилось определение влияния дестабилизирующих факторов на сохранение устойчивости тела в вертикальной стойке у студентов I-IV курсов ФГБОУ ВО «СГУС».

**Объект исследования:** функциональное состояние постуральной системы.

**Предмет исследования:** пространственное расположение и основные характеристики движения общего центра давления (ОЦД).

**Гипотеза.** Предполагалось, что изучение стабилметрических показателей позволит определить функциональное состояние систем, отвечающих за поддержание равновесия тела.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось с использованием программно-аппаратного комплекса «Биомеханика-МБН», в состав которого входит методика «Стабило-МБН». С помощью данной методики определялись показатели устойчивости лиц в вертикальной стойке с открытыми и закрытыми глазами (проба Ромберга), а также при воздействиях на вестибулярный аппарат (повороты головы – сенсорно-вестибулярный тест) и проведение пробы Ромберга, стоя на полипропиленовом коврике (проприорецептивный тест).

Исследование проводилось с участием 35 студентов в возрасте 18-23 лет, обучающихся на 1-4 курсах в ФГБОУ ВО «СГУС».

**Результаты исследования.** Первоначальный анализ показателей устойчивости начинается с определения абсолютных пространственных значений положения общего центра давления (ОЦД) во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

В пробе Ромберга у обследованных лиц ОЦД смещен влево и назад от средних линий. Координатами ОЦД в вертикальной стойке с открытыми глазами являются значения –  $10,28 \pm 3,15$  мм во фронтальной плоскости и  $41,35 \pm 4,10$  мм – в сагиттальной.

Исключение зрительного анализатора приводит к возрастанию колебаний во фронтальной плоскости на 2,16 мм, в сагиттальной – на 4,85 мм.

При использовании основания из вспененного полиуретана колебания центра тяжести уменьшаются во фронтальной ( $-3,17 \pm 4,72$  мм) и увеличиваются в сагиттальной плоскости ( $-51,37 \pm 15,72$  мм). При закрывании глаз стоя на основании из вспененного полиуретана возрастают только колебания в сагиттальной плоскости ( $-5,24 \pm 2,30$  мм) (таблица 1).

Нагрузка в вестибулярном тесте приводит к изменению среднего расположения ОЦД во фронтальной (глаза открыты  $-15,71 \pm 5,37$  мм и глаза закрыты  $-25,61 \pm 7,14$  мм) и сагиттальной (глаза открыты  $-42,18 \pm 25,60$  мм и глаза закрыты  $-45,22 \pm 24,19$  мм) плоскостях.

Таблица 1 – Пространственные показатели устойчивости тела в простой и усложненной пробе Ромберга у лиц 18-23 лет

Параметр	Обозн. (ед.)	Проба Ромберга		Проба Ромберга на полипропиленовом основании	
		ГО	ГЗ	ГО	ГЗ
Коэффициент Ромберга	%	149,13		212,47	
Среднее положение ОЦД во фронтальной плоскости	Xe (мм)	-10,28	-12,44	-3,17	-5,24
Среднее положение ОЦД в сагиттальной плоскости	Ye (мм)	-41,35	-46,20	-51,37	-51,16
Среднеквадратическое отклонение ОЦД во фронтальной плоскости	x (мм)	3,15	4,10	4,72	2,30
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости	y (мм)	21,14	20,66	15,72	16,09
Скорость ОЦД	V (мм/с)	13,25	17,33	10,01	19,34
Площадь статокинезиограммы 90	S90 (мм <sup>2</sup> )	51,22	81,45	58,49	102,51

Скорость движения ОЦД является комплексным параметром, на значение которой оказывают влияния отклонения ЦД от среднего положения и частота, с которыми они происходят.

В пробе Ромберга с открытыми глазами скорость движения центра давления составляла 13,25 мм/с, при закрывании глаз – 17,33 мм/с.

В усложненной пробе Ромберга с использованием основания из вспененного полиуретана показатели скорости движения ОЦД снижаются до 10,01 мм/с с открытыми глазами и увеличиваются до 19,34 мм/с в пробе с закрытыми глазами (таблица 2).

В вестибулярном тесте с открытыми глазами скорость ОЦД составляет 15,81 мм/с, с закрытыми – 21,38 мм/с.

Площадь статокинезиограммы в простой и усложненной пробе Ромберга имеет равные значения, при закрывании глаз имеются достоверные различия – 81,45 мм<sup>2</sup> и 102,51 мм<sup>2</sup> ( $p > 0,05$ ). Также увеличение площади статокинезиограммы происходит в вестибулярном тесте – 106,62 и 128,35 мм<sup>2</sup>.

Таким образом, исключение зрительного контроля повышает колебания центра тяжести во фронтальной и сагиттальной плоскостях на фоне увеличения скорости движения ОЦД.

Изменение ощущений от проприорецепторов стоп за счет использования основания из вспененного полиуретана уменьшает фронтальные и увеличивает сагиттальные колебания, с открытыми глазами скорость ниже, чем в простой пробе Ромберга, с закрытыми – существенно возрастает.

Таблица 2 – Пространственные показатели устойчивости тела в вестибулярном тесте у лиц 18-23 лет

Параметр	Обозн. (ед.)	Вестибулярный тест	
		ГО	ГЗ
Среднее положение ОЦД во фронтальной плоскости	Xe (мм)	-15,71	-25,61
Среднее положение ОЦД в сагиттальной плоскости	Ye (мм)	-42,18	-45,22
Среднеквадратическое отклонение ОЦД во фронтальной плоскости	x (мм)	5,37	7,14
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости	y (мм)	25,60	24,19
Скорость ОЦД	V (мм/с)	15,81	21,38
Площадь статокинезиограммы 90	S90 (мм <sup>2</sup> )	106,62	128,35

Повороты головы, выполненные с открытыми и закрытыми глазами (воздействие на вестибулярный анализатор), существенно увеличивают амплитуду колебаний, скорости передвижения ОЦД и площади статокинезиограммы.

**Заключение.** Таким образом, исключение зрительного контроля повышает колебания центра тяжести во фронтальной и сагиттальной плоскостях на фоне увеличения скорости движения ОЦД.

Изменение ощущений от проприорецепторов стоп за счет использования основания из вспененного полиуретана уменьшает фронтальные и увеличивает сагиттальные колебания, с открытыми глазами скорость ниже, чем в простой пробе Ромберга, с закрытыми – существенно возрастает.

Повороты головы, выполненные с открытыми и закрытыми глазами (воздействие на вестибулярный анализатор), существенно увеличивают амплитуду колебаний, скорости передвижения ОЦД и площади статокинезиограммы.

### Список литературы

1. Анализ показателей устойчивости дзюдоистов разной спортивной квалификации / А.А. Рябов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 96-98.
2. Гимазов Р.М. Стабилометрические показатели, характеризующие состояние центральных и периферических структур нервно-мышечного аппарата организма у спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 43-48.
3. Николаев Р.Ю. Сравнение постурального контроля на устойчивой и подвижной опорах / Р.Ю. Николаев, П.А. Смирнова, А.А. Мельников // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 1 (31). – С. 75-80.
4. Усачев В.И. Информативность стабиллометрических параметров / В.И. Усачев, В.Е. Беляев // Биомеханика-2006: 8-я Всеросс. конф. по биомеханике: тез. докл. – Н. Новгород, 2006. – С. 207-208.

УДК 378

### ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

*А.А. Шляхтина, Н.И. Федорова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос включения профессионально ориентированных задач в процесс профессиональной подготовки студентов. Коммуникативная компетенция является важной составляющей эффективного общения и предполагает взаимодействие с другими людьми; умение выполнять различные социальные роли в коллективе. Представлена методика формирования коммуникативной компетентности студентов направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

**Ключевые слова:** коммуникативная компетентность; студенты; адаптивная физическая культура; практико-ориентированный подход.

**Введение.** Согласно данным Федеральной службы государственной статистики, общая численность людей с инвалидностью в России неуклонно растет. К сожалению, на сегодняшний момент, менее четверти населения России готовы полноценно сотрудничать и контактировать, даже если это напрямую связано с их профессиональной деятельностью, с людьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Необходимость качественной профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре обусловлена социальной

потребностью общества в сохранении и укреплении здоровья всего населения страны.

Придать прикладной характер процессу профессиональной подготовки студентов направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» возможно за счет увеличения доли практико-ориентированных учебных занятий [4]. Одним из направлений в этой работе является включение профессионально ориентированных задач в процесс профессиональной подготовки студентов в целях создания возможностей во время учебных занятий осуществлять практическую отработку умений и навыков, обучающихся в области адаптивной физической культуры, формируя тем самым необходимые компетенции [1].

Практико-ориентированный подход и погружение в реальные условия инклюзивного общения при подготовке будущих педагогов позволит им в дальнейшем распространять успешный опыт в процессе формирования коммуникативной компетентности для взаимодействия с людьми с ограниченными возможностями здоровья в различных сферах жизнедеятельности, а также выступать координаторами при организации различных массовых инклюзивно-физкультурных мероприятий.

**Целью исследования** явилась теоретическая разработка методики формирования профессиональных компетенций, в том числе коммуникативной компетентности студентов направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в ходе решения профессионально ориентированных задач.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.

Коммуникабельность влияет не только на профессиональное развитие и реализацию студентов, но и важна для поддержания личных и дружеских отношений в коллективе. Коммуникативные качества формируются в процессе общения, закрепляясь в поведении, что в свою очередь способствует развитию таких свойств личности, как направленность на общение, интерес к людям, социальная перцепция, эмпатия. Все эти качества можно считать необходимыми для работы в сфере адаптивной физической культуры, где работа связана с общением с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Организаторские способности проявляются в способности к самостоятельному принятию решений, особенно в трудных ситуациях, в проявлении инициативности, в общении, в планировании деятельности.

Нами был проведен опрос студентов 1-4 курсов ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», обучающихся по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», с целью выявления уровня



коммуникативных и организаторских способностей. В опросе приняло участие 64 студента.

В ходе исследования была использована анкета для оценки коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-1) (3). В результате проведенного анкетирования у 59 % опрошенных преобладает средний и ниже среднего уровень коммуникативных и организаторских способностей. Студенты не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение. практически отсутствует инициатива в общественной деятельности, всячески избегают принятия самостоятельных решений.

У 41 % опрошенных преобладает высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей. Студенты быстро находят друзей, они занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, активно участвуют в организации общественных мероприятий, в трудной ситуации способны принять самостоятельное решение.

Результаты теоретического анализа и данные, полученные по итогам проведения исследования, послужили основой для разработки модели реализации профессионально ориентированных задач в подготовке студентов к профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры, состоящей из 4 этапов:

- прогностического (цель, подходы, (цель – формирование у студентов коммуникативной компетентности, подходы – компетентностный, деятельный, личностно-ориентированный);
- методического (профессиональные ситуации в соответствии с функциональным направлением деятельности специалиста);
- технологического (активация профессионального мышления, навыки самостоятельной работы, потребность саморазвития);
- результативного (сформированность профессиональных компетенций, в том числе и коммуникативной).

Применение в подготовке студентов профессионально ориентированных задач, позволяющих моделировать в процессе обучения, проблемную ситуацию, соответствующую основным видам профессиональной деятельности специалиста сферы адаптивной физической культуры и содержащую необходимые и достаточные данные для ее разрешения при условном воспроизведении на учебном занятии, формируют у студентов необходимые для осуществления будущей деятельности компетенции, в том числе и коммуникативные.

Отбор профессионально ориентированных задач осуществляется на основе функционально-операционного подхода, с помощью которого преподаватель связывает цель, содержание, функции и операции в профессионально ориентированной задаче. Чтобы функции профессионально

ориентированных задач выполнялись, в арсенале преподавателя должен быть необходимый и достаточный набор операций, который, в свою очередь, зависит от уровня владения преподавателем учебным материалом, методами, формами и средствами реализации учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, разработанная методика формирования коммуникативной компетентности студентов направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в настоящее время внедрена в учебный процесс подготовки студентов Смоленского государственного университета спорта. Предполагается, что данная методика позволит сформировать необходимые для осуществления будущей деятельности профессиональные компетенции, в том числе и коммуникативные.

### Список литературы

1. Арсений Р.М. Современная научная трактовка понятия «профессионально ориентированная задача» // Образование. Наука. Научные кадры. – 2018. – № 1/18. – С. 141-143.
2. Основы инклюзивного взаимодействия с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья [Текст]: методические рекомендации. – Урал. гос. пед. ун-т; авт.-сост. И.А. Филатова [и др.]. – Екатеринбург, 2017. – 20 с.
3. Самойлова М.В. Методика диагностики ценностно-мотивационного компонента исследовательской компетентности будущих педагогов профессионального обучения // Педагогический эксперимент: подходы и проблемы. – 2018. – Вып. 4. – С. 65-69.
4. Федорова Н.И. Совершенствование системы подготовки специалистов в сфере адаптивной физической культуры // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: гуманитарные и социальные науки, 2015. – № 6 (69). – С. 278-280.

УДК 796.853.26

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ, ОСНОВАННАЯ НА ПРИМЕНЕНИИ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

<sup>1</sup>Н.Л. Язынина, <sup>2</sup>О.Ю. Жарова

*Смоленский государственный университет спорта,*

<sup>1</sup>*кафедра теории и методики физической культуры и спорта;*

<sup>2</sup>*факультет физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Теоретически разработана, экспериментально обоснована и внедрена методика физической подготовки юношей 15-16 лет занимающихся каратэ, основанная на применении метода круговой тренировки, позволяющая

повысить уровень двигательной подготовленности спортсменов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, спортсмены 15-16 лет, каратэ, метод круговой тренировки.

Теоретический анализ научно-методической литературы наглядно продемонстрировал, что в нашей стране и за рубежом недостаточно проводилось фундаментальных научных исследований, нацеленных на решение многочисленных ключевых вопросов многолетней спортивной подготовки спортсменов-каратистов разного возраста, особенно юношей 15-16 лет.

Очевиден тот факт, что те методологические положения и принципы, которые в своей работе применяли тренеры предшествующих поколений, не отвечают современным требованиям к стабильности и надежности технического и тактического мастерства, увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, так как возросла конкуренция в мировом спортивном сообществе [1].

Спортсмены из Японии уже не считаются единственно первыми, сильными и технически подготовленными, так как им серьезную конкуренцию стали оказывать представители из других стран, в том числе Российской Федерации [1, 2, 3].

**Цель исследования:** теоретически разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки каратистов 15-16 лет, основанную на применении круговой тренировки.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс юношей-каратистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Предмет исследования:** методика физической подготовки спортсменов 15-16 лет, занимающихся каратэ, основанная на применении метода круговой тренировки.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что разработанная методика физической подготовки спортсменов 15-16 лет занимающихся каратэ, основанная на применении метода круговой тренировки, позволит повысить уровень двигательной подготовленности юношей в сравнении с традиционной методикой, применяемой в клубе спортивно-прикладных единоборств.

**Задачи исследования,** необходимые для достижения поставленной цели:

1. Определить уровень физической подготовленности спортсменов 15-16 лет, занимающихся каратэ.

2. Выявить влияние экспериментальной методики физической подготовки юных каратистов 15-16 лет, основанной на применении круговой тренировки.

Для выполнения поставленной задачи отобраны 30 каратистов, в возрасте 15-16 лет, квалификационный уровень – мастер спорта (МС), кандидат в мастера спорта (КМС), первый спортивный разряд.

База исследования: Смоленская региональная детско-юношеская общественная организация «Клуб спортивно-прикладных единоборств «Спарта».

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической

литературы; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы включен разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие двигательных способностей каратистов.

Разработанный комплекс, представленный упражнениями с отягощением и средствами из общей физической подготовки выполнялся на каждом занятии, которые проводились по типу круговой тренировки, включающей в себя 8 «станций». Время прохождения одного круга составляло восемь минут, отдых – 7-8 минут до восстановления к исходному уровню работоспособности.

Для более точного отражения количественных результатов, которые регистрировались на каждой «станции» при различных отягощениях, необходимо отметить те величины, которые существенно влияли на конечные результаты тренировочного процесса. В первую очередь это вес отягощений, так как на каждой «станции» при 40 секундах работы он не превышал 60-80 % от максимума, и во вторую – скорость выполнения упражнений на станции, темп работы был максимальным.

Специальная физическая подготовка осуществлялась также во время выполнения упражнений с партнером и на снарядах.

Спарринги, которые применялись на занятиях в экспериментальной группе, носили тренировочный характер.

В рамках решения первой задачи установлено, что физическая подготовленность юношей 15-16 лет находится на среднем уровне (3 балла). Исключение составляют показатели силовых способностей (5 баллов). У юношей 15-16-летнего возраста, занимающихся каратэ преобладает средний уровень физической подготовленности.

При выполнении специального теста «Маваши-гери» правой и левой ногой достоверных результатов не установлено, аналогичные показатели у обследуемых спортсменов выявлены при изучении результатов специального теста «Кизами-цки» и «Яку-цки».

При выполнении теста «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» за 30 с у спортсменов 15 лет отмечается средний уровень развития силовых способностей, тогда как у юношей 16 лет уровень – выше среднего.

В челночном беге 3x10 м на начальном этапе в экспериментальной группе показатель равен 8,3 с, в конце эксперимента он составил 7,5 с. Результаты статистически достоверны в экспериментальной группе, разница между начальным и итоговым показателем составила – 0,8 с. В контрольной группе статистически значимых различий не выявлено.

Обобщение полученных результатов позволяет отметить, что показатели гибкости за год регулярных занятий у спортсменов экспериментальной группы статистически значимо улучшились.

Анализ полученных данных показал, что у испытуемых экспериментальной группы наблюдается положительная динамика результатов силовых способностей.

Анализ полученных данных позволил выявить, что показатель быстроты не имеет статистически значимых различий. Следует отметить, что у спортсменов экспериментальной группы при исходном тестировании он равен 4,32 с, при итоговом – 4,22 с. При этом выявлено, что данный показатель у испытуемых контрольной группы статистически значимых различий не имеет.

При оценке скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, см) у каратистов экспериментальной группы результат увеличился на 6,4 см, что является достоверно значимым результатом. У спортсменов контрольной группы статистически значимых различий не выявлено. Несколько другая тенденция установлена при исследовании специальной физической подготовленности.

В частности, за год регулярных занятий по разработанной методике у спортсменов экспериментальной группы статистически значимо улучшились показатели специальной физической подготовленности.

Вместе с тем, несмотря на положительную динамику, экспериментальные исследования не выявили достоверных различий между начальными и конечными наблюдениями в выше указанных тестах у юных каратистов контрольной группы.

Установлено, что за год регулярных занятий по разработанной методике значительно повысилась физическая подготовленность юных каратистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом, статистически значимые различия были получены не только внутри экспериментальной группы, но и межгрупповые.

### Список литературы

1. Алхасов Д.С. Примерная программа по стилевому каратэ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / Д.С. Алхасов. – М.: Физическая культура, 2011. – 204 с.
2. Травников А. Техника каратэдо (система дзе-син-мон) / А. Травников. – Краснодар, 2013. – 63 с.
3. Язынина Н.Л. Содержание и направленность тренировочного процесса по всестилевому каратэ на этапе спортивной специализации / Н.Л. Язынина и [др...] // Сборник материалов 71-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2020 г. / Под ред. к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2021. – С. 69-73.

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ 12-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

<sup>1</sup> Н.Л. Язынина, <sup>2</sup> М.А. Ушаков

<sup>1</sup> Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики физической культуры и спорта;

<sup>2</sup> Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя,  
кафедра физической подготовки УНК СП

**Аннотация.** В статье раскрываются вопросы, посвященные теоретическому обоснованию методики тренировочного процесса по боксу на этапе спортивной специализации, основанной на применении интервального, непрерывного и игрового методов, позволяющая дифференцированно развивать двигательные способности у боксеров 12-13 лет.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, бокс, спортсмены 12-13 лет, этап спортивной специализации.

Интенсивность действий боксеров на ринге, современный уровень спортивных достижений в боксе предъявляют достаточно высокие требования к уровню их общей физической и специальной подготовленности. Значительное повышение уровня тренировочных и соревновательных нагрузок, при подготовке боксеров требует разработки и внедрения технологий, обеспечивающих оптимизацию тренировочного процесса без существенного увеличения объема и интенсивности физических нагрузок. Что является особенно актуальным в подготовке юных спортсменов [1, 2].

Теоретический анализ, изучение специальной литературы и документальных материалов не позволил выявить целостных научно-методических обоснований ведения тренировочных занятий по боксу со спортсменами. В имеющихся методических разработках по совершенствованию техники в виде спорта бокс, методике построения тренировочного процесса, как правило, рассматривается организация занятий со взрослыми спортсменами [3, 4]. Это вызывает определенную озадаченность у отдельных специалистов как по боксу, так и по юношескому спорту.

В связи с изложенным, определена **цель работы:** теоретически разработать методику тренировочного процесса со спортсменами 12-13 лет, занимающихся боксом на этапе спортивной специализации.

Разработанная методика тренировочного процесса по боксу на этапе спортивной специализации основана на применении интервального, непрерывного и игрового методов, позволяет дифференцированно развивать двигательные способности у боксеров 12-13 лет, осуществлять комплексный системный подход к организации и реализации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка боксеров 12-13 лет представлена следующими видами деятельности: тренировочные и теоретические занятия, контрольно-педагогические испытания, соревновательная деятельность, восстановительные мероприятия, врачебный контроль, воспитательная работа. С учетом конкретного вида деятельности решаются определенные задачи. На тренировочных занятиях осуществляется формирование специальных двигательных умений и навыков, а также усвоение теоретических знаний. Так, на тренировочных занятиях, спортсмены в рамках общей физической подготовки выполняют такие упражнения, как: бег, прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, элементы акробатики. При специальной физической подготовке – уходы и уклоны от ударов; выполнение защитных действий руками; передвижения в боевой стойке; выполнение ударов руками и ногами; борьба за захват туловища; сваливание и удержание соперника в положении лежа; базовые технические действия.

При реализации рациональных условий, способствующих психофизическому развитию, самосовершенствованию, укреплению здоровья и формированию жизненных ценностей обучающихся, посредством применения систематических занятий боксом, методика ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококвалифицированного спортсмена, который выступая на соревнованиях российского и международного уровня проявляет стабильно высокий результат.

В соответствии с годовым учебным планом, тренировочный процесс юными боксерами проводится в течение 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, а 6 недель – в спортивно-оздоровительном лагере. Продолжительность одного занятия составляет два академических часа.

Разработанная методика тренировочного процесса по боксу с юными спортсменами на этапе спортивной специализации, применялась пять раз в неделю. Занятия строились традиционно, с соблюдением структуры и предполагали наличие трех частей (подготовительной, основной и заключительной).

В подготовительной части применялся медленный бег и общеподготовительные упражнения, в заключительной – упражнения на восстановление дыхания, развитие гибкости, на расслабление.

Содержание основной части занятий представлено: школой бокса; средствами и методами развития силы удара; работой на снарядах; спаррингами с заданиями и без; подвижными и спортивными играми.

В основной части занятия в течение пяти дней применялась школа бокса. Взята за основу тренировок классическая «советская школа бокса», где основное внимание уделяется работе ног и умению эффективно атаковать и передвигаться по рингу, с безопасной для себя дистанцией.

Также применялась методика развития силы удара, направленная на развитие взрывной силы, быстрой силы, на преодоление физического сопротивления на дистанции ближнего боя (силовая борьба, защиты подставками, отведениями и др.), развития абсолютной силы.

В рамках тренировочного процесса осуществлялась работа на снарядах, включающая в себя выполнение спортсменом ударов по мешку в произвольном темпе с различной силой в течение трех минут. По сигналу тренера спортсмен начинал наносить максимально быстрые и сильные удары до следующего сигнала.

Необходимо отметить, что на тренировочных занятиях применялись спарринги как с заданиями, так и без них. Например, один из вариантов спарринга: 1-3 раунд – обоюдные вольные бои; 4 раунд – удары левой произвольные, правой только по корпусу; 5-6 раунд – ближний бой; 7-8 раунд – бой в неудобной стойке.

Все изложенное выше применялось на тренировочных занятиях с понедельника по четверг, в пятницу тренировка представлена подвижными или спортивными играми (баскетбол, футбол, гандбол, регби, настольный теннис и др.), иногда кроссом, школой бокса и общей физической подготовкой.

Применяемые методы, подразделялись на игровой, непрерывный и интервальный. При использовании интервального метода работа чередовалась с паузами отдыха, где ее интенсивность составляла 50-60 % от максимальной мощности. Интервал отдыха между повторениями составлял одну минуту. Количество повторений упражнений подобрано таким образом, чтобы вся серия проходила при сравнительно устойчивом пульсовом режиме 160 уд/мин. В одном подходе выполнялось три-четыре повторения упражнений, всего подходов от двух до трех.

Упражнения для развития быстроты применялись в начале основной части занятия, после разминки. Во второй половине занятий применялись упражнения, направленные на развитие силовых способностей.

Игровой метод предусматривал выполнение действий в специфических условиях игры и определенных ее правилами. Так же в конце каждой тренировки применялись различные спортивные, подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис).

Таким образом, разработанная методика, построенная на соблюдении основных принципов спортивной тренировки боксеров, позволит сформировать комплексный системный подход к организации тренировочного процесса спортсменов 12-13 лет на этапе спортивной специализации.

### **Список литературы**

1. Бутенко Б.И. Специальная физическая подготовка боксеров // Вопросы современного бокса. – 2014. – № 10. – С. 53-59.
2. Кузнецов А.Х. Многоуровневая подготовка боксеров. – СПб.: Астерион, 2013. – 59 с.
3. Синьков В.А. Бокс. Первые шаги. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004. – 256 с.



4. Стрельников В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин; М-во образования и науки РФ, Сибирский федеральный ун-т. – М.: ИНФРА-М; Красноярск: СФУ, 2013. – 110 с.

УДК 796.0+378

### КОНКУРСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Т.М. Булкова, И.А. Грец*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

**Актуальность.** В настоящее время правительством Российской Федерации значительное внимание уделяется развитию высшего и среднего профессионального образования (М.В. Никитин, 2018). В организации образовательного процесса важную роль занимает создание баланса между теоретической подготовкой и возможностью студентами реализовывать полученные знания, умения и навыки в практической деятельности (И.Т. Сумина, М.А. Возисова, 2022). К сожалению, до недавнего времени проблеме разбалансированности «теории и практики» в образовательных организациях ФКиС не уделялось должного внимания. В определенной мере данное обстоятельство способствовало снижению привлекательности профессионального образования данного профиля среди абитуриентов (Г.Ф. Жован, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, О.С. Сиденко, 2022).

**Цель исследования.** Выявить возможности конкурсов профессионального мастерства как эффективных форм повышения стимулирования самообразования и усиления познавательной деятельности в плане личностного развития студентов вузов физической культуры.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одним из эффективных инструментов саморазвития и совершенствования профессиональных компетенций рассматривают конкурсы профессионального мастерства, которые ориентированы на педагогов и студентов. Важность и эффективность конкурсов разной направленности позволяет педагогам совершенствовать профессиональное мастерство, студентам – применить на практике «багаж» полученных теоретических знаний (М.Г. Калугина, 2014; М. С. Дежнёв, 2019).

Т.В. Потемкина, С.Ю. Попкова (2018), А.В. Пискунов (2019), Э.Р. Гайнеев (2020) считают, что одним из эффективных способов повышения стимулирования самообразования, усиления познавательной деятельности студентов является конкурс профессионального мастерства – WorldSkills, который относится к международному движению, зародившемуся в 1946 г.

в Испании с целью повышения профессионально-технической подготовленности рабочих.

В настоящее время данное движение охватывает 82 страны, в процессе которого проводятся соревнования в форме конкурса профессионального мастерства, где участники должны продемонстрировать свои профессиональные навыки и за определенное количество времени выполнить ряд практических заданий.

Необходимо отметить, что Россия не осталась в стороне и вступила в данное движение с 2012 года, так как стандарты WorldSkills способствуют подготовке специалистов высокого уровня. С 2020 года направление в системе высшего образования курируется Агентством развития профессий и навыков.

В конце февраля 2023 года руководство университета представило возможность кафедре ТиМФКиС в лице доцента, к.п.н. Булковой Т.М. принять участие в очередной аналитической сессии по компетенции «Физическая культура, спорт, фитнес» на базе Московского государственного университета спорта и туризма, на которой обсуждались вопросы организации чемпионата профессионального мастерства студентов, обучающихся по направлениям «Физическая культура» и «Спорт».

Данным преподавателем был приобретен практический опыт разработки и оценки заданий, включенных в конкурс на 2023 год по следующим вариантам компетенций: «Разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта и учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов)», «Разработка материалов и проведение антидопинговых мероприятий», «Организация индивидуального физкультурно-оздоровительного занятия средствами адаптивной физической культуры», «Проведение первичной консультации с клиентом по вопросам питания».

Следует отметить, что в настоящий момент более 160 вузов России принимают участие в реализации данного проекта, а 80 из них ежегодно проводят вузовские чемпионаты профессионального мастерства. Лучшие студенты от каждого вуза участвуют в первенстве страны.

Е.А. Додух (2014) утверждает, что участие в чемпионатах профессионального мастерства предоставляет возможность молодым людям проявить себя в новом статусе, раскрыть собственный творческий потенциал, продемонстрировать полученные знания на практике, что особенно важно в условиях современной системы образования с преобладанием теории при минимуме практики.

По мнению И.В. Стародубцевой, Т.П. Завьяловой (2018) выполнение конкурсных заданий по различным компетенциям является формой оценки соответствия уровня знаний, умений, навыков студентов и выпускников, осваивающих программы подготовки квалифицированных специалистов, позволяющих вести профессиональную деятельность в определенной сфере и выполнять работу по конкретной профессии или специальности в соответствии с мировыми стандартами.

Преимущества данных конкурсов заключаются в их публичности и открытости, возможности сравнивать результаты обучения с мировым уровнем компетенций, оценить качество подготовки кадров и определять точки роста системы высшего образования, получить предложение на работу от лучших работодателей (И.Т. Сумина, М.А. Возисова, 2022).

Очередной 7 сезон вузовских чемпионатов стартовал в феврале месяце, продлится до июля 2023 года и на данный момент рассматривается возможность участия представителей нашего вуза, а именно: в качестве эксперта-компатриота Булковой Т.М (доцента кафедры ТиМФКиС) и конкурсанта Васильевой Алены Викторовны (магистрантки 2-го курса), что предоставит возможность в условиях современной системы образования с преобладанием теории при минимуме практики проявить себя в новом статусе, раскрыть творческий потенциал, продемонстрировать полученные знания на практике.

**Заключение.** Необходимо отметить, что участие в конкурсах профессионального мастерства позволяет:

– **университету:** перейти от традиционного обучения к современному мировому качеству подготовки выпускников, обновить материально-техническую базу и программное обеспечение в соответствии с мировыми стандартами, обеспечить востребованность выпускников на рынке труда;

– **студентам:** изучать современные технологии и лучшие мировые практики, развивать профкомпетенции, формировать soft и метанавыки, участвовать в чемпионатах различного уровня, получать от работодателей предложения о трудоустройстве; развить навыки работы в коллективе, коммуникативные способности, ответственность, дисциплинированность и творческий подход к решению задач;

– **работодателям:** подбирать персонал на этапе получения студентами образования, специалистам предприятий повышать профессиональный уровень через обучение и участие в чемпионатах и демонстрационных экзаменах;

– **преподавателям и экспертам:** осваивать новые методы обучения и технологии, внедрять их в образовательный процесс, повышать уровень профмастерства, участвовать в формировании профстандартов.

Значимость данных мероприятий для студентов заключается в возможности критически оценить свои знания, сравнить себя с другими с целью устранения недочетов в собственной подготовке и достичь максимального результата.

**Таким образом,** считаем важным и необходимым рассмотрение вопроса о возможности организации и проведения конкурсов профессионального мастерства в Смоленском государственном университете по компетенции «Физическая культура, спорт, фитнес» с дальнейшим участием лучших студентов в общероссийском конкурсе.

## Список литературы

1. Гайнеев Э.Р. Формирование инновационных компетенций обучающихся и педагогов в конкурсном движении WorldSkills / Э.Р. Гайнеев // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 6. – С. 130-138.
2. Дежнёв М.С. Конкурс профессионального мастерства по направлению физическая культура и спорт / М.С. Дежнёв // Научный альманах. – 2019. – № 11-1 (61). – С. 128-133.
3. Додух Е.А. Формирование профессионального опыта в ходе конкурса профессионального мастерства / Е.А. Додух // Инновационное лидерство строительной и транспортной отрасли глазами молодых ученых. – 2014. – С. 233-235.
4. Жован Г.Ф. О проблемах при подготовке студентов специальности «Физическая культура» к участию в конкурсе профессионального мастерства по стандартам WorldSkills Russia// Г.Ф. Жован, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, О.С. Сиденко // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2022. – Т. 8, № 2. – С. 15-25.
5. Калугина М.Г. Развитие профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры на основе проведения конкурсов профессионального мастерства по итогам педагогической практики / М.Г. Калугина // Физкультурное образование Сибири. – 2014. – Т. 31. № 1. – С. 3-6.
6. Никитин М.В. Формирование персонализированного механизма локального конкурса профессионального мастерства в колледже: понятийный аппарат, задачи, этапы, субъекты / М.В. Никитин // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2018. – № 2 (30). – С. 166-172.
7. Пискунов А.В. Конкурс профессионального мастерства по компетенции «Физическая культура и спорт» как фактор личностного развития студентов (из опыта подготовки студентов техникума к чемпионату Worldskills) / А.В. Пискунов // Педагогические проблемы в образовании: теория, практика внедрения стандарта Worldskills в учебный процесс. – 2019. – С. 145-149.
8. Потемкина Т.В. Конкурсы профессионального мастерства как средство профессионально-личностного развития студента колледжа / Т.В. Потемкина, С.Ю. Попкова // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2018. – № 2. – С. 12-15.
9. Стародубцева И.В. Организация профессиональных проб в процессе обучения студентов физкультурного ВУЗа / И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 273-277.
10. Сумина И.Т. Профессиональные конкурсы и олимпиады в подготовке студентов физкультурного ВУЗа / И.Т. Сумина, М.А. Возисова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 553-558.

## **РОЛЬ ПРОГРАММ НЕФОРМАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ОБЖ (ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

*А.В. Бышевская*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра безопасности жизнедеятельности*

**Аннотация.** В настоящее время происходят фундаментальные изменения в стратегии модернизации образования в РФ с учетом изменившихся реалий. Педагогические кадры, выпускаемые университетами, должны владеть широким спектром знаний и практических навыков, гибкостью мышления и коммуникативными компетенциями. Роль педагога ОБЖ возрастает в связи с геополитической обстановкой в стране и за ее пределами.

**Ключевые слова:** безопасность жизнедеятельности, неформальное образование, предметно-профильная подготовка, внеучебная деятельность.

**Введение.** Неформальное образование (в данной статье, под неформальным образованием подразумевается внеучебная деятельность) обладает богатым набором инструментов для вовлечения обучающихся в познавательный процесс. При комбинировании стандартных образовательных технологий с методами неформального образования можно получить стойкий шлейф остаточных знаний и большой диапазон коммуникативных навыков у обучающихся (1).

**Цель.** Целью данного исследования является определение места и современной роли неформального образования (внеучебной деятельности) в образовательном процессе высшего учебного заведения при подготовке будущих педагогов в области безопасности жизнедеятельности.

**Объект исследования** – образовательные технологии, применяемые при подготовке будущих педагогов в области безопасности жизнедеятельности.

**Предмет исследования** – технологии неформального образования (внеучебной деятельности), применяемые при подготовке будущих педагогов в области безопасности жизнедеятельности.

**Гипотеза исследования** – комбинирование технологий формального и неформального образования дает положительный эффект в развитии компетенций будущих педагогов в области безопасности жизнедеятельности.

**Организация и методы исследования:** в качестве методологии была выбрана – общенаучная, т.е. применение определенных методов, в числе которых анализ и синтез, сравнение и сопоставление, обобщение, индукция, дедукция.

**Результаты исследования.** Внеучебная деятельность студентов, обучающихся на кафедре безопасности жизнедеятельности Смоленского государственного университета спорта, богата и разнообразна: методическое

и организационное участие в деятельности школьных дружин юных пожарных; студенты привлекаются к участию в качестве ведущих в региональный проект «Школа безопасности»; в качестве вожатых в профильные летние смены «Азбука безопасности» в детских оздоровительных лагерях; участвуют в составе команды КВН в фестивале КВН Смоленской области на противопожарную тематику; проводят в детских садах области тематические новогодние елки «Безопасный Новый год», беседы с дачниками на противопожарную тематику и т.д. Синтез имеющихся знаний в области безопасности жизнедеятельности, полученный во время аудиторных занятий, интегрированный с внеучебной деятельностью по профилю, создает устойчивую систему формирования профессиональных компетенций. Анкетирование студентов, вовлеченных во внеурочную деятельность по профилю обучения, показало улучшение результатов остаточных знаний более чем на 15 % по сравнению со студентами, не принимавшими участие в обозначенных активностях (3).

**Заключение.** Обобщение положительных результатов внедрения неформального образования в подготовку будущих педагогов ОБЖ, позволяет сделать следующие выводы:

1. Роль неформального образования деятельности в качестве инструмента повышения предметно-профильной подготовки будущих педагогов в области безопасности жизнедеятельности сильно недооценена.

2. Целесообразно разработать механизм интеграции элементов неформального образования в учебную деятельность, для достижения более высоких учебных результатов и расширения инструментария педагогических подходов (2). При грамотной комбинации подходов формального и неформального образования возможно достижение наиболее сбалансированного наполнения образовательной программы.

### Список литературы

1. Бойков А.Е. Формирование практических умений учителя ОБЖ как проблема подготовки бакалавров и магистров образования в области безопасности жизнедеятельности. В сборнике: Фундаментальные проблемы образования в области безопасности жизнедеятельности. Материалы научно-практической конференции. Под общей редакцией Э.М. Ребко, П.В. Станкевича. – 2019. – С. 44-46. <https://elibrary.ru/item.asp?id=41268098>
2. Завалишин А.В. Внеучебная деятельность в процессе подготовки будущих учителей «ОБЖ». Символ науки: международный научный журнал. – 2020. – № 5. – С. 178-180. [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_42862877\\_87763650.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_42862877_87763650.pdf)
3. Юденков А.В., Бышевская А.В. Пространственно-динамическая модель формирования контингента обучающихся в ФГБОУ ВО «СГАФКСТ». В сборнике: Сборник материалов 71-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2020 г. – Смоленск, 2021. – С. 178-181. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47166564>

## ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В НЕЯЗЫКОВОМ ВУЗЕ

*И.В. Дашдамирова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра иностранных языков*

**Аннотация.** В статье представлен анализ опыта обучения студентов иностранному языку в неязыковых вузах с учетом этнокультурного компонента. Процесс воспитания этнокультурных ценностей является фундаментом этнического самоопределения личности, что способствует формированию позитивного межэтнического взаимодействия, которое особо актуально в современной действительности.

**Ключевые слова:** этнокультурный компонент, коммуникативная направленность, образовательные и воспитательные задачи.

Современные, достаточно непростые политические, экономические, социальные условия, которые переживает в целом весь мир и Российская Федерация в частности, определяют одну из основных проблем воспитания молодого поколения, которая связана с постепенной потерей основных средств воздействия общества на личность. В то же время представители разных национальностей, культур, вероисповеданий живут и работают в тесном коммуникативном сотрудничестве друг с другом. Это объясняет необходимость приобщения молодого поколения к мировой культуре, знакомства с историей, обычаями и традициями других стран. Современные реалии таковы, что процесс воспитания предполагает воспитание уважительного отношения к другим народам, особенностям их образа жизни, культуре, литературе и т.д. Неотделимость процесса обучения от процесса воспитания объясняет важную роль образовательных институтов в процессе воспитания толерантной личности. Практика преподавания иностранных языков в неязыковом вузе показывает достаточно высокую роль этнокультурного компонента в содержании образовательного процесса.

Иностранный язык выступает средством и одновременно формой реализации социального итога развития определенной культуры. Посредством иностранного языка у студентов развивается возможность анализа и сравнения родных и иностранных традиций, обычаев, особенностей поведения, отношений. В данном аспекте происходит сращивание этнических, духовных и нравственных начал нескольких культур. В этой связи предполагается, что студенты, в особенности неязыковых образовательных учреждений высшего образования, получают ориентир для дальнейшего применения получаемой профессии (профессиональных навыков) на фоне дополнительно



полученных знаний о достояниях и способностях иных культур, представленных в иностранном языке.

Помимо этого, нельзя забывать, что процесс изучения иностранного языка положительным образом влияет на формирование способностей для методологии изучения иных предметов, входящих в образовательную программу соответствующего вуза. Иными словами, освоение иностранного языка указывает студенту направленность применения общетеоретических аспектов изучения предметов и дисциплин, необходимых для освоения будущей специальности. Иностранный язык также раскрывает возможности для изучения дополнительных трудов и работ специалистов, изучавших ранее предмет профессиональных интересов студентов неязыковых вузов.

В ходе изучения иностранного языка студенты имеют возможность приобрести не просто теоретические знания основ лингвистической науки, а формируют умение и навыки пользоваться неродным языком как средством общения, средством получения новой и полезной информации. С точки зрения обучения иностранным языкам и говоря о воспитательной составляющей обучения, нужно стремиться к развитию умственных способностей студентов, формировать двуязычную и поликультурную личность. И здесь на первый план выходит этнокультурный компонент обучения, под которым понимается воспитание этнокультурной личности средствами иностранного языка [1].

Анализ опыта обучения студентов иностранному языку в неязыковых вузах показывает, что умение преподавателя создать на занятии ситуации общения, сотрудничества, межличностного взаимодействия на иностранном языке повышает значительно эффективность процесса обучения, т.к. удается при этом согласовать мотив учения и мотив общения. При введении этнокультурного компонента в процесс обучения английскому языку наиболее эффективной является ситуативно-коммуникативная форма, что дает возможность организации учебного процесса таким образом, чтобы формирование грамматического материала происходило параллельно с систематическим усвоением информации этнокультурного характера и повышало эффективность работы по развитию иноязычной речи.

В настоящее время в программу обучения иностранному языку в неязыковом вузе рекомендуется включать наряду с лингвострановедческим аспектом и этнический. Это сделает возможным научить студентов рассказывать о культуре, географии, политическом положении как своей страны, так и страны изучаемого языка. На занятиях студентам предлагаются различные ситуации речевого общения, которые дают возможность применить свои знания о странах изучаемого языка и о своей Родине. Например, при изучении темы «The United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland» студентам предлагается выполнить творческие работы в виде проектов, презентаций, виртуальных экскурсий на иностранном языке на такие темы, как «Cities and Towns of Russia and Great Britain», «Weather and Climate of Russia and Great Britain» и т.п. данного рода работы дают возможность студентам научиться описывать факты и явления, связанные с родной

региональной культурой средствами иностранного языка. Что в свою очередь поможет им в будущем в условиях реальной коммуникативной обстановки раскрыть своеобразие нашей страны.

Таким образом, исходя из вышесказанного, отметим, что одной из задач обучения иностранному языку является развитие умений и навыков передачи знаний о культуре родной страны посредством иностранного языка.

Отсюда вытекает необходимость формирования у студентов коммуникативных умений. Именно коммуникативные умения обеспечивают использование иностранного языка в ситуациях иноязычного общения, связанных с региональной культурой. Здесь следует указать на одну из актуальных проблем методики обучения иностранному языку в неязыковом вузе, которая связана с проблемой совершенствования речевой деятельности студентов (монологической и диалогической речи) путем использования материалов местной этнокультуры. Учебно-методические пособия, которыми мы пользуемся на занятиях, не отражают в полной мере актуальный этнический материал. Следовательно, преподаватель должен использовать дополнительный краеведческий материал или материал связанный с окружающей действительностью. Другими словами, для реализации поставленной задачи рекомендуется использовать языковой материал в связи с окружающей студента действительностью, будь то информация по родному городу, либо по родной стране в целом, с тем, чтобы языковое общение приобрело коммуникативно-мотивированный характер. Здесь отметим, что обязательным компонентом любого занятия по иностранному языку является работа с текстом. Именно данный аспект в обучении иностранному языку позволяет реализовать многие образовательные и воспитательные задачи занятия. Но нельзя не отметить, что эффективная и разнообразная работа по развитию иноязычной речи студентов требует правильно подобранного наполнения текстов с точки зрения грамматической и лексической трудности. Обязательным условием успешной работы над текстом является: изучение активной лексики текста; вопросно-ответные упражнения по тексту с использованием активной лексики и актуальных для текста грамматических структур; письменный и устный пересказ текста. Такая работа увеличивает лексический запас студентов, развивает их речь.

Нельзя не отметить, что любой текст, а этнокультурный в особенности, не только познавателен, но и имеет воспитательную направленность. Работая с таким текстом, проводя сопоставление с родным языком, студенты начинают ценить родной язык. У них появляется так называемый «вкус к языку» [3]. Большую роль в развитии иноязычной коммуникации при изучении языкового материала этнического характера играет личный опыт студентов, который дает возможность им оперировать в учебной беседе теми фактами и сведениями, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни, в условиях родной для них культуры. Знакомство с иноязычной культурой происходит в постоянном сравнении ее с родной культурой. Поэтому, чем обширнее знания студентов в области фактов родной культуры, которой оперируют студенты,

тем продуктивнее работа по ознакомлению с иноязычной культурой. Нельзя не отметить значимость в формировании как коммуникативной, так и этнокультурной компетентностей студентов, языковых материалов исторической, экономической, социальной направленности. Как правило, к моменту поступления в вуз студенты обладают определенным уровнем гуманитарных и социокультурных знаний, которые позволяют им, используя свои знания и опыт, устанавливать и применять различные межъязыковые и межпредметные связи, переходить от простого усвоения учебного материала, предлагаемого или рекомендуемого преподавателем, к активному приобретению знаний, к самостоятельному определению своих языковых потребностей и целенаправленному поиску необходимого материала.

Таким образом, можно сделать вывод, что при системном освоении национальной культуры через различные формы работы со студентами возможно формирование разносторонне развитой поликультурной личности, ее мировоззрения, чувства патриотизма и национального достоинства. В этой связи процесс воспитания этнокультурных ценностей является фундаментом этнического самоопределения личности, что способствует формированию позитивного межэтнического взаимодействия, которое особо актуально в современной действительности.

#### **Список литературы**

1. Жетписбаева Б.А. Этнопедагогические основы содержания воспитания в школах Казахстана и Германии (сравнительный аспект) дис. на соискание учен. степ. канд. пед. наук. – Караганда, 2001.
2. Ильинова Н.А. Этнокультурные ценности и традиции как фактор социализации личности в современных условиях, дис. на соискание учен. степ. канд. соц.наук. – Майкоп. – 2003.
3. Кажигалиева Г. Лингвокультурологический аспект в работе над художественным текстом (на материале преподавания русского языка студентам-филологам русско-казахских отделений): автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.02. – Алматы, 2001. – 54 с.
4. Курманаева Д.К. Использование регионального компонента в совершенствовании навыков говорения на занятиях иностранного языка в неязыковом вузе» // Вестник Евразийского гуманитарного института. – 2015. – № 4. – С. 86-91.
5. Курманаева Д.К. Региональный компонент как средство поликультурного развития личности // Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан. – 2008. – С. 85-92.

**ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО КОМПЛЕКСА «Optojump Next»  
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СГУС**

*Г.В. Дубинин*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики легкой атлетики*

**Аннотация.** Применение в учебном процессе компьютеризированного комплекса «Optojump Next» при преподавании дисциплины «Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта» побуждает студентов к творческому подходу в научно-исследовательской деятельности.

**Ключевые слова:** Optojump Next, студенты, научные исследования.

**Актуальность.** Дисциплина «Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта» по направлению 49.04.03 «Спорт» и 49.03.01 «Физическая культура» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы, изучается на 3 курсе (5 семестр) очной формы обучения. Промежуточная аттестация проводится в виде дифференцированного зачета по курсовой работе. Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Основными задачами дисциплины «Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта» являются: формирование у студентов знаний, умений и навыков планирования, организации и проведения научно-методической деятельности; овладение педагогическими методами исследований; приобретение умений и практического опыта по оценке физических способностей, анализу параметров бегового шага спортсменов разного пола, возраста и подготовленности; качественное выполнение курсовой работы и выпускной квалификационной работы.

Изучение данной дисциплины позволяет не только овладеть теоретическими знаниями, но и сформировать практические навыки получения новых знаний о физических способностях человека.

Проблема преподавания дисциплины «Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта» связана с необходимостью заинтересовать студентов в организации и проведении научных исследований и пробудить их интерес в выборе своего пути в научной деятельности в дальнейшем.

Одним из направлений решения данной проблемы может являться использование современных исследовательских компьютеризированных

комплексов. В настоящее время для этих целей на кафедре теории и методики легкой атлетики Смоленского государственного университета спорта используется оптоэлектронный комплекс «Optojump Next» Microgate (Италия). С использованием данного комплекса проводятся исследования по кафедральной тематике НИР, в которой участвуют студенты, магистранты, преподаватели, результаты опубликованы в открытой печати (1, 2, 3, 4).

Инновационный комплекс «Optojump Next» позволяет: тестировать физические способности спортсменов и занимающихся; отслеживать динамику физической подготовленности спортсменов, благодаря созданной базе данных за время исследований. Сохраненные сведения позволяют проводить сравнение показателей как индивидуально, так и между разными участниками за время наблюдений. Программное обеспечение позволяет рассчитывать среднюю величину по группе, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, минимальные и максимальные значения показателей.

Основной принцип работы оптической измерительной системы «Optojump Next» является световое взаимодействие передающей и принимающей планок. Каждая из которых содержит 100 светодиодов (рисунок 1).

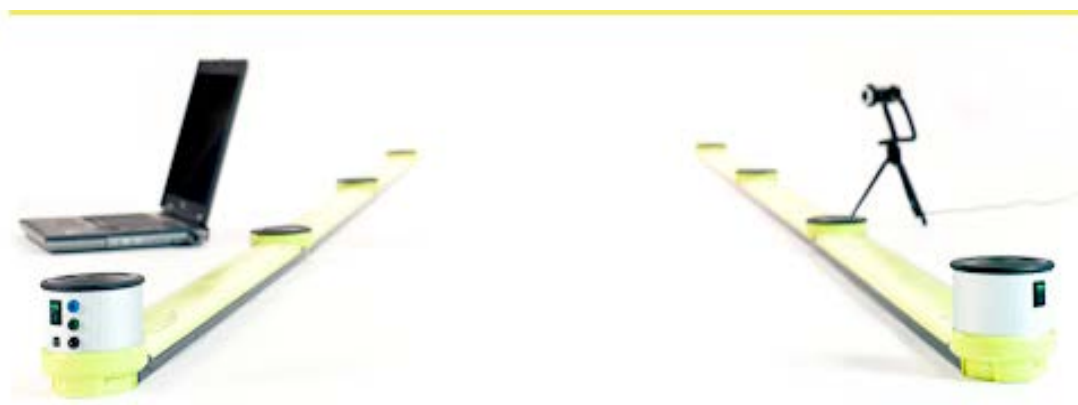


Рисунок 1– Внешний вид «Optojump Next»

Светодиоды передающей и принимающей планок находятся в постоянном оптическом контакте. Система определяет любое прерывание луча между планками и рассчитывает их продолжительность. Это позволяет измерять длительность контакта/неконтакта во время исследования в реальном масштабе времени с высокой точностью (длительность – 0,001 с, перемещение – 0,01 м, скорость – 0,01 м/с, ускорение – 0,01 м/с<sup>2</sup>).

Однометровая структура «Optojump Next» позволяет оценить скоростно-силовые способности, по прыжковым тестам, которые имеются в программе компьютера. Так же она позволяет определить латентное время двигательной реакции на слуховой, звуковой и смешанный сигналы. Анализировать параметры бегового шага (при установке планок на боковых направляющих беговой дорожки). При выполнении прыжковых тестов фиксируются следующие параметры: время полета и опоры; высота перемещения ОЦМТ;

относительную мощность (Вт/кг). При выполнении тестов на двигательную реакцию определяется латентное время двигательной реакции. При анализе бегового шага оценивается скорость, ускорения, время полета и опоры, частота и длина шагов.

Тридцатиметровая составная система «Optojump Next» позволяет анализировать параметры бегового шага. Во время движения фиксируются следующие параметры: скорость каждого шага, длина и частота шага, время полета и опоры, амплитуду перемещения ОЦМТ, ускорение, длительность фазы опоры в абсолютных и относительных величинах, пройденное расстояние, асимметрию в движении ног.

Студенты после выбора темы курсовой работы, начинают планировать учебно-научные задачи, составляют план написания курсовой работы. Планирование исследования позволяет студентам творчески подойти к организации получения фактического материала.

Комплекс «Optojump Next» при преподавании дисциплины «Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта» позволяет студентам принимать участие в организации исследования, самим выступать в роли участников экспериментальной работы.

Программное обеспечение комплекса «Optojump Next» позволяет моментально получать данные в реальном масштабе времени, в цифровом и графическом виде по каждому оцениваемому показателю. Это позволяет исследовать движение, выявить закономерности и проанализировать полученные данные, сформулировать выводы. Вся информация сохраняется в памяти компьютера и доступна пользователю в любое время.

Применение в учебном процессе компьютеризированного комплекса «Optojump Next» при преподавании дисциплины «Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта» побуждает студентов к научно-исследовательской деятельности.

### Список литературы

1. Дубинин Г.В. Особенности формирования компонентной структуры скоростно-силовых способностей у школьников 10-14 лет региональной популяции / Г.В. Дубинин, С.Ю. Усачева, А.Н. Свиринов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 1. – С. 40-48.
2. Дубинин Г.В. Параметры бегового шага в стартовом разбеге у юных футболистов 10-11 лет / Дубинин Г.В., Семенов В.Г., Толстой Е.В., Маринина Н.Н. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 60-64.
3. Дубинин Г.В. Оценка скоростно-силовых способностей спортсменов-многоборцев разной квалификации / Г.В. Дубинин, С.В. Зайцев, В.Д. Кряжев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 40.

4. Дубинин Г.В. Изменение скоростно-силовых способностей прыгуньи в высоту с разбега под воздействием тренировочных нагрузок / Г.В. Дубинин, С.В. Зайцев // Сборник материалов 72-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГУС по итогам НИРС за 2021 г. / Под ред. к.п.н., профессора Л.П. Грибковой, к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2022. – С. 138-142.

УДК 378.14

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА СТУДЕНТОВ МАГИСТРАТУРЫ СГУС

*<sup>1</sup>И.А. Ефременкова, <sup>2</sup>К.Н. Ефременков  
Смоленский государственный университет спорта,  
<sup>1</sup>кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин;  
<sup>2</sup>кафедра гуманитарных наук*

**Аннотация.** В данной статье опубликованы основные результаты исследования, проведенного в Смоленском государственном университете спорта (СГУС) среди магистрантов в течение 2022 года. Предполагалось, что студенты имеют право принимать активное участие в процессах обеспечения качества своего образования через анкетирование и другие способы получения обратной связи. Настоящим исследованием определено, насколько сами студенты заинтересованы в изменениях и улучшениях качества своего образования, в чем видят основные проблемы и с какими трудностями сталкивались и сталкиваются сейчас.

**Ключевые слова:** качество высшего образования, университет, бакалавриат, магистратура, опрос, анкетирование.

**Введение.** Интерес к мнению студентов магистратуры объясняется тем, что они уже имеют диплом бакалавра и собственное представление о качестве своей профессиональной подготовки. Кроме того, магистранты – это уже работающие в различных отраслях специалисты, имеющие соответствующий опыт. Их мнение позволит разработать рекомендации по усовершенствованию системы показателей и критериев качества получаемого в вузе образования.

В связи с этим данное исследование представляется нам актуальным.

**Цель исследования:** выявить оценки студентов магистратуры СГУС по проблемам качества высшего профессионального образования на уровне бакалавриата и магистратуры.

**Задачи:**

- проанализировать мнение магистрантов СГУС о качестве полученного высшего образования на уровне бакалавриата и магистратуры, что позволит увидеть ключевые проблемы в образовательном процессе вуза;

• выявить основные факторы, влияющие на степень удовлетворенности получаемым образованием.

**Методы:** беседа, опрос через анкетирование, методы статистической обработки данных.

**Организация исследования.** Анкета состояла из двух частей. Часть 1 анкеты была посвящена общим вопросам и оценке качества уже полученного магистрантами высшего образования на уровне бакалавриата.

Вторая часть анкеты была посвящена удовлетворенности обучающихся организацией образовательного процесса в университете на уровне магистратуры. Всего 33 вопроса. Среди них те, на которые можно было выбрать варианты из предложенных; подчеркнуть нужное; предложить свой вариант; написать более развернутый ответ; поставить оценку.

В опросе приняли участие 34 магистранта 1 и 2 курсов магистратуры очной и заочной форм обучения в течение 2022 года. Среди них 22 женщины, 12 мужчин в возрасте от 23 до 45 лет. Средний возраст участников исследования 29,2 года.

**Результаты исследования.** Большая часть участников опроса получила первую ступень высшего образования в нашем вузе (27 человек – 79,4 %), еще 7 (20,5 %) окончили бакалавриат в других высших учебных заведениях по направлениям подготовки, не связанным с физической культурой и спортом (военные специальности, финансово-экономические и др.).

Большинство опрошенных – 70,7 % – выбрали наш вуз и направление подготовки исходя из перспективы заниматься любимым делом; 17,6 % пошли учиться по рекомендации тренеров и знакомых; для 11,7 % приоритетом стало то, что вуз выпускает высококлассных специалистов и славится хорошими преподавателями.

По оценкам респондентов качество обучения, полученное на уровне бакалавриата (хорошее, удовлетворительное или плохое), оценено так: 29,4 % – удовлетворительное; 64,7 % – хорошее; 5,9 % – низкое.

Среди причин, по которым качество полученного студентами высшего образования они считают низким, были получены следующие варианты ответов:

- отсутствие мотивации к учебе вследствие неосознанного выбора вуза и будущей профессии / формальность полученного образования;
- низкий уровень профессиональной составляющей подготовки;
- устаревшая система преподавания в вузах.

Вторая часть анкеты была посвящена удовлетворенности обучающихся организацией образовательного процесса в университете на уровне магистратуры. Большинство из них вполне удовлетворены организацией образовательного процесса в магистратуре, помощью и консультацией со стороны руководителей научных выпускных квалификационных работ, расписанием учебных занятий, не сталкивались с проблемой отсутствия преподавателя в установленное расписанием время. В целом, условия,



предоставленные в вузе для обучения (по шкале от 1 до 5 баллов) были оценены на «4 – хорошо».

Средняя оценка в баллах от 0 до 5 на вопрос «Насколько дисциплины, изучаемые в рамках образовательной программы, обеспечивают формирование необходимых Вам профессиональных компетенций?» – 4,2. Для сравнения: бакалавриат – 3,9.

Стоит отметить, что только 50 % опрошенных остались удовлетворены соотношением между теоретическим и практическим материалом учебных дисциплин на бакалавриате; еще 50 % высказали мнение, что академических часов не всегда достаточно для полноценного освоения учебной дисциплины. В магистратуре ситуация лучше: 64 % удовлетворены, 36 % считают, что академических часов слишком много на теорию и мало на практическую работу.

Соотношение между аудиторной работой с преподавателем и самостоятельной учебной работой в магистратуре устраивает подавляющее большинство опрошенных – 91,1 %.

Уровень технического оснащения учебных аудиторий в вузе – удовлетворительное (73,5 %), хорошее (17,6 %), отличное (8,8 %), ответов «неудовлетворительное» не было.

Степень разнообразия форм подачи учебного материала со стороны педагогического состава магистранты оценили так (средний балл): бакалавриат – 3,4 балла, магистратура – 4 балла.

Средняя оценка обеспеченности методическими рекомендациями и информационными материалами при подготовке к самостоятельной работе: бакалавриат – 4,4 балла, магистратура – 4,6 балла.

Работу преподавателей в вопросе ориентации студентов на использование изучаемого материала в будущей профессиональной деятельности респонденты оценили: бакалавриат на 3,8 балла, магистратуру на 4,3 балла (средний балл; предлагалось поставить балл от 1 до 5).

Больше всего магистрантам нравятся такие виды занятий, как семинары 28 % и выполнение практических работ 27 %, лекции 22 %, практика (производственная, педагогическая, спортивная – нужно подчеркнуть) 18 %, самостоятельная работа 5 %.

Сложным для респондентов стал вопрос об определении, насколько объективно подходят преподаватели к оценке знаний, умений и навыков студентов: 52,9 % считают, что объективно оценивают, 23,6 % – занижают, 23,5% – завышают.

Среди качеств преподавателя, которые студенты ценят более всего – профессионализм, эрудированность, трудолюбие, ответственность, чувство юмора. Неприемлемыми для преподавателя они отметили грубость, несдержанность, равнодушие, некомпетентность.

На вопрос «Если бы сейчас выбирали вуз, пришли бы учиться к нам?» 56 % студентов ответили, что без сомнения пришли бы снова в СГУС, по 15 % респондентов выбрали варианты: «мне сложно ответить на этот

вопрос», «нет, я не выбрал(а) бы СГУС» и «я разочаровался в выбранной профессии».

**Выводы.** В результате проведенного опроса нам удалось выявить основные факторы, влияющие на степень удовлетворенности получаемым образованием в нашем вузе:

- практическая направленность получаемых знаний, умений и навыков, их актуальность на сегодняшний день;
- возможность пользоваться спортивными объектами вуза для занятий физической активностью и спортом;
- наличие реальной возможности саморазвиваться как личность (в спорте, творчестве, тренерской работе, волонтерстве и т.д.);
- четкое понимание того, что в результате ты станешь высококвалифицированным специалистом;
- перспектива в дальнейшем получить хорошо оплачиваемую работу по специальности.

Магистранты высказали свои пожелания и предложения по улучшению образовательного процесса в университете. Наиболее популярные из них:

- направить образовательный процесс на практическое применение знаний;
- ввести педагогическую практику с первого курса;
- включить в содержание образовательной программы больше дисциплин, направленных на формирование практических навыков;
- улучшить интернет-сайт вуза, сделать его удобным, доступным и понятным для абитуриентов и студентов, наполнить всей необходимой актуальной информацией;
- чаще проводить встречи студентов с людьми, добившимися успехов в спорте, карьере;
- улучшить материально-техническое сопровождение занятий, оснастить современным оборудованием учебные аудитории, спортзалы, обновить спортивный инвентарь.

Наивно думать, что полученные результаты опроса и рекомендации могут совершить кардинальные изменения на уровне подготовки бакалавров и магистров в вузе, моментально повысить качество подготовки выпускников. Но при условии, что работа по мониторингу качества образовательных услуг будет вестись постоянно, а реакция на запросы студентов будет адекватной, то, безусловно, мы спроектируем образовательный процесс, отвечающий соответствием ожиданий от уровня образования и результатов обучения.

**ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЯ В АСПЕКТЕ ОБУЧЕНИЯ ЯЗЫКАМ***Л.А. Жебрунова**Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра иностранных языков*

**Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь национальных стереотипов, формирующих личность в этнической среде, и их отражение на языковом уровне в виде языковых стереотипов. Анализируются основные подходы к описанию языковой личности через призму культуры. Приводится общая классификация языковых стереотипов. Автор показывает, как соотносятся понятия устойчивого словесного комплекса как языкового явления и социокультурного стереотипа как явления ментально-лингвального порядка.

**Ключевые слова:** язык, концепт, этнос, кодифицирующая функция, лингвокультурология, социокультурный стереотип, устойчивый словесный комплекс, воспроизводимость, обучение иностранному языку.

Потребность в изучении иностранного языка – одна из базовых общечеловеческих потребностей. Народы, культуры, страны разделяются по языковому признаку в первую очередь, ведь это средство (язык в нашем случае), которым народы пользуются для отражения присущей им картины мира, несет и функцию объединения, и функцию отграничения чуждых культурных образов и понятий. Так, при переводе, язык, как фильтр, пропускает структуры иного языка через себя, сквозь системы образов и смыслов, которые были созданы веками существования этого языка в данной культуре. При этом происходит процесс «приведения» переводимого смысла или языковой структуры к привычному для носителей данного языка виду. Можно ли говорить о точности такой передачи значения при переводе, равноценности передаваемого и полученного смыслов? Языковеды используют понятие «переводческой эквивалентности», о степени точности, возникающей при переводе. Так или иначе, все упирается в понятие культуры и взаимодействие культур на уровне сопоставления смыслов. Действительно, культура – явление синкретичного характера, которое можно определить, как фон, повсюду присутствующий в жизни человека и способствующий созданию положительных взаимосвязей с природой, окружением и лично собой, синтезирующий материальные и духовные (внутренние) ценности [5].

Нация и культура находятся в неразрывной взаимосвязи. Человек в контексте общечеловеческого воспринимается сквозь свою национальную индивидуальность и есть «национальный человек», часть нации: русский, немец, француз... [2]. Согласно сегодняшним представлениям, нация рассматривается как высшая ступень развития социально-этнической лестницы, в которой этнические и общественные начала сливаются воедино. Этнические,

особенные начала, присущие той общности, что называется «нация», включают культурную компоненту – традиции, нравы, устои, обычаи – и языковую составляющую – сам язык и устное народное творчество, которое есть первое, интуитивное отражение языка. Общественная же часть предусматривает наличие таких образований, как общественно-классовая структура, форма и способ общественных взаимоотношений, общественно-политические институты. Термин «нация», помимо собственно этнической составляющей, вмещает также общественные процессы, важнейшим из которых является стремление к удовлетворению политических интересов государства [4]. Мы в нашей статье будем также пользоваться понятием этноса. Отметим, что этнос и нация – понятия сопоставимые и порой взаимозаменяемые (в зависимости от концепции, которую исследователи берут за основу).

Понятие этнос соотносят с некой универсальной, устойчивой моделью сосуществования людей, которая складывается в процессе естественного исторического развития общества. Основное качество этноса – возможность противопоставления другим этносам как специфическим общностям. В европейской культурологии, этнос – это этническая общность, которая состоит из индивидуумов, имеющих общий язык, традиции и обычаи, религиозные верования, историю и территорию. Внутри этноса создан особенный, присущий только ему жизненный уклад, члены этноса характеризуются схожим мировосприятием, общим этнокультурным опытом, что позволяет по-особенному воздействовать на формирующуюся личность юного человека, приводя его, так сказать, «к общему знаменателю». Однако не только заключенная внутри этноса культура приводит к созданию личности определенного типа, но и сама личность добавляет уникальности этносу, участвуя своей деятельностью в его жизни.

Значит, в немалой степени процесс формирования личности человека основывается на уникальном опыте по усвоению коллективной (этнической) культуры в процессе обучения. Как итог такого обучения имеем личность. С точки зрения концепции персонализма, личность представляет из себя набор уникальных, неповторимых для других людей ментальных программ, которые закладываются в процессе обучения.

Однако общество дня сегодняшнего нельзя назвать закрытым, несмотря на попытки некоторых транснациональных объединений исключить отдельные страны, культуры из общей канвы мирового развития. Научно-технический прогресс в области информационно-коммуникационных технологий остановить пока не получается, изолировать страны не представляется возможным. Следовательно, продолжается начавшееся в особо крупных масштабах в двадцатом веке взаимопроникновение культур, языков, что неизбежно выражается в размывании границ этнических общностей (М. Мид – кофигуративные культуры), исчезновении стабильной картины того или иного общества (отсутствии истинных устоев) [4]. Это выливается в исчезновение базовых основ этнических обществ, оказывает влияние на формирование личности человека: при гарантированной внешней свободе человек теряет

внутренние основы. Очевидно, что для самовоспроизводства и саморегуляции этносам насущно необходимо беречь традиции, обычаи и связь поколений, а дальнейшее развитие постиндустриального, информационно-зависимого общества этому отнюдь не способствует. Вопрос заключается в том, будут ли окончательно стерты границы между народами и странами, превратится ли мир в однородное общество с формальными территориальными границами (причем построено это общество будет по подобию какого-то доминирующего в нем этнокультурного тренда – «американизация», «европеизация») либо сумеет сохранить разнообразие и сложность, которые при их взаимопроникновении будут обогащать друг друга, способствовать дальнейшему уникальному развитию самих себя.

Сейчас даже незаинтересованному обывателю понятно, что гарантом единства передачи информации для стабильности самовоспроизведения этноса является язык с его кодифицирующей функцией. Именно при помощи языка происходит трансляция культурных понятий (так называемых концептов) внутри общества (в узком смысле – народа, этноса), никто не может отрицать, что язык есть средство для сохранения опыта нации, то есть языковая надстройка является важнейшей в структуре этнокультурной среды.

В последнее время появилось множество исследований на стыке лингвистики и других гуманитарных наук, объектом рассмотрения которых являются, в частности, концепты и социокультурные стереотипы: лингвокультурология, лингвистика, психолингвистика и другие [1, 3, 6]. Очевидно, что методика преподавания русского языка как иностранного, а также любого иностранного языка в нашей стране в обязательном порядке должна основываться на учете этнокультурологических концептов и стереотипов культурно обусловленного поведения.

Таким образом, единая, этнически обусловленная картина мира («карта в голове») дает членам этноса общность психологических качеств и конфигураций его жизнеобеспечения, общую когнитивную ориентацию. Речь идет о том самом этническом «самосознании» (стереотипе поведения, пресловутом менталитете).

Социальный стереотип есть культурно обусловленное явление, как мы указали выше. Социостереотипы формируются культурой, в которой пребывает личность, которая, в свою очередь, находится под его, стереотипа, опережающим действием. Это конкретный образец социального поведения членов данного конкретного этноса. Термин «стереотип» используется социологами, этнографами, специалистами в психологии, этнопсихолингвистами и лингвистами.

Большую роль в процессе развития стереотипа играет то, насколько часто один объект встречается с другими конкретными объектами, явлениями в жизни людей. Продолжительные контакты именно с данными часто встречающимися объектами выливаются в их дальнейшую стереотипизацию и лингвистическое оформление. Каждому новому явлению необходимо найти место в уже имеющейся картине мира, включить его в систему ментально-

лингвального комплекса. Обстоятельство этого включения обуславливается принадлежностью к определенному этносу, то есть приобретается в ходе социализации личности или в ходе ее жизнедеятельности.

Стереотипы характеризуются воспроизводимостью. Воспроизводимость в языке работает на трех основных уровнях – на уровне внешневыраженной структуры, на уровне обобщенных высказываний, на уровне целых текстов. В структуре языковой личности выделяются три типа стереотипов. Первый тип – типичные синтаксические структуры; второй – обобщенные высказывания, отражающие основные концепты картины мира (устойчивые словесные комплексы различной природы); к третьему типу относятся сами прецедентные тексты. Некоторые лингвисты добавляют сюда и конкретные языковые случаи: общие фразы, журналистские стандарты («модные» фразы); дискурсные фразы (отражение этнокультурных стереотипов поведения); конкретный комплекс стереотипных образных выражений-идиом; этноэидемы (ключевые образно-тематические системы и национальные образы-символы культуры); национальные символы и несколько иных единиц [5].

Исследуемое нами ранее понятие устойчивого словесного комплекса, используемое для общего обозначения фразеологической единицы, напрямую связано с выражением в системе языка национально-специфического (национально-культурных стереотипов). Теория фразеологизации Ройзензона, разработанная еще в середине прошлого века, учитывает устойчивость и воспроизводимость как характерные признаки устойчивых словесных комплексов [7, 8]. Эти же признаки могут быть отмечены как характеризующие для национально-культурных стереотипов: «паттерны» – устойчивость (повторяемость) на уровне структуры; обобщенные высказывания, отражающие основные концепты социальной «картины мира» (устойчивые словесные комплексы разного рода); типы ввода прецедентных текстов (устойчивость воспроизводимого типа).

Вследствие синкретичности объекта гуманитарного исследования (наук о человеке), изучение национально-культурных стереотипов необходимо для сохранения национально-культурной преемственности и самобытности в мире, где вследствие неизбежных глобальных процессов происходит нивелирование, размывание этнических базисных составляющих. Формирование личности происходит в среде с отсутствием ценностных ориентиров и превалированием мнимой свободы. А уже работа с личностью, с целой нацией как совокупностью личностей, на основании знаний, полученных в рамках различных гуманитарных наук (лингвистики, социологии, психологии, культурологи, политологии и так далее) есть задача государства, которую оно обязано выполнять в целях достижения благополучия граждан (личностей) и своей целостности.

### **Список литературы**

1. Алефиренко Н.Ф. Фразеология в свете современных лингвистических парадигм: монография. – М.: Элпис, 2008. – 271 с.

2. Бердяев Н.А. Судьба России (сборник) // Livelib – сайт о книгах, социальная сеть читателей книг. – С. 31 [Электр. ресурс]. URL: <https://www.livelib.ru/book/112278/read-sudba-rossii-nikolaj-berdyaev/~31> (дата обращения 14.01.2023.).
3. Жебрунова Л.А. Лингвокогнитивная модель фразеосемантического поля «Страхование» (на материале английского и русского языков): дис. ... канд. филол. наук. – Смоленск, 2009. – 225 с.
4. Панькин А.Б. Формирование этнокультурной личности: монография. – Московский психолого-социальный институт, 2006. – 200 с.
5. Прохоров Ю.Е. Национальные социокультурные стереотипы речевого общения и их роль в обучении русскому языку иностранцев: монография. – Изд. 4-е, стереотип. – М.: Комкнига, 2006. – 250 с.
6. Ройзензон Л.И. Лекции по общей и русской фразеологии: монография. – Самарканд, 1973. – 221 с.
7. Ройзензон Л.И. Фразеологизация как лингвистическое явление // Труды СамГУ им. А. Навои: сборник научных трудов. – Вып. 113. – Самарканд: Новая серия, 1961. – С. 101-117.
8. Телия В.Н. О феномене воспроизводимости языковых выражений // Язык. Сознание. Коммуникация: сборник научных трудов. – Вып. 30. – М.: МАКС-Пресс, 2005. – С. 4-42.

УДК 371.035.6

## К ВОПРОСУ О ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

*И.В. Лобанова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра иностранных языков*

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальность проблемы патриотического воспитания в современных условиях, обращается внимание на роль преподавателя вуза в процессе формирования ценностно-смысловой ориентации студентов. Патриотическое воспитание молодежи – залог выживания и успешного развития общества и государства.

**Ключевые слова:** воспитательная работа, патриотизм, противодействие всем видам национализма.

Полноценная педагогическая деятельность преподавателя вуза всеобъемлюща. Ее основной, базовой составляющей является процесс обучения. Однако не менее важным, а в современных реалиях, наверное, и более важным является воспитательная работа деятельности педагога.

Условием стабильного развития общества и основой его духовно-нравственного единства является патриотическое сознание граждан.

Патриотическое воспитание как элемент государственной политики позволяет сформировать у молодежи устойчивую систему ценностей и лояльного отношения к государству [1]. Быть патриотом – естественная потребность людей, удовлетворение которой выступает как условие их материального и духовного развития, утверждения гуманистического образа жизни, осознание своей исторической, культурной, национальной и духовной принадлежности к Родине и понимание демократических перспектив ее развития в современном мире [5].

В настоящее время проблема формирования национального самосознания и патриотизма, бережного отношения к истории Отечества, его культурному наследию, воспитания готовности к защите Родины, укреплению ее чести и достоинства является крайне актуальной [4]. Наша страна в очередной раз проходит через серьезные испытания. Многогранная сложность ситуации порождает смятение и тревогу в обществе. Необходимо оказывать влияние на формирование внутренних ориентиров студентов. Преподавателю важно не просто декларировать, и тем более не насаждать, не навязывать свое собственное мировоззрение. Ведь студент приходит в вуз со своим набором ценностей, сформированных в процессе первичной социализации в семье, школе, ближайшем окружении. Как правило, одной из составляющих этих ценностей является любовь к Родине. Однако дети вырастают в разных социальных условиях, иногда жизненные обстоятельства, в которых они взрослеют, отнюдь не способствуют формированию или стимулированию чувства патриотизма. Современные молодые люди являются внуками тех, кто жил в эпоху распада СССР, при потере советской Родины и формирования новой России в чрезвычайно непростых условиях, когда в состоянии нищеты была ввергнута значительная часть интеллигенции и рабочего класса, в упадок пришло сельское хозяйство и крестьянство [2].

Патриотизм в отдельной личности проявляется, как ценностное отношение к Родине, Отечеству, своему народу, его культуре, национальному достоянию [3]. На уроках истории и литературы в школе учителя вносят свой посильный вклад в формирование у учащихся чувства патриотизма. В вузе необходимо продолжать эту работу. И действовать нужно не увещеваниями и лозунгами, а внедрением в содержательную ткань занятия соответствующего учебного материала. Для формирования ценностно-смысловой ориентации студентов в современной ситуации важно уделять особое внимание не только историческому образу России, но и образу тех сил, которые угрожали существованию нашей Родины. Среди лексических тем, изучаемых на занятиях по немецкому языку, есть темы «Германия» и «Немецкоязычные страны». Важным представляется включать в учебный материал наряду с фактологической информацией о современных реалиях государства (местоположение, площадь, население, столица и т.д.) и сведений о его истории. Кроме главного текста, который прорабатывается основательно составлением в итоге темы для заучивания, для перевода и обсуждения предлагаются тексты дополнительные. При изучении темы



«Германия» таковым является текст о человеконенавистнической политике руководства Третьего рейха. Изъезженная вдоль и поперек тема Второй мировой войны, развязанной фашистской Германией, воспринимается частью молодежи равнодушно. Однако знакомство с ранее неизвестными вопиющими историческими фактами не может не вызвать душевного отклика. Примером может служить информация о положении в Германии времен национал-социалистической диктатуры. В текст для дополнительного чтения включены эпизоды печального прошлого великой страны.

Одним из проявлений крайнего национализма является антисемитизм, который расцвел там буйным зловещим цветом. Евреи представлялись виновниками страданий немецкого народа во время и после первой мировой войны (*Leiden in den Kriegs- und Nachkriegsjahren*), крушения планов Германии на мировое лидерство (*Scheitern des deutschen Weltmachtstrebens*). Были приняты законы, согласно которым евреи не имели право получать медицинское и юридическое образование, быть чиновниками, работать в вузах, издательствах. Были лишены поля деятельности еврейские представители науки, культуры и искусства (*Soziale und berufliche Ausgliederung betraf jüdische Studenten, Künstler und Wissenschaftler*).

Своего апогея антисемитская политика достигла в так называемых «Нюрнбергских законах» (*„Nürnberger Gesetze“*), которые официально причислили евреев к неполноценной группе людей (*menschlich minderwertige Gruppe*). Они становились отныне не гражданами Германской Империи (*Reichsbürger*), а лишь подданными (*Staatsangehörige*), т.е. гражданами без гражданских прав (*Bürger ohne Bürgerrechte*). В удостоверениях личности евреев появилась буква J (*Jude* – еврей), а имена сопровождалась официально утвержденными добавочными именами (*amtlich zudiktierte zusätzliche Vornamen*) Сара для женщин и Израиль для мужчин. Заключение брака и интимные отношения между арийцами (людьми „высшей расы») и неарийцами были запрещены (*Die Eheschließung und sexuelle Beziehungen zwischen Ariern und Nicht-Ariern wurden verboten*), так называемое «осквернение расы» грозило смертным приговором (*„Rassenschande“ konnte Todesurteil einbringen*). Позже последовали акции, направленные на ограбление и уничтожение еврейского населения. Формальным поводом послужило покушение на убийство представителя германского посольства, совершенное польским еврейским юношей. Были атакованы "неарийские" магазины и банки, синагоги и дома евреев. Утром улицы многих немецких и австрийских городов были усыпаны битым стеклом (отсюда название *„Reichskristallnacht“* – "Хрустальная ночь" или "Ночь разбитых витрин"). Сотни синагог были сожжены, еврейские магазины разграблены, множество евреев убито или ранено, около 20000 отправлено в концентрационные лагеря (*Hunderte von Synagogen wurden verbrannt, jüdische Geschäfte geplündert, zahlreiche Juden getötet oder verletzt, mindestens 20000 in KZs geschleppt*). В довершение этого зловещего бесчеловечного действия еврейское население было обложено особым налогом для покрытия расходов на уборку улиц после погромов

(Den jüdischen Staatsangehörigen wurde eine sofortige Sondersteuer von einer Milliarde Reichsmark auferlegt zur Beseitigung des von den Schlägerkommandos hinterlassenen Scherbenhaufens). Отсутствие реакции на погромы внутри Германии и за ее пределами развязало фашистам руки и послужило стимулом к массовому уничтожению европейских евреев. Позже под клеймо «недочеловека» (“Untermensch”) подпали и славянские народы. В вину им вменялось то, что они занимали “жизненное пространство” (“Lebensraum), предназначенное по убеждениям политической верхушки Третьего рейха германской расе господ (“Herrenvolk”). В соответствии с «Планами нацистской расы и национальности» (“NS-Rasse- und Volkstumsplane”) должно было последовать уничтожение населения завоеванных территорий минимум на 50 миллионов человек.

После завоевания стран западной Европы наступила очередь СССР. Для осуществления «молниеносной войны» («Blitzkrieg») против нашей Родины был утвержден план «Барбаросса» («Fall Barbarossa»).

При соприкосновении на занятиях с фактологическим материалом из истории задействуется эмоциональный компонент познавательного интереса студентов к такому сложному учебному предмету как иностранный язык. Восприятие интеллектуально и эмоционально обработанной информации способствует формированию устойчивого чувства патриотизма.

### Список литературы

1. Асланов Я.А. Патриотическое воспитание молодежи: современные тенденции и технологии формирования // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – С. 18-21.
2. Бандурин А.П., Насибова И.Н. Ценностные и идеологические основания формирования и динамики патриотизма в молодежной среде современной России // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки – 2016. – С. 27-31.
3. Гревцева Г.Я., Дуранов М.Е., Дуранов И.М. Интернационалистское и патриотическое воспитание личности как социокультурный аспект // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2018. – С. 25-35.
4. Студенникова С.Л. Патриотическое воспитание молодежи – залог успешного развития общества и государства // Ученые записки Орловского госуниверситета. – 2009. – С. 21-33.
5. Шик К.И. Сущность патриотического воспитания учащейся молодежи и некоторые способы его реализации в Республике Беларусь // Проблемы и перспективы развития образования: матер. II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 110-112.

## ВОСПИТАНИЕ У СТУДЕНТОВ ЛЮБВИ К РОДИНЕ, ЧУВСТВА ПАТРИОТИЗМА, ГОТОВНОСТИ К ЗАЩИТЕ ОТЕЧЕСТВА

*В.В. Мелихов*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра безопасности жизнедеятельности*

В современных условиях подготовка граждан Российской Федерации к военной службе является приоритетным направлением государственной политики. Важнейшими вопросами образования на всех уровнях является воспитание любви к Родине, чувства патриотизма, готовности к защите Отечества.

Актуальность воспитания патриотизма среди студентов обусловлена высоким уровнем ее интеллектуального потенциала и социальной активностью. В социальной структуре общества студенчество – социальная группа, по своему общественному положению ближе всего стоящая к интеллигенции предназначенная в будущем к занятию высококвалифицированным трудом в различных отраслях науки, техники, управления, культуры [1]. Таким образом, студенческая молодежь, это тот социальный слой общества, который, прежде всего, должен стать объектом патриотического воспитания. В настоящее время в стране уделяется большое внимание патриотическому воспитанию студенческой молодежи. Проводятся мероприятия, приуроченные к государственным праздникам и памятным датам, направленные на военно-патриотическое воспитание. Ведется пропаганда достижений российской науки, культуры и государственности, отечественного спорта, трудовых свершений граждан, подвигов защитников Отечества, государственных символов, разрабатываются методические пособия, проводятся социологические исследования в данной области.

С 1 сентября 2023 года в Смоленском государственном университете спорта вводится в ОПОП дисциплина «Основы военной подготовки».

Образовательный модуль «Основы военной подготовки» реализуется исходя из базовых принципов и направлений военной подготовки, модуль состоит из основных разделов военной подготовки, тем военно-политической и правовой подготовки.

Задача модуля – обеспечение формирования компетенции в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования. «Универсальная компетенция (УК) способна создавать и поддерживать в повседневной жизни 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».

Основной целью освоения модуля является получение знаний, умений и навыков, необходимых для становления обучающихся образовательных организаций высшего образования в качестве граждан способных и готовых к выполнению воинского долга и обязанности по защите своей Родины в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Нормативную правовую основу настоящей программы модуля «Основы военной подготовки» составляют следующие документы:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 28 марта 1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».

Программа модуля предназначена для организации и проведения учебных занятий с обучающимися вузов, имеющих базу подготовки и компетентный профессорско-преподавательский состав.

Задачи модуля «Основы военной подготовки»:

1. Формирование у обучающихся понимания главных положений военной доктрины Российской Федерации, а также основ военного строительства и структуры Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ).

2. Формирование у обучающихся высокого общественного сознания и воинского долга.

3. Воспитание дисциплинированности, высоких морально-психологических качеств личности гражданина-патриота.

4. Освоение базовых знаний и формирование ключевых навыков военного дела.

5. Раскрытие специфики деятельности различных категорий военнослужащих ВС РФ.

6. Ознакомление с нормативными документами в области обеспечения обороны государства и прохождения военной службы.

7. Формирование строевой подтянутости, уважительного отношения к воинским ритуалам и традициям, военной форме одежды.

8. Изучение и принятие правил воинской вежливости.

9. Овладение знаниями уставных норм и правил поведения военнослужащих.

К освоению модуля привлекаются студенты, проходящие обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета. Общий бюджет модуля 108 часов, из них 72 часа аудиторных занятий, 36 часов на самостоятельную работу. Обучение осуществляется в очной форме. Реализация модуля должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование и практический опыт работы в данной области. Преподаватели модуля должны иметь опыт военной службы. Занятия практической направленности проводятся с использованием соответствующего вооружения.

Планируемые результаты освоения модуля. Формируемые компетенции: в повседневной деятельности подразделения – управляет строями, применяет штатное стрелковое оружие; ведет общевойсковой бой в составе подразделения; выполняет поставленные задачи в условиях РХБ-заражения; пользуется топографическими картами; оказывает первую медицинскую помощь при ранениях и травмах; имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью.

Перечень планируемых результатов обучения по модулю:

**знать:** основные положения общевойсковых уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении; основные положения курса стрельб из стрелкового оружия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; основные положения Военной доктрины РФ; правовое положение и порядок прохождения военной службы;

**уметь:** правильно применять и выполнять положения общевойсковых уставов ВС РФ; осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат; оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия; выполнять мероприятия радиационной, химической и биологической защиты; читать топографические карты различной номенклатуры; давать оценку международным военно-политическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества; применять положения нормативно-правовых актов;

**владеть:** строевыми приемами на месте и в движении; навыками управления строями взвода; навыками стрельбы из стрелкового оружия; навыками подготовки к ведению общевойскового боя; навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты; навыками ориентирования на местности по карте и без карты; навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; навыками работы с нормативно-правовыми документами.

Реализация модуля обеспечивается: учебно-методической литературой (учебно-методическими материалами, источниками учебной информации)

по всем учебным разделам модуля в количестве, позволяющем осуществлять их одновременное изучение всеми обучающимися; доступом каждого обучающегося к базам данных вуза и библиотечным фондам, формируемым по всей номенклатуре учебных разделов модуля; наличием методических пособий и рекомендаций, в т.ч. в электронном виде, по всем видам учебных занятий всех разделов модуля, а также доступом к аудио-, видео-, мультимедийным учебным материалам и иным наглядным пособиям.

Материально-техническая база для реализации модуля включает: базу для общевойсковой подготовки: плац, оборудованный в соответствии с требованиями общевойсковых уставов; аудитории для изучения уставов ВС РФ, огневой подготовки из стрелкового оружия, медицинской подготовки и радиационной, химической и биологической защиты (РХБ); полевую учебную базу с размещенными на ней объектами, обеспечивающими проведение практик использования войсковых фортификационных сооружений, а так же минно-взрывных инженерных заграждений; информационные ресурсы (средства) обучения: библиотеки, читальные залы, информационно-образовательная среда в сети «Интернет», специализированные компьютерные программы, кино-, фото- и видеоматериалы.

Итак, при изучении образовательного модуля обучающиеся должны быть способны применять положения нормативно-правовых актов и общевойсковых уставов в повседневной деятельности подразделения, управлять строями, применять штатное стрелковое оружие. Модуль играет важную роль в подготовке обучающихся к военной службе, поскольку формирует теоретические знания, умения и навыки в организации повседневной деятельности военной службы, а также при решении задач, связанных с обеспечением и участием в боевых действиях.

### **Список литературы**

1. Иконникова С.Н., Лисовский В.Т. Некоторые проблемы воспитания студенческой молодежи // Молодежь и образование. – М., 1972. – 152 с.
2. Лутовинов В.И. О патриотическом воспитании молодежи // Обозреватель. – 1997. – № 3-4. – С. 18-23.
3. Медведев Д.А. Проект федерального закона «О патриотическом воспитании граждан Российской Федерации». – 2011 (электронный ресурс).
4. Семенов В.Е. Ценностные ориентации современной молодежи // Социс. – 2007. – С. 37-43.
5. Солженицын А.И. Русский вопрос к концу XX века // Ориентир. – 1996. – № 12. – 31 с.

## МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

*М.А. Новикова, О.В. Давыдова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин*

Обеспечение качества жизни населения – интегральный аспект социального прогресса, рождающийся на стыке практической реализации различных отраслей научных знаний. Повышение качества жизни населения должно подчиняться единым для социальных групп нормам и правилам. Это является важнейшим условием создания государством и обществом предпосылок социального благополучия каждого гражданина в физическом и интеллектуальном плане, его жизнедеятельности в целом и в аспекте трудовой деятельности, в частности. В современных условиях особое значение приобретает проблема формирования здорового образа жизни, в том числе и его неотъемлемый компонент – физическая культура. Проявление образа жизни характеризуется и едиными основными чертами, и в то же время при различных социальных аспектах выявляется дифференциация (рисунок 1).

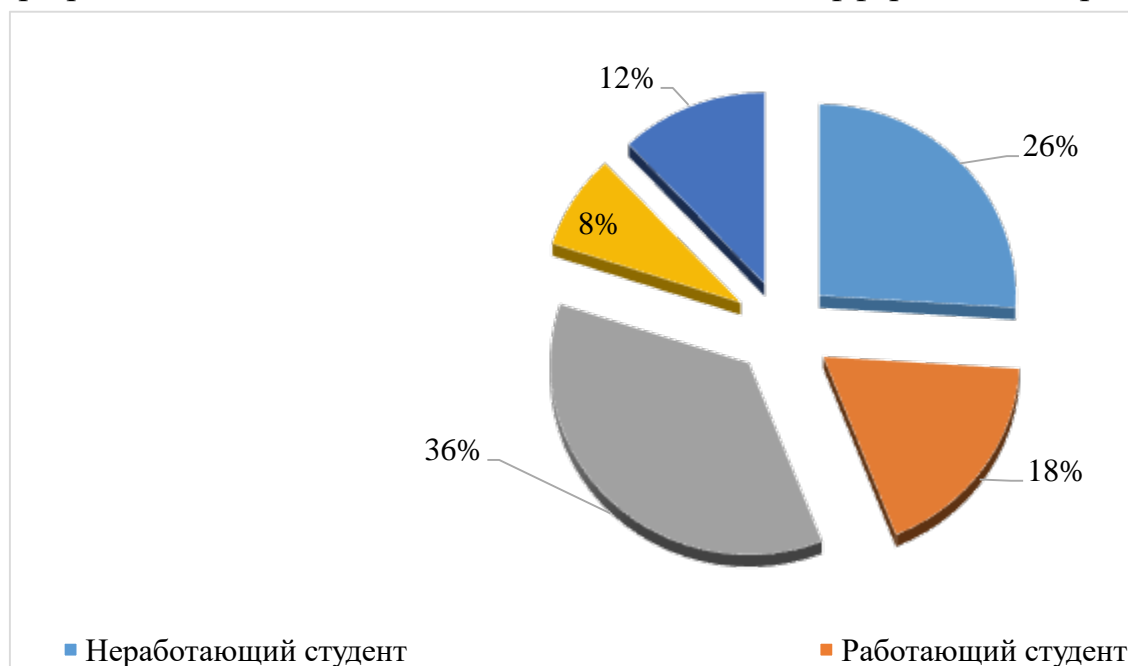


Рисунок 1 – Структура выборки по социальному статусу

В молодости широко решается вопрос о предпосылках здоровья, хорошего самочувствия, жизнерадостности и работоспособности. Вот почему социологический анализ реального спортивного поведения в том возрасте и связанные с ним спортивные интересы, потребности и мотивы имеют большое государственное значение. У молодежи часто в относительно короткие

промежутки времени решительно меняются требования к спортивной деятельности. Окончание школы, начало профессионального обучения или учебы в вузе, окончание профессионального обучения и начало трудовой деятельности воздействуют на мышление и поведение молодежи, на их позиции, интересы и потребности, это влияет и на их отношение к спорту.

Потребность в активной спортивной деятельности – одна из основных социальных потребностей молодежи. По мере взросления, изменения социального статуса, образа жизни, профессии меняются и приоритеты в области физической культуры и спорта.

В целом у молодежи можно констатировать положительное отношение к спортивной деятельности, что выражается в ее участии не только в организованных, но и в самостоятельных занятиях спортом, в гордости за успехи спортсменов на международной арене, в положительной позиции к собственной спортивной деятельности, в готовности принять на себя общественные функции в спорте и т.д.

В последнее время обращение населения к организованной спортивной деятельности значительно повысилось. Немаловажную роль в этом имеют и направления государственной политики. Почти каждый молодой человек в какой-то степени в свободное время занимается спортом или студент состоит в организованной спортивной группе. После 25 лет самостоятельная спортивная деятельность вместе с семьей во всех возрастных группах, а также различных полов становится доминирующей формой общения (рисунок 2).



Рисунок 2 – Мотивация к занятиям физической культурой

Этот положительный результат участия молодежи в различных формах спортивной деятельности тесно связан с тем, что все молодые люди до 18 лет или до конца учебы 2-3 часа в неделю участвуют в обязательных спортивных занятиях, дающих толчок к активным занятиям спортом. Кроме того, разнообразный выбор занятий на досуге, интересные соревнования и сравнение



результатов поощряют юношей и девушек к участию в спортивной деятельности.

Если исходить из того, что спортивные занятия минимум раз в неделю способствуют планомерной образовательной и воспитательной работе в работе в спортивных группах и, в соединении со школьными занятиями, повышают физическую работоспособность, укрепляют здоровье, то этот объем спортивной деятельности молодежи может быть оценен как достаточный. Плохо то, что частота тренировок у некоторых в юношеском возрасте подвержена сильным колебаниям, которые связаны с уже названными изменениями условий жизни в этот период. Среди разных групп молодежи выявляются различия, связанные с их отношением к спорту:

1. Различия, вытекающие из разных областей деятельности. Так, у школьников, благодаря их стабильным условиям жизни, положительному влиянию родителей и взаимодействию преподавателей спорта и школьных спортивных занятий наблюдается наибольшее участие в спортивной деятельности. Постоянно растет число студентов, занимающихся спортом на досуге. Более высокое качество их спортивной деятельности в значительной степени объясняется спортивными занятиями в течение всего срока обучения и такими формами тренировок и соревнований, которые особенно хорошо соответствуют условиям их жизни и учебы.

В группе производственного обучения эти значения несколько ниже, чем у школьников. Правда за последние годы и здесь в результате усилий различных ответственных лиц отмечается положительная тенденция. В этой социальной группе на объем спортивной деятельности влияют нехватка времени и изменившийся по отношению к школе ритм обучения. Меньше всего участвуют в спортивной деятельности молодые квалифицированные работники. Это связано с новыми социальными условиями, нормами и целями трудового коллектива, с перестройкой на специфические рабочие задачи и условия производства, со значительным улучшением финансового положения созданием семьи.

2. Различия, обусловленные полом. Они вытекают, прежде всего, из того, что у девочек времени меньше, чем у мальчиков, различны их интересы и т.д.

3. Различия, вытекающие из неодинакового уровня физической и спортивной работоспособности у разных людей. Существует тесная взаимосвязь между участием в организационной спортивной деятельности и спортивной работоспособностью: более сильные в спортивном отношении чаще занимаются организованными видами спорта, а более слабые – занимаются самостоятельно, время от времени, либо вовсе не занимаются. Молодежь из числа первых предпочитает виды спорта, которые предъявляют высокие требования к физическим способностям и спортивным навыкам; более слабые занимаются видами спорта, которые характеризуются эффектом разрядки и способствуют отдыху.

4. Различия, вытекающие из влияния семьи, учебного или рабочего коллектива. В этих случаях решающим образом укрепляется потребность

в спортивной деятельности и развивается привычка: использовать спорт для восстановления работоспособности, необходимой для работы и учебы, включать его в полноценный, способствующий развитию личности досуг.

В заключении следует отметить, что спортивная деятельность прочно вошла в жизнь молодежи РФ. В этом возрасте она активно проявляет позиции, потребности и мотивы для сознательного участия в спортивной деятельности, которые связаны с развитием личности и поддерживаются обществом, учебным и рабочим коллективом, педагогами и родителями.

УДК 796.322

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ БАКАЛАВРАМИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА» (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ИГР)**

*А.В. Родин*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра теории и методики спортивных игр*

**Аннотация.** Подготовка высококвалифицированных специалистов для отрасли физическая культура и спорт предусматривает изучение базовых видов спорта. Спортивные игры занимают одно из ведущих мест в программе подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт». Материалы статьи раскрывают основные требования к освоению бакалаврами дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» (на примере спортивных игр).

**Ключевые слова:** базовые виды спорта, теория и методика спортивных игр, компетентностный подход, профессиональный стандарт, трудовые функции.

**Введение.** «Теория и методика обучения базовым видам спорта» включена в список дисциплин обязательной части федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»: профиль – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 и федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»: профиль – «Спортивная подготовка. Тренерско-преподавательская деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456.

Особое место в дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» занимают игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, подвижные игры и т.д., которые позволяют успешно сформировать

у бакалавров компетенции, обеспечивающие у выпускника приобретение умений и навыков в процессе овладения будущей профессией [3, 5, 7]. В соответствии с этим ведущим разделом подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт» является теоретико-методическое и научное обеспечение учебного процесса с помощью дисциплины, включающей содержание программного материала по теории и методике обучения базовым видам спортивных игр в системе высшего физкультурно-спортивного образования [1, 6].

Выпускник, освоивший программу бакалавриата по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр», в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата, должен быть готов решать профессиональные задачи в педагогической, тренерской, научно-исследовательской и организационно-методической деятельности [2, 4].

Таким образом, перечисленные задачи в предстоящей профессиональной деятельности требуют от бакалавров, обучающихся по направлениям 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт» познавательной, практической и методической активности в процессе освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр».

**Цель исследования** – теоретически рассмотреть и обосновать основные требования к освоению бакалаврами дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» (на примере спортивных игр).

**Обсуждение результатов исследования.** Основу эффективности деятельности специалиста по спортивным играм преподавателя, тренера по виду спорта составляет высокий профессионализм, в котором в системном единстве выступают высший уровень знаний и умений, сознание и психика человека. Профессионал – это специалист, овладевший высокими уровнями профессиональной деятельности, сознательно изменяющий и развивающий себя в ходе осуществления труда, вносящий свой индивидуальный творческий вклад в профессию, нашедший свое индивидуальное предназначение в обществе, проявляющий интерес к результатам своей профессиональной деятельности и повышающий престиж своей профессии.

Процесс подготовки бакалавров по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт» в условиях динамичного развития видов спорта при организации образовательного процесса основывается на компетентностном подходе, который позволяет:

- перейти в профессиональном образовании от его ориентации на воспроизведение знания к применению и организации знания;
- «снять» диктат объекта (предмета) труда (но не игнорировать его);
- заложить в основу стратегию повышения гибкости в пользу расширения возможности трудоустройства и выполняемых задач;
- поставить во главу угла междисциплинарно-интегрированные требования к результату образовательного процесса;

– увязать более тесно цели с ситуациями применимости (используемости) в мире труда;

– ориентировать человеческую деятельность на бесконечное разнообразие профессиональных и жизненных ситуаций.

Основными чертами компетентностного подхода являются:

– общесоциальная и личностная значимость формируемых знаний, умений, навыков, качеств и способов продуктивной деятельности;

– формирование компетенций как совокупности смысловых ориентаций, базирующихся на постижении национальной и общечеловеческой культуры;

– создание ситуаций для комплексной проверки умений практического использования знаний и приобретения ценного жизненного опыта;

– интегративная характеристика проявлений личности, связанная с ее способностью совершенствовать имеющиеся знания, умения и способы деятельности по мере социализации и накопления опыта жизнедеятельности.

Анализ различных подходов к моделированию профессиональной подготовки бакалавров, современные подходы и взгляды на проблему компетентности в образовании позволяют сделать вывод о создании компетентностной модели профессионала инновационного типа.

При конструировании компетентностной модели профессионала в области физической культуры и спорта необходимо исходить из того, что она должна отражать:

– требования, которые предъявляют виды спорта, к качеству профессиональной подготовки будущих специалистов;

– основные идеи исследований по проблеме профессиональной подготовки студентов физкультурно-спортивного вуза;

– организацию процесса профессиональной подготовки студентов;

– содержание процесса непрерывной педагогической практики студентов;

– основные критерии и показатели уровней готовности студентов к профессиональной деятельности.

Назначение специалиста и квалификационные требования определяют структуру его деятельности. Выделяют следующие компоненты структуры деятельности педагога-тренера: проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический, двигательный.

**Заключение.** Названные компоненты структуры деятельности педагога-тренера и бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт» в процессе изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)» тесно взаимосвязаны, только системное их единство может привести к высоким результатам профессиональной деятельности.

### Список литературы

1. Губа В.П. Модернизация содержания комплексных учебных занятий по базовым видам спорта в системе высшего образования / В.П. Губа,

- Л.В. Булыкина, М.В. Зайнетдинов, К.М. Берулава, А.В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 1. – С. 66-69.
2. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
3. Зайнетдинов М.В. Профессиональные требования к освоению дисциплины "Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)" в вузах физкультурно-спортивного профиля / М.В. Зайнетдинов, К.М. Берулава, А.В. Родин, В.П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 6. – С. 13-16.
4. Леонтьева М.С. Подготовка тренерских кадров по спортивным играм в профильных вузах физической культуры: проблемы, ожидания, итоги / М.С. Леонтьева, А.В. Родин // Материалы IV-го круглого стола научного совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры РАО: матер. Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2021. – С. 70-75.
5. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.
6. Родин А.В. Проблемные аспекты дистанционного преподавания специальных спортивных дисциплин в вузе в условиях ограничения жизнедеятельности / А.В. Родин, Д.В. Губа, В.П. Губа, Л.В. Булыкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №6. – С. 74-76.
7. Родин А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

**УДК 378**

## **ПОТРЕБНОСТЬ В РЕАЛИЗАЦИИ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОГО ВУЗА**

*А.А. Шляхтина, Н.И. Федорова*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

**Аннотация:** в статье рассматривается вопрос реализации коммуникативной компетенции обучающихся спортивного вуза. Коммуникативная компетенция является важной составляющей эффективного общения и предполагает взаимодействие с другими людьми; умение выполнять различные социальные роли в коллективе.

**Ключевые слова:** коммуникативная компетентность; студенты; адаптивная физическая культура.

В современном мире огромную роль играет способность людей взаимодействовать друг с другом – от этого зависит плодотворность работы,

взаимоотношения в коллективе. Важным компонентом успешного вербального общения на личностном уровне является сформированность коммуникативной компетентности.

Формирование коммуникативной компетентности является одной из наиболее важных и актуальных проблем в современной психологической, педагогической, культурологической литературе. Коммуникативные умения становятся не только важным фактором социального взаимодействия человека, они проявляются как одна из главных составляющих ряда профессий, связанных с постоянной работой с людьми: врача, психолога, педагога, социального и социально-культурного работника [4].

Наша жизнь не может существовать без общения. Человеку свойственно проявлять навыки коммуникации. Человек – существо социальное, поэтому общение для нас – это потребность. Используя различные современные технические устройства для коммуникации, люди теряют способность сопереживать и проникаться беседой, чувствовать собеседника. Люди теряют навык строить живой диалог, испытывают психологическую замкнутость, комплексы.

Коммуникативная компетентность – это владение сложными коммуникативными навыками и умениями, формирование адекватных умений в новых социальных структурах, знание культурных норм и ограничений в общении, знание обычаев, традиций, этикета в сфере общения, соблюдение приличий, воспитанность, ориентация в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету и выражающихся в рамках данной профессии [3].

Сформированная коммуникативная компетенция молодых специалистов при их адаптации на первом рабочем месте в последнее время приобрела большую актуальность как в диагностическом, так и в практическом аспектах. Выпускники вузов нередко уходят с первого места своей работы в самом начале профессиональной деятельности. Мы предполагаем, что одной из наиболее влиятельных причин этого служит низкий уровень коммуникативной компетенции молодых специалистов, тормозящий их профессиональную адаптацию.

Важными компонентами общей культуры специалистов любого профиля, с высокой степенью определяющую успех в профессиональной деятельности, является свободное владение навыками делового общения, умения использовать его как инструмент эффективной профессиональной коммуникации [2]. Одной из составных частей профессиональной подготовки специалистов физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) является формирование у обучающихся культуры коммуникации.

В трудовой деятельности специалиста в сфере адаптивной физической культуры важную роль играет коммуникативный компонент: преимущество вербального общения над невербальным при взаимодействии с людьми

с потерей зрения, необходимость владения языком жестов при работе с людьми с потерей слуха и другими депривациями.

Результативность практической деятельности выпускника направления подготовки физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) зависит от того, насколько профессионально он организует взаимодействие с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья в образовательном процессе, их родственниками, ближайшим окружением, а также с коллегами. Успех установления коммуникативных связей специалиста по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) с занимающимися зависит от самого педагога, от его знаний, умений, навыков по легкому установлению контактов с учениками и их родителями.

Одна из важных задач педагогического состава вузов, осуществляющих подготовку специалистов данного направления, – это развитие умения профессионального общения будущего выпускника [1]. Для достижения этой задачи используются следующие педагогические средства: тренинги профессионального и личностного развития, проведение ролевых и деловых игр, участники которых, имитируя реальные условия будущей деятельности, моделируют свое поведение с последующим критическим анализом совершенных действий. Таким образом, коммуникативная компетентность – одна из основных компонентов профессиональной компетентности выпускников направления физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) [5].

Понятие «коммуникативная компетентность» в научную литературу вошло, прежде всего, применительно к обучению иностранным языкам с целью установления уровня владения ими, возможности человека порождать иноязычные высказывания и понимать их, определения способности человека выполнять вербальную деятельность, осуществлять речевое поведение, соответствующее различным задачам и ситуациям общения, а также владение навыком строить деловую переписку по средствам сети Интернет.

Анализ рабочих программ вузов отрасли физической культуры, направления подготовки физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК), профиль физическая реабилитация, показал, что коммуникативная компетенция (УК-4) реализуется лишь на занятиях по иностранному языку, русскому языку и информатике, что в свою очередь не способствует формированию коммуникативной компетентности специалиста адаптивной физической культуры.

Следовательно, в образовательном процессе перед преподавателем вуза стоит задача формирования условий для развития у обучающихся универсальных навыков анализа, структурирования, интерпретации информации, оперирования профессиональными терминами, ведения логических суждений и умозаключений в рамках осуществления коммуникативного взаимодействия субъектов, т.е. реализации коммуникативной компетентности студентов.

## Список литературы

1. Романцев Г.М. Личностно ориентированное профессиональное образование / Г.М. Романцев, Э.Ф. Зеер // Педагогика. – 2002. – № 3. – С. 16-21.
2. Волков П.А. Анализ необходимости и сформированности профессиональных умений и навыков у работников организаций в сфере физической культуры и спорта / П.А. Волков // Общество: политика, экономика, право. – 2017. – № 12. – С. 74-79.
3. Захарова Т.В. Коммуникативная компетентность: понятие, характеристики / Т.В. Захарова, Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова, Н.К. Игнатьева, Е.В. Киргизова, Т.А. Бахор // Современ. проблемы науки и образования. – 2015. – № 4.
4. Токарева К.Е. Особенности взаимодействия бакалавра физической культуры с субъектами физкультурно-оздоровительной деятельности / К.Е. Токарева, В.С. Макеева // Мир науки. – 2017. – Т. 5, № 5.
5. Федорова Н.И. Совершенствование системы подготовки специалистов в сфере адаптивной физической культуры // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки, 2015. – № 6 (69). – С. 278-280.

УДК 378.796.0

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

*А.В. Шукраева*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра педагогики и психологии*

**Аннотация.** В статье описывается структура воспитательной работы в Смоленском государственном университете спорта. Выделяется содержание воспитательной работы, которое должно соединять в себе как профессиональное, так и общее воспитание студенческой молодежи, благодаря чему происходит профессиональное саморазвитие будущего специалиста. Описаны формы, цели профессионального воспитания, то, что в дальнейшем и определяет подходы к содержанию и структуре данного вида воспитания. Установлены нерешенные задачи, которые существуют на сегодняшний момент в вузе и возможности, которые можно реализовать в воспитательной среде университета.

**Ключевые слова:** воспитательная среда вуза, воспитательная работа в высшей школе, студенты.

Деятельность современного будущего специалиста в своей профессиональной области обуславливает необходимость участия в прогрессивных процессах существующих социокультурных условиях.



Как следствие, изменяется роль системы профессионального образования в подготовке новых специалистов. Особое значение приобретает не только овладение современными профессиональными компетенциями, но и составление, освоение новых социокультурных ценностей.

В этом аспекте немаловажное значение имеет система воспитания в современном вузе. Образовательное учреждение, формируя образовательную среду подготовки специалиста, выполняет социальную, образовательную и просветительскую функцию воспитания.

Духовное и эстетическое содержание воспитательной среды определяет ее уровень насыщенности, содержательности и влияния на человека [2].

Среда рассматривается как условие формирования индивидуальных, социально значимых, профессиональных качеств, как средство изучения личного опыта, формирования отношения к базовым ценностям и получение необходимых для жизни качеств, способ превращения внешних отношений во внутреннюю структуру личности.

Спортивно-творчески ориентированная воспитательная среда – объединение факторов, способствующих развитию социально-конструктивного тренера, спортивного педагога, включающие: инвариантные факторы – базовая структура, содержание параметров среды, вариативные – экономические, культурные, географические и другие особенности вуза, специфические, определяющие профессиональную направленность процесса воспитания в вузе.

Саморазвитие и личностный рост студента выступают критерием организации воспитательной среды и эффективности работы физкультурно-спортивного вуза как образовательного учреждения. Следует отметить, что важен не только личностный рост, но и профессиональное развитие. Эти понятия часто приравниваются друг другу, что является неправильным. Профессиональное развитие будущего (или состоявшегося) спортивного педагога является осознанным, многокомпонентным, целенаправленным процессом профессионального совершенствования педагога, его преобразование и осмысление педагогического опыта и собственной профессиональной деятельности. Данный процесс определяет самопознание и профессиональное самосовершенствование будущего педагога [4].

Для подготовки студентов к профессиональному саморазвитию и личностному росту необходима организация определенных педагогических условий. Основное (внешнее) условие – наличие определенной программы организации воспитательного процесса. Программа включает в себя цели, организацию, структуру, содержание, реализацию, диагностику воспитательного процесса в вузе. Внутренним условием будет готовность участников воспитательного процесса к саморазвитию.

Также одними из профессиональных требований к личности педагога является постоянное совершенствование педагогических способностей, которые составляют основу педагогического мастерства и как следствие определяют дальнейшее профессиональное развитие спортивного педагога,

тренера. К соответствующим свойствам личности педагога можно отнести: трудоспособность, самообладание, организованность, активность, настойчивость, правильное распределение внимания, оптимизм. Развитие всех перечисленных качеств влияет на совершенствование и уровень педагогического мастерства [3].

Содержание воспитательной среды университета ориентировано на создание эффективных воспитательных условий для личностного и профессионального развития студентов, как отмечалось ранее, воспитание соответствующих компетенций, базовых личностных качеств выпускника спортивно-педагогического вуза, таких, как духовность, нравственность, патриотизм, трудолюбие, ответственность, самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, способность к творческой деятельности, соблюдение здорового образа жизни и культурных ценностей. Само содержание воспитательной среды реализуется через соответствующую структуру воспитательной работы вуза. Рассмотрим реализацию воспитательной среды вуза через структуру ее организации в Смоленском государственном университете спорта (СГУС).

Выполнение воспитательных целей и задач реализуется в СГУС через следующие виды деятельности:

- физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов;
- профессиональное воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- эстетическое воспитание, развитие творческого потенциала студентов;
- профилактика асоциальных выражений в студенческой среде; саморазрушающих видов поведения, развитие органов студенческого самоуправления;
- социальная поддержка студентов.

В осуществляемом образовательном процессе университета все эти виды деятельности взаимосвязаны, дополняют и определяют друг друга. В единстве с системным подходом организации воспитания студентов и разработки социокультурной среды вуза, выполнение воспитательной функции университета осуществляется в синтезе учебной деятельности и внеучебной воспитательной работы в вузе.

В соответствии с Концепцией воспитательной работы Смоленского государственного университета спорта воспитание студенческой молодежи в вузе осуществляется с опорой на традиционные ценности, а также значимые для нового времени понятия: инициативность, креативность, толерантность и многие другие.

Процесс воспитания в университете и его содержание ориентировано на создание положительных условий для профессионального и личностного развития студентов, становление профессиональных и общекультурных компетенций, таких базовых социально-личностных качеств выпускников вуза,

как духовность, нравственность, патриотизм, гражданственность, трудолюбие, самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, способность к творческому самовыражению, приверженность к здоровому образу жизни и культурным ценностям. Основной целью воспитательной работы СГУС выступает согласование усилий субъектов и объектов воспитательного процесса, направленных на развитие необходимых качеств личности будущего специалиста, гражданина, которые определены потребностями нового времени условиями развития общества.

В учебном процессе вуза широкое использование получили такие активные формы воспитательной и развивающей деятельности, как: деловые, интеллектуальные игры, дискуссионные площадки, конкурсы, викторины, тренинги, олимпиады, презентации, круглые столы. Больше возможностей появилось для разработки и защиты современных социальных, спортивно-педагогических и творческих проектов студентов.

Воспитание посредством внеучебной воспитательной деятельности по изучаемым образовательным дисциплинам осуществляется преподавателями путем использования различных форм воспитательной работы: конкурсов, участия студентов в научно-исследовательских кружках кафедр, конференциях, студенческих объединениях, встречах с тренерами, представителями администрации управления физической культуры и спорта г. Смоленска.

Сама внеучебная воспитательная работа в вузе осуществляется посредством деятельности всех структурных подразделений университета, ведется через совместную образовательную профессиональную деятельность преподавателей и студентов, включает в себя как традиционные вузовские мероприятия и встречи, так и мероприятия, посвященные знаменательным, историческим датам, событиям международного, российского, регионального и вузовского значения.

Профессиональное воспитание представляет собой логичное изменение личности студента посредством свободно выбранной им цели, а результат этой инициативы – формирование системы профессиональных ценностей, идеалов будущих специалистов, повышение их социально значимых духовных потребностей и интересов, мотивов, преобразование эмоциональной сферы, нравственных, эстетических чувств, способности сопереживать, овладение прикладными умениями, навыками, привычками, опытом саморефлексии.

В СГУС имеются определенные нерешенные задачи по эффективности реализации содержания профессионального воспитания. К слабым сторонам организации воспитательного процесса на данный момент можно отнести следующее:

- существует недостаток бюджетных средств;
- недостаточное обеспечение помещениями студенческих творческих коллективов;
- достаточно слабо в воспитательную деятельность вовлечены работодатели;

– ослабленное внимание профессорско-преподавательского состава к вопросам воспитания студентов;

– недостаточная информированность студентов о воспитательных возможностях университета и культурной жизни города.

Подводя итог, необходимо отметить, что, первоначальное определение направлений профессионального воспитания предполагает включение своеобразных особенностей в содержание воспитания, вызванных специфической предметной подготовкой студентов, традициями вуза, группы, личностными особенностями преподавателей, работающих с будущими специалистами. Сущность определения профессионального воспитания в высшей школе обусловлено новыми подходами к его определению и дальнейшему осуществлению.

### Список литературы

1. Андреев В.И. Цели и принципы мониторинга качества воспитания в контексте педагогического образования // Мониторинг качества воспитания в контексте педагогического образования / под науч. ред. В.И. Андреева. – Казань: ИЦ КГУ, 2004. – 137 с.
2. Воспитательная среда университета: традиции и инновации: монография / А.В. Пономарев и др. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 408 с.
3. Лебедева И.П. Моделирование социально-педагогических систем: монография. – Пермь: РИО Пермского гос. пед. ун-та, 2004. – 299 с.
4. Социально-педагогическая функция вуза в воспитании современного специалиста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Пономарев Александр Владимирович. – Екатеринбург, 2009. – 27 с.

УДК 378.1

## ЛИЧНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Е.М. Шукаева*

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра иностранных языков*

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальный вопрос взаимосвязи профессиональной подготовки и личностных качеств преподавателя и качество образования, получаемого студентами вуза. Выделены специфические особенности влияния личности преподавателя на образовательную среду.

**Ключевые слова:** личность преподавателя, качество образования, общекультурные и профессиональные компетенции.

Преобразования, происходящие во всех сферах, привели к изменениям, в том числе и в системе высшего образования. Какие бы изменения ни происходили в сфере образования или в высшей школе, они непременно будут касаться преподавателя. В связи с этим большое внимание и значение уделяется на сегодняшний день личности преподавателя. Современной высшей школе нужны такие педагоги, которые не только обладают навыками, необходимыми для успешной педагогической деятельности, но и способны совершенствовать и развивать свою педагогическую деятельность, обучать студентов с использованием современных педагогических технологий.

Одной из актуальных задач высшего образования является развитие общей культуры и формирование профессиональных компетенций будущих специалистов. Разделение компетенций на общекультурные и профессиональные соответствует двум компонентам высшего образования – академическому и профессиональному. Целью первого является развитие личности студента, цель второго – подготовка специалистов в вузах [4]. Научно-педагогическая среда вузов становится одним из ключевых факторов повышения качества образования. Создание творческой атмосферы в процессе обучения вместе с новыми информационными возможностями, трансформирующими процесс передачи знаний, может обеспечить подготовку действительно разносторонних и компетентных специалистов для инновационной экономики России.

Задачей любого вуза является формирование общекультурных и профессиональных компетенций, необходимых будущему специалисту для успешной реализации в профессиональной деятельности, как важной составляющей самореализации в целом.

Несмотря на обилие технологий и средств обучения, сегодня основным фактором формирования соответствующих компетенций у будущих специалистов выступает преподаватель как носитель знаний. Именно от людей, которые непосредственно осуществляют обучение, зависят инновационные процессы в системе образования. Современные условия требуют от педагога соответствия как традиционным требованиям к качествам его личности и профессиональной компетентности, так и нового педагогического мышления.

Важнейшим фактором формирования профессиональных и общекультурных компетенций студентов является личность преподавателя, которую составляют профессиональные, общекультурные и педагогические компетенции [2]. В.И. Даль в свое время сказал, что «воспитатель сам должен быть тем, чем он хочет сделать воспитанника». Студенты всегда очень критично воспринимают несоответствие педагога тем требованиям, которые он предъявляет к ним.

Большое влияние на отношение студентов к изучаемой дисциплине оказывает их отношение к педагогу, который этот предмет преподает. Основная задача преподавателя высшей школы – вовлечение студента в учебный процесс, а не принуждение его участвовать в нем. Такое действие

со стороны преподавателя порождает равнодушие у студентов, что проявляется в нежелании учиться вообще.

Далеко не всегда создаются доверительные отношения между студентом и преподавателем. Как следствие, у учащихся проявляется повышенная тревожность, которая ведет к снижению мотивации к обучению и мешает профессиональному становлению в дальнейшем. Также негативно на процесс обучения влияют малообщительные, не умеющие наладить контакт со студентами, пренебрежительно относящиеся к ним педагоги. Не вызывает сомнения и то, что процесс обучения проходит эффективнее, когда студенты хотят учиться у преподавателя, но все хотят учиться именно у того, кого уважают и ценят. Потому что педагог своими личными и профессиональными качествами способен развить в студентах тягу к познанию, освоению и получению новых знаний, пробудить желание трудиться.

Какими же качествами должен обладать преподаватель, способный вызвать уважение и любовь студентов? Во все времена нравственные ориентиры одинаковы: доброта, которая сегодня особенно в дефиците, гуманность, трудолюбие, честность, правдивость, поэтому педагог должен обладать целым рядом положительных качеств, таких как устремленность, справедливость, настойчивость, трудолюбие. Особое значение имеет такое качество, как выдержка, умение владеть собой и своим настроением. Человеческие качества педагога, требовательность к себе и окружающим играют решающую роль в его деятельности и профессиональных качествах.

Основным принципом современной высшей школы является педагогическое взаимодействие, в основе которого лежит совместная работа участников образовательного процесса и главными составляющими которого являются взаимоотношение и доверие. Если между педагогом и обучающимися устанавливается взаимодействие, то у студентов формируется активное отношение к овладению информацией, снижается страх перед неправильным ответом, закрепляются доверительные отношения с преподавателем, который постоянно побуждает к нестандартному мышлению [5].

Для того чтобы подтвердить или опровергнуть все вышесказанное, нами был проведен опрос, в котором приняли участие студенты 2-3 курсов СГУС. Респонденты должны были назвать несколько основных характеристик или качеств «идеального» преподавателя. Анализ результатов позволил выявить те качества педагога, которые ценят студенты в наибольшей степени: уважительное отношение к студентам, глубокое знание преподаваемой дисциплины, желание научить, умение заинтересовать, ответственное выполнение своих обязанностей, воспитанность, вежливость и тактичность.

Данные, полученные в результате опроса, свидетельствуют о том, что студенты, главным образом, выделяют те качества, которые характеризуют моральные свойства личности преподавателя. На первое место все поставили уважение. Большинство студентов (88 %) считают, что преподаватель должен уметь находить общий язык с каждым студентом. Следовательно, тот педагог,

который уважает себя и свою профессию, может уважать и своих студентов, и, следовательно, быть для них и учителем, наставником, быть образцом для подражания. Преподаватель, любящий свое дело, увлеченный своим предметом, вызывает искреннее уважение со стороны студентов. Именно такой наставник способен формировать у них высокий уровень мотивации не только к изучению самого предмета, но и во многом помогает изменить их отношение к самим себе.

Исходя из результатов опроса, также следует отметить, что большинство студентов выделяют среди наиболее важных личностных качеств такие, как: ответственность (82 % опрошенных), терпимость к окружающим (90 % опрошенных), коммуникабельность (83 %) и некоторые студенты отдельно выделяют жизненную мудрость.

По мнению 70 % опрошенных студентов, преподаватель не должен быть слишком строгим на занятиях, не должен создавать дистанцию в процессе общения со студентами, но при этом он не должен вмешиваться в их личные взаимоотношения.

Многие студенты хотят видеть пунктуального, разностороннего, креативно мыслящего интеллектуала, который обладает ораторскими способностями, имеет возможность поддержать беседу с молодежью, а главное, искреннего преподавателя. Помимо всего прочего, большинство студентов понимают, что, представляя себе идеал для будущей профессиональной деятельности, им самим нужно будет стремиться к его воплощению.

Профессионально компетентная личность должна обладать ценностными ориентациями (учитывать интересы, потребности и запросы современного образования), грамотностью (общепрофессиональными знаниями), культурой речи (соблюдать нормы литературного языка, использовать в речи выразительные языковые средства), временной культурой (пунктуальностью и хронометрированием), неповторимым и индивидуальным стилем общения (качество голоса, интонация, жесты дикция).

Уважение к себе и другим, любовь к своей профессии, высокий уровень культуры общения и взаимодействия с окружающими, ответственное отношение к своим обязанностям – это и есть важнейшие составляющие профессиональной компетентности педагога, которые соответствуют тем компетенциям, которыми должны обладать студенты к моменту окончания вуза.

Современный преподаватель должен быть не просто отличным специалистом-ученым, но, самое главное, компетентным и опытным преподавателем. Подготовка высококвалифицированных преподавателей должна соответствовать современным требованиям высшей школы.

На современном этапе в вузе необходим такой педагог, который видит в каждом своем студенте не объект педагогического воздействия, а самостоятельную личность, находящуюся в постоянном развитии, имеющую право на самоутверждение [1].

Таким образом, преподаватели вузов должны обладать высоким уровнем психологической культуры, психологической компетентностью, владеть практическими умениями и навыками, которые помогают выстраивать отношения со студентами, способствуют личностному и профессиональному становлению будущих педагогов.

### **Список литературы**

1. Жураковский В., Приходько В., Федоров И. Вузovsky преподаватель сегодня и завтра // Высшее образование в России. – 2000. – № 3.
2. Леонова Е.В. Формирование общекультурных компетенций у студентов технического вуза // Высшее образование в России. – 2010. – № 2. – С. 124-131.
3. Ткачева Т.М. Роль личности преподавателя в обеспечении качества профессиональной подготовки выпускников вуза: учеб. пособие. – М.: МАДИ, 2015. – 76 с.
4. Томилин О.Б., Бриттов А.В., Демкина С.И. Образовательные технологии формирования компетенций в системе высшего профессионального образования // Управление качеством высшего профессионального образования. – 2005. – С. 112-123.
5. Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М. Проблема толерантности в межкультурном взаимодействии / Физическая культура и спорт Северо-Запада России. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – № 14. – С. 25-27.

**УДК 611.01+378.147/37.062.3**

## **ПРИЧИНЫ НЕУСПЕВАЕМОСТИ И ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ АНАТОМИИ У СТУДЕНТОВ СГУС**

***В.Н. Чернова, О.М. Бубненко***

*Смоленский государственный университет спорта,  
кафедра анатомии и биомеханики*

В течение последних лет структура высшего образования подверглась значительным изменениям. Введение новых федеральных образовательных стандартов преследовало глобальную цель – повышение качества образования в целом. В федеральных образовательных стандартах предусмотрен компетентный подход, который должен способствовать систематизации образования, комплексной оценке результатов образования, расширять возможности самообразования. На основе всего этого должны формироваться профессиональные и личностные навыки, позволяющие в дальнейшем специалисту самостоятельно принимать решения и выполнять профессиональные задачи разного уровня сложности [2, 3].

Университетский курс анатомии человека представляет собой базовую дисциплину, на основных понятиях которой построены последующие



общебиологические курсы. В результате его освоения студенты должны не только хорошо знать строение отдельных органов и систем, но и четко уяснить неразрывную взаимосвязь структуры и функции. Анатомия имеет прикладное значение, так как не только формирует целостное представление о строении человеческого организма, но и навыки анализа положений или движений тела, что позволяет оценить качество выполнения этих движений, определить те или иные недостатки и определить эффективность влияния упражнения на организм, служит анатомо-антропологическому обеспечению современного спорта, решает важные вопросы спортивного отбора и ориентации, рационализации тренировочного процесса, оптимизации массовой физкультурно-оздоровительной работы среди населения [1, 4].

Анатомия человека – это трудная, сложная и в то же время конкретная наука. Трудность ее определяется необходимостью изучения огромного количества специальных терминов, познанием огромного количества анатомических образований. Сложность предусматривает умение устанавливать логическую связь между анатомическими образованиями, а также понимать их происхождение и функциональное назначение. Конкретность определяется умением точно находить место расположения изучаемого органа, излагать особенности строения с использованием специальной анатомической номенклатуры [1, 5].

Целью нашего исследования было выявить причины неуспеваемости и затруднений студентов при изучении дисциплины «Анатомия».

Для выявления причин неуспеваемости студентов по предмету анатомия проведено анкетирование, в котором принимали участие студенты 1, 2 и 3 курсов в количестве 163 человека. Анкета состояла из 56 вопросов (10 контрольных, 17 шкальных и 29 альтернативных «да»-«нет»).

В блоке вопросов по организации процесса обучения, студентам предлагалось оценить качество читаемых лекций и практических занятий, и свою работу по данному курсу, указать причины неуспеваемости, какие затруднения они испытывают при изучении анатомии и представить предложения по совершенствованию курса анатомии.

Качество читаемых лекций студенты оценивали по 5-балльной шкале: юноши 1-го курса – 4,7 балла, девушки – 4,8 балла, в целом 4,75 балла; на 2-ом курсе юноши и девушки оценили по 4,6 балла; на 3-м – 4,6; 4,5 и 4,6, соответственно. Качество практических занятий все студенты, участвующие в анкетировании, оценили выше, чем лекции. Это можно объяснить тем, что на лекциях дается учебный материал, который необходимо конспектировать, а студенты не умеют и поэтому не успевают записывать. Юноши 1-го курса качество практических занятий оценили в 4,9 балла, девушки – 5 баллов, в целом 4,95 балла; 2-го курса юноши и девушки – 4,9 балла; 3-го курса 4,6 и 4,8, в целом 4,7 балла (рисунок 1).

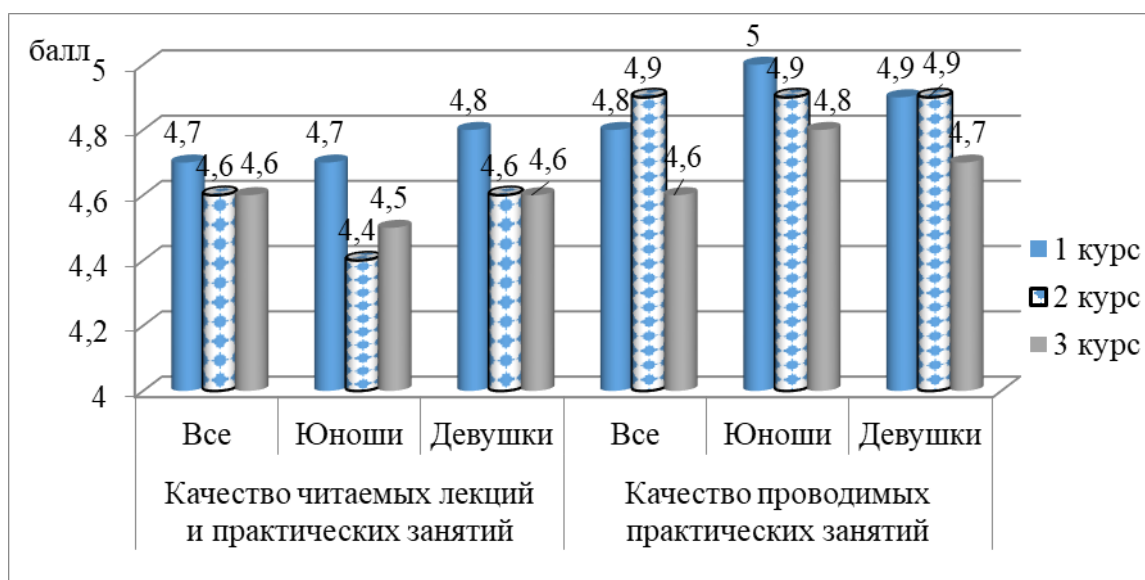


Рисунок 1 – Оценка студентами качества проводимых занятий и читаемых лекций преподавателями

В следующем вопросе студентам предлагалось аргументировать поставленную оценку. Первокурсники приводили несколько причин для снижения оценки за качество лекций: «Лекции читаются интересно, но быстро, записать не успеваешь» (25 % юношей и 32 % девушек). «На всех лекциях и практических занятиях дается нужная информация, доступно с примерами» (68 % девушек). «Все понятно и интересно» (75 % юношей).

Юноши 2-го курса (86 %) считают, что: «Лекции и практические занятия информативные и интересные», но 14 % юношей: «Иногда бывает скучно на лекциях». Всем девушкам 2-го курса на лекциях и занятиях: «Все предельно понятно, качественный материал и отличная его подача».

Снижение оценок за качество лекций и практических занятий студенты 3-го курса аргументировали следующим образом: «Не всегда успеваешь записывать лекцию» (18 % юношей и 15 % девушек). «Большой объем материала» (42 % юношей и 40 % девушек). Остальные студенты (40 % юношей и 45 % девушек) считают: «По лекциям и занятиям замечаний нет, у всех преподавателей высокий уровень знаний предмета».



Рисунок 2 – Основные аргументы, приводимые студентами о качестве проводимых занятий и читаемых лекций преподавателями

На вопрос «Какие темы вызвали у Вас наибольший интерес?» студенты 1 курса (60 % девушек и 50 % юношей) ответили «Мышцы», 40 % девушек и 50 % юношей – «Динамическая морфология». У студентов 2-го курса у юношей вызвали интерес «Опорно-двигательный аппарат» (43 %), «Нервная система» (19 %) и 38 % были интересны и познавательны все темы, у девушек, соответственно – 50 %; 20 % и 30 % (рисунок 3).

Интересными темами студенты 3-го курса считают «Мышечную систему» (20 % юношей и девушек), «Эндокринную систему» (15 % юношей и 10 % девушек), «Центральную нервную систему» (40 % юношей и 45 % девушек), «Спланхнологию» (10 % юношей и 5 % девушек) и «Сердечно-сосудистую систему» (15 % юношей и 20 % девушек).

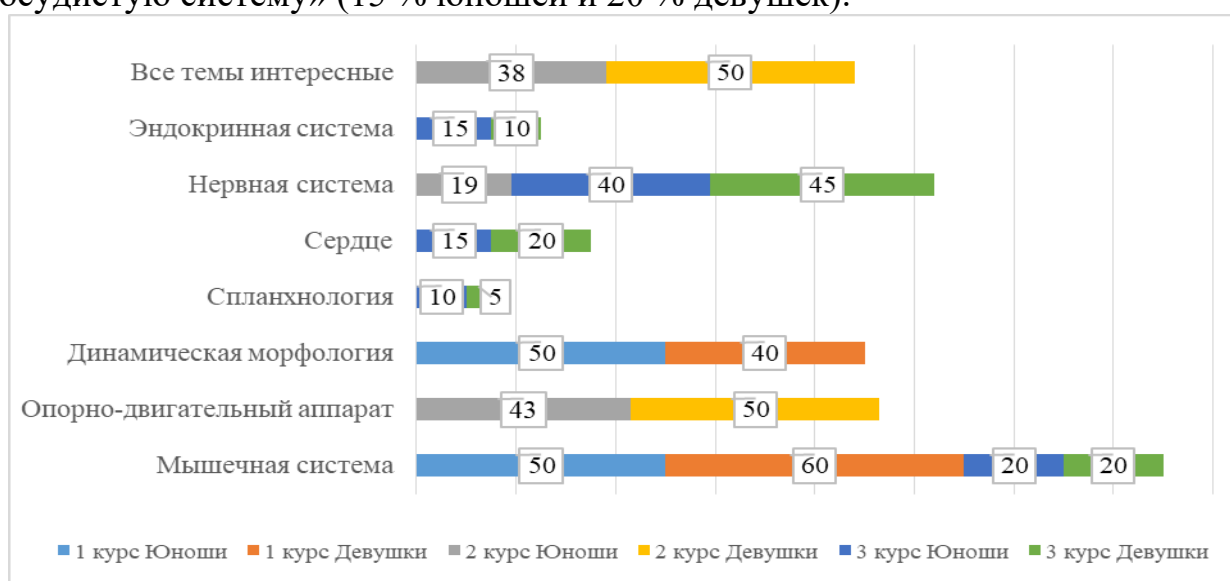


Рисунок 3 – Ответы студентов на вопрос «Какие темы вызвали у Вас наибольший интерес»

На вопрос «Какие были затруднения при изучении анатомии и каковы их причины?» большинство студентов, участвующих в анкетировании, ответили: «Большой объем материала» – 40 % юношей 1-го курса, 30 % 2-го курса и 65 % 3-го курса, девушек – 50 %, 50 % и 80 %, соответственно (рисунок 4).

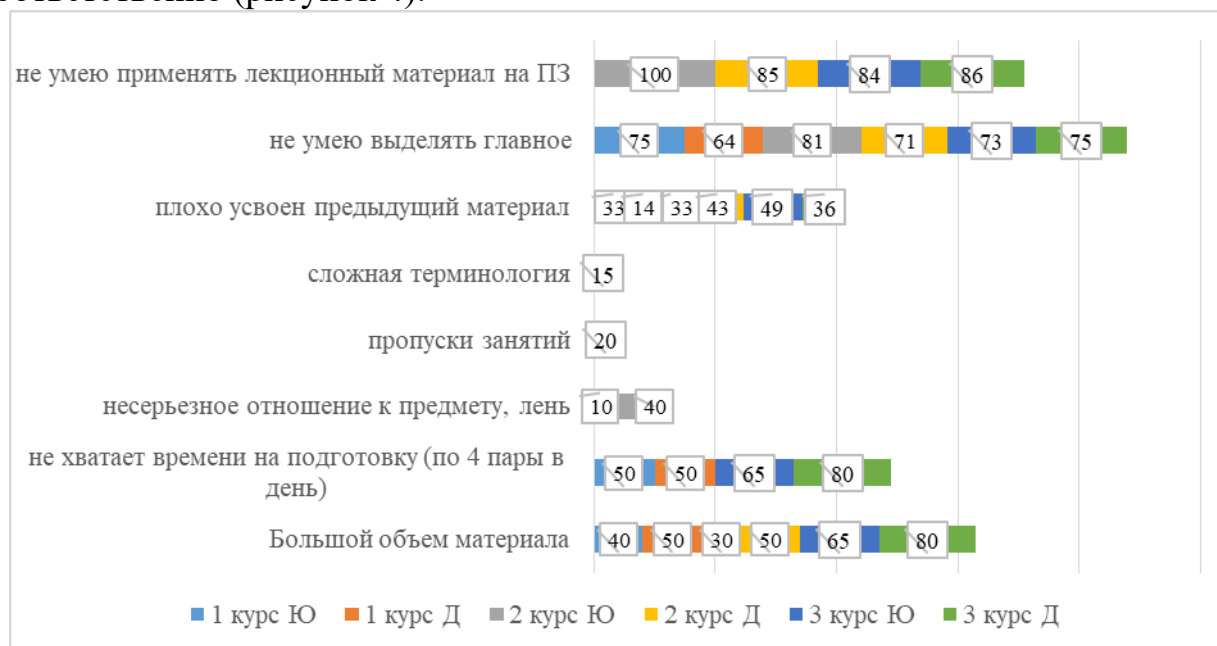


Рисунок 4 – Ответы студентов на вопрос «Какие были затруднения при изучении анатомии и каковы их причины»

Условные обозначения: ПЗ – практические занятия; Ю – юноши; Д – девушки

Студенты 1-го курса отмечают, что затруднений нет в освоении материала, очень часто четыре пары в день, не хватает времени на подготовку (50 % юношей и девушек). И затруднения у 10 % юношей из-за несерьезного отношения к предмету. Затруднения возникали у 40 % юношей 2-го курса из-за собственной лени и 30 % из-за большого объема и сложной терминологии по мозгу и эндокринной системе. Студенты 3-го курса (65 % юношей и 80 % девушек) испытывали затруднения из-за нехватки времени на подготовку (занятия 2 раза в неделю, объем материала очень большой). Также 20 % юношей испытывали затруднения из-за пропусков занятий и сложной терминологии (15 %). 33 % юношей и 14 % девушек 1-го курса, 33 % и 43 % – 2-го курса и 49 % и 36 % – 3-го курса испытывают затруднения из-за плохо усвоенного предыдущего материала. А также 75 % юношей и 64 % девушек 1-го курса не умеют выделять главное в изучаемом материале и основные признаки новых понятий и 72 % юношей и 68 % девушек не умеют применять изученный лекционный материал при изучении нового материала на практических занятиях, что затрудняет понимание анатомии. Студенты 2-го (81 %, 71 % и 100 %, 85 %) и 3-го (73 %, 75 % и 84 %, 86 %) курсов на эти вопросы ответили аналогичным образом.

На вопрос «Считаете ли вы, что полученные знания по анатомии будут полезны в Вашей профессиональной деятельности?» преимущественное большинство студентов ответили «Да». Указав на то, что знание анатомии необходимы тренеру и учителю по физической культуре и инструктору по адаптивной физической культуре.

Для выявления причин неуспеваемости по анатомии студентам было предложено ответить на ряд вопросов. На вопрос: «Нет потребности в изучении этого предмета» лишь 13 % первокурсников, 21 % студентов 2-го курса и 9 % 3-го курса ответили положительно, но преимущественное большинство 87 %, 79 % и 91 %, соответственно, считают, что анатомию нужно изучать. На вопрос: «Слабая организация и дисциплина на занятиях» 100 % студентов 3 курса и 92 % первого и второго курса ответили «нет» (таблица 1).

Таблица 1 – Причины неуспеваемости студентов по дисциплине «Анатомия»

Вопрос	Да			Нет		
	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс
Нет потребности в изучении предмета	13	21	9	87	79	91
Слабая организация и дисциплина на занятиях	8	8	-	92	92	100
Никогда не готовлюсь к занятиям	4	7,5	9	96	92,5	91
Неинтересен предмет и нет взаимосвязи анатомии с получаемой профессией	8	7,5	3	92	92,5	97
Необъективно оценивает преподаватель	2	15	11	92	85	89
Не посещаю консультации	19	18	25	81	82	75
Предмет сложный, нужно не менее 2-3 дней на подготовку	58	71	51	42	29	49
Преподают однообразно и скучно	4	-	-	96	-	-
Конфликтные отношения с преподавателем	2	21	4	98	79	96
Слабая воля, не могу заставить себя учить	31	35	16	69	65	84
Плохая память	39	21	15	61	79	85

Причиной неуспеваемости по анатомии 4 % первокурсников, 7,5 % и 9 % студентов второго и третьего курсов, соответственно, указали, что никогда не готовились к занятиям и 8 %, 7,5 % и 3 % соответственно, неинтересен этот предмет и эти же студенты не видят взаимосвязи анатомии с получаемой профессией.

От 2 до 15 % студентов, участвующих в анкетировании, считают, что их необъективно оценивают (2 %, 15 % и 11 %).

19 % первокурсников, 18 % студентов 2-го и 25 % 3-го курса – не посещают консультации и 16 % первокурсников, 22 % студентов 2-го и 16 % 3-го курса – все равно какую оценку за ответ они получают.

Но большинство студентов посещают консультации, где можно не только задать вопрос, но и отработать задолженность, а также заинтересованы в получении хороших и отличных оценок. Преимущественное большинство студентов считают, что анатомия очень сложный предмет и за один день подготовиться к занятию невозможно, нужно 2-3 дня (58 % – первокурсники, 71 % – 2 курс и 51 % – 3 курс).

Среди студентов первого курса 4 % считают, что анатомия преподается однообразно и скучно, у 96 % противоположное мнение, 2 % считают, что не успевают из-за конфликтных отношений с преподавателем, у 98 % прекрасные отношения с преподавателем. Аналогичное мнение имеют 21 % и 79 % студентов 2-го курса и 10 % и 90 %, а также 4 % и 96 % – 3-го курса.

Причинами неуспеваемости у 31 % первокурсников является слабая воля, не могут заставить себя учить, аналогичные ответы показали 35 % студентов 2-го курса и 16 % 3-го курса. 39 % студентов 1-го курса, 21 % 2-го и 15 % 3-го курсов – ссылаются на плохую память и невнимательность.

Среди студентов, участвующих в анкетировании 72 % девушек и 70 % юношей 1 курса, 54 % и 58 % 2-го курса и 55 % и 60 %, соответственно предлагают по совершенствованию курса анатомии увеличить количество часов. Остальные студенты 1 курса (28 % девушек и 30 % юношей), 2 курса (10 % юношей и 12 % девушек) считают, что ничего изменять не надо, их все устраивает (рисунок 5).

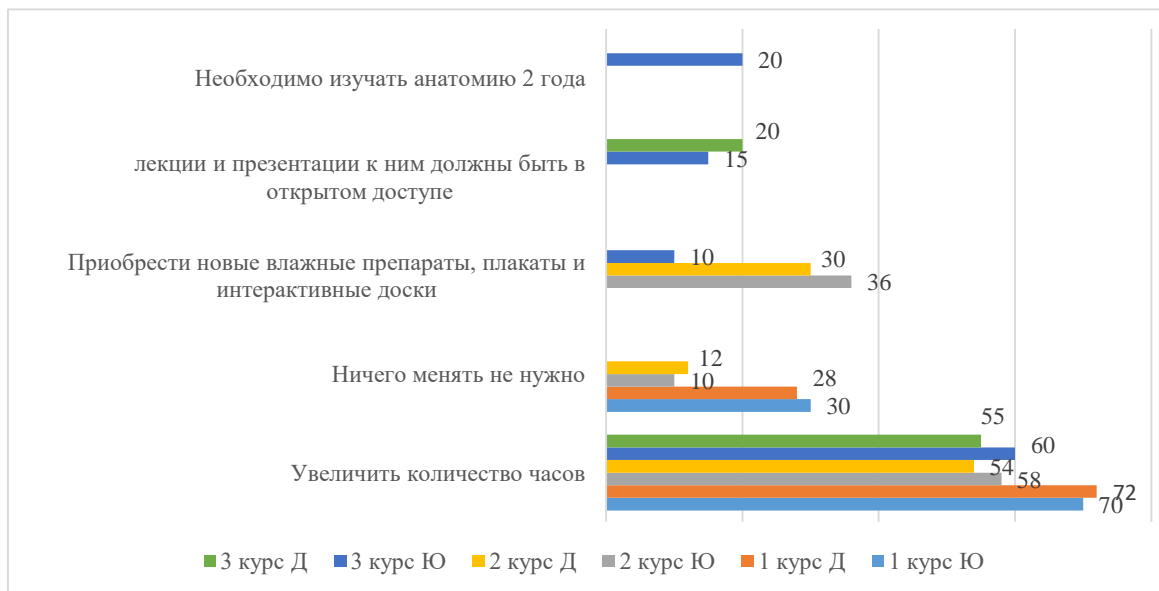


Рисунок 5 – Предложения студентов по совершенствованию курса анатомии

Условные обозначения: Ю – юноши; Д – девушки

Студенты 2-го курса (36 % юношей и 30 % девушек) и 3-го курса (10 % юношей) предлагают для совершенствования курса приобрести новые влажные препараты, плакаты и интерактивные доски. 15 % юношей и 20 % девушек, обучающихся на 3 курсе, считают, что лекции и презентации к ним должны быть в открытом доступе. А 20 % студентов 3-го курса предлагают изучать анатомию 2 года на 1 и 2 курсах.

В итоге проведенного социологического исследования можно сделать следующие **выводы**:

- Однозначно, что анатомия человека является основным, базовым предметом, поэтому необходимо создавать условия для преемственности в изучении предмета.

- Для успешного изучения необходимо сочетание классических методов изучения предмета (использование муляжей, анатомических рисунков, влажных препаратов) с современными методами (3D анатомия: использовать интерактивные панели с программным обеспечением).

- Роль личности преподавателя – ключевое звено в образовательном процессе.

- Проблемы, отмеченные студентами в ходе опроса, предлагается решить при помощи увеличения количества часов, изучения анатомии на 1 и 2 курсах.

### Список литературы

1. Привес М.Г. Анатомия человека / М.Г. Привес, Н.К. Лысенков, В.И. Бушкович. – Издание 12-е, переработанное и дополненное. СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2006. – 720 с.
2. Иваненко Г.А. Проблемы преподавания анатомии человека в медицинском вузе / Г.А. Иваненко, А.В. Кузнецов // Проблемы современной науки и образования, 2017. – С. 99-102.
3. Костина Л.А. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в медицинском вузе. Фундаментальные исследования / Л.А. Костина, Л.М. Миляева. – 2014. – № 11(2). – С. 433-437.
4. Коломиец О.М. Особенности построения учебного пособия по предмету с позиций деятельностного и системного подхода к обучению. Психологические и педагогические проблемы развития образования / О.М. Коломиец // Вестник МГЛУ. – Серия Педагогическая антропология. – 2004. – Вып. № 484. – С. 126-136.
5. Люсова О.В. Ответственность как условие самоактуализации личности студентов / О.В. Люсова, С.С. Бурова // Психологическое и педагогическое сопровождение студентов ВУЗа в современном социокультурном пространстве: материалы научно-практической конференции с международным участием (6-7 декабря 2018 г., г. Астрахань). – 2018. – С. 145-150.

Сборник материалов 73-й научно-практической  
и научно-методической конференции  
профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС»  
по итогам НИР за 2022 год

Под редакцией Бобковой Е.Н.

Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Тираж 500 экз.  
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.  
Печ. листов 18,9. Подписано в печать 10.05.2023 г.  
Заказ №23/3

---

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,  
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.  
Тел.: (4812) 30-71-69