

Смоленский государственный университет спорта
Олимпийский комитет России
Смоленская Олимпийская Академия

СПОРТ. ОЛИМПИЗМ. ГУМАНИЗМ.

Материалы межвузовской научной конференции
«Олимпизм, олимпийское движение,
Олимпийские игры (история и современность)»

21 выпуск

Смоленск 2022

Спорт. Олимпизм. Гуманизм: Материалы межвузовской научной конференции
«**Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)**»
/ Под ред. К.Н. Ефременкова – Смоленск: СГУС, ОКР, СОА.2022. – Вып. 21 – 145 с.

В сборнике публикуются труды, посвященные проблемам спортивно-гуманистического и олимпийского движения.

Рассматриваются общие вопросы философии гуманизма, социокультурные, исторические, медико-биологические и другие аспекты спорта.

Тексты статей, включенные в сборник, приводятся преимущественно в авторской редакции, за исключением незначительной корректорской правки.

Материалы публикуются в порядке фамилии авторов.

Издание публикуется за счет средств Олимпийского комитета России (в соответствии с финансовым планом ОКР и региональных олимпийских академий на 2018 год)

Издание охраняется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об авторском праве и смежных правах». Любое использование, как полностью, так и частично, без согласия наблюдателей влечет за собой предусмотренную законом ответственность.

© Смоленская государственная академия олимпийского спорта
Олимпийский комитет России,
Смоленская олимпийская академия. 2022

ПЕРСПЕКТИВЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА НА СМОЛЕНЩИНЕ

Биткин В.М., Дударев Е.В.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия

Футбол на Смоленщине никогда не был просто игрой. Футбол стал одной из неотъемлемых частей нашей современной жизни, результатом деятельности огромного числа людей, каждый из которых делает своё дело: отбирает и обучает юных футболистов, осуществляет строительство и реконструкцию стадионов, создает и управляет футбольными командами, организует соревнования различного уровня. Футбол – это полноценная сфера деятельности, как в Смоленске, так и в Смоленской области в целом, поэтому должен рассматриваться в единстве и взаимосвязи различных сторон социальной жизни в регионе. Значимость футбола в Смоленской области несомненна и ее трудно переоценить. Футбол на Смоленщине занимает особое место в иерархии с другими видами спорта, так как является для региона самым массовым видом спорта, о чем свидетельствуют большое количество команд в турнирах и чемпионатах, проводимых на разных уровнях. Так, в Чемпионате города Смоленска по мини-футболу число команд-участниц на протяжении последних 5 лет не опускается ниже 90. В числе непрофессиональных футбольных команд только в городе Смоленске насчитывается около 30 постоянно действующих спортивных коллективов – участников турниров, первенств, проводимых на областном уровне. В 15-ти муниципальных образованиях открыты специализированные школы или отделения по футболу, охватывающие детей от 8 до 18 лет занятиями этим видом спорта.

В сфере смоленского спорта, как и в других социальных сферах, накопилось много нерешенных до настоящего времени проблем.

Основными проблемами смоленского футбола являются:

- неустойчивость результатов выступления смоленских команд и клубов на российских соревнованиях;
- недостаточное количество современных методических пособий (программ, методических указаний по планированию учебно-тренировочной работы и т.п.), по которым должна вестись работа в ДЮСШ;

- недостатки в системе подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере футбола;
- несовершенная система оценки качества труда детских тренеров;
- низкий уровень представительств от муниципальных образований в областных первенствах и турнирах по футболу по причине недофинансирования непрофессиональных футбольных команд, детско-юношеских спортивных школ;
- отсутствие на данном этапе профессионального футбольного клуба в Смоленской области.

За последние 5 лет наши юношеские и студенческие команды, выступающие в рамках региональных (зональных) соревнований стабильно занимают 1-3 места, но на российских соревнованиях показывают нестабильные результаты: от 1 до 11 места. Для дальнейшего развития футбола в регионе нам видится постановка и решение следующих задач:

- создание «вертикали» (ДЮСШ-СГУС - профессиональный футбольный клуб) футбола на основе взаимодействия всех заинтересованных субъектов в Смоленской области (совершенствование системы подготовки спортивного резерва, привлечение к систематическим занятиям футболом максимально возможного числа детей, подростков и студентов);
- совершенствование нормативно-правовой базы, обеспечивающей стабильное развитие футбола в Смоленской области;
- создание Областного Центра подготовки футболистов («Футбольной Академии») на базе Смоленского государственного университета спорта, нацеленного на допрофессиональную подготовку юных футболистов, а также способствующую проведению системной работы по селекции и росту мастерства одаренных смоленских футболистов.;
- создание на базе СГУС центра подготовки и повышения квалификации управленческих, педагогических, научных и др. кадров, необходимых для развития футбола (Региональный Центр подготовки специалистов в области футбола);
- укрепление и совершенствование материально-технической базы и футбольной инфраструктуры, в том числе для занятий футболом детей из социально незащищенных семей;
- обеспечение успешного выступления футболистов региона во всероссийских и международных спортивных соревнованиях;

- проведение на высоком уровне всероссийских соревнований по футболу с участием молодёжной (студенческой) команды и детско-юношеских команд различных возрастов;
- проведение работы по привлечению внебюджетных финансовых средств для развития футбола в Смоленской области;

Пути решения указанных задач видятся в комплексе мер, реализация которых сопряжена с финансовыми, организационными, административными и нормативными рисками. Однако, только реализовав данные цели и задачи, можно получить качественный и количественный прорыв в развитии футбола на Смоленщине.

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ КАК ОБЪЕКТ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

**Воронова В.В., Воронов Ю.С.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Люди издавна пытались объяснить существование общества. Как возникает общество? Как оно развивается? Куда оно идёт в своём развитии, каковы его перспективы?

Важно отметить, что на ранней стадии общественного развития основным способом понимания мира является мифология. С помощью мифа прошлое связывалось с настоящим и будущим, обеспечивалась духовная связь поколений. Наряду с мифологией свои ответы на вечные вопросы бытия искали возникшие позднее религия и философия. Индия и Китай наряду с Грецией стали теми очагами древней цивилизации, где впервые зародилась философская картина мира.

Таким образом, в процессе своего развития человечество начало осознавать неразрывную связь природы и общества, их взаимное влияние друг на друга. Именно конец средневековья ознаменовался вступлением человечества в новую эру научного и технического прогресса.

Сегодня важнее сознавать, что общество состоит из огромного количества составляющих его элементов и подсистем, которые обновляются

и находятся в изменяющихся связях и взаимодействиях. Подсистемами являются, прежде всего, сферы общественной жизни. Среди них выделим:

- 1) экономическую (отношения в процессе материального производства),
- 2) социальную (взаимодействие классов и социальных групп),
- 3) политическую (деятельность государственных организаций и политических партий),
- 4) духовную (развитие и взаимодействие науки, искусства, образования).

Общественная жизнь сложна и многообразна, поэтому её изучают многие науки, и каждая из них рассматривает определённую область общественной жизни или окружающей нас природы.

Наука – одна из сфер человеческой деятельности, функция которой – выработка и теоретическая систематизация объективных знаний о действительности. Как особая форма общественной практики наука представляет собой систему, включающую подсистемы: теорию, методологию, кадры учёных, обладающих необходимыми знаниями, и подсистему, обеспечивающую получение, хранение, тиражирование и передачу информации [4, 5].

Непосредственная цель науки – описание, объяснение и предсказание явлений действительности, составляющих предмет её изучения, на основе открываемых ею законов, т.е. исследование научное – это процесс или способ получения и создания новых знаний, один из видов познавательной деятельности людей. В настоящее время научное исследование уже не связывается только с научной деятельностью, а выступает как фактор профессионализма, образования и уровня мышления человека.

В связи с этим предлагается более расширенное понятие «исследование». Например, Э.М. Коротков [4, С. 30] даёт следующее определение исследования: «Исследование – это вид деятельности человека, включающий:

- а) распознавание проблем и ситуаций;
- б) определение их происхождения;
- в) выявление свойств, содержания, закономерностей поведения и развития;
- г) установление места этих проблем и ситуаций в системе накопленных знаний;
- д) нахождение путей, средств и возможностей использования новых представлений или знаний о данной проблеме в практике её разрешения».

Как уже подчеркивалось, существенная роль научных исследований в развитии общества состоит в ускорении процессов получения, распространения и использования обществом новых знаний и технологий. Повышая качество интеллектуальных ресурсов общества, наука тем самым значительно повышает качество жизни.

В этой связи следует отметить, что индустрия туризма настолько многолика и многогранна, что требует применения самых разнообразных методов исследования. Выбор методов исследования определяется, прежде всего, конкретными задачами научной работы. Метод – это способ достижения какой-либо цели, решения какой либо задачи. Поэтому определение методов исследования является одной из ключевых позиций научного исследования туризма.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики рекреационного туризма, применяется большое количество методов. В зависимости от цели и задач, вы можете выбрать любой метод научного исследования. Однако следует отметить, что современные знания ещё не позволяют дать обоснованную классификацию основных методов исследования в туризме. Можно говорить только об их условной группировке [1, 2].

Известны разные подходы к систематизации методов научного исследования. Однако, исходя из объективной реальности, и стремления постичь вещь такой, какой она есть в совокупности её многообразных связей, методы научных исследований в рекреационном туризме можно условно разделить на пять групп:

- 1) методы сбора текущей информации (объективное наблюдение, хронометрирование, опрос, контрольные испытания);
- 2) методы получения ретроспективной информации (анализ литературных источников, документов отчёта, планирования и архивных материалов);
- 3) методы организации и изучения технологических процессов в опытных группах или лабораторных условиях (эксперимент);
- 4) специфические (дисциплинарные) методы исследования;
- 5) методы математической обработки фактических данных [1, 2].

Туризм является одной из крупнейших, высокодоходных и наиболее динамичных отраслей экономики. Как сложное социально-экономическое явление он недостаточно изучен и трудно поддаётся количественной оценке.

Однако, исходя из требований рыночного управления экономикой, для уменьшения степени неопределённости и риска, туристское предприятие должно располагать объективной и своевременной информацией. Такую информацию можно получить, применяя, в первую очередь, *специфические методы исследования*. Что же понимается под специфическими методами в рекреационном туризме?

В широком смысле специфические (дисциплинарные) методы – это любая исследовательская деятельность, направленная на удовлетворение информационно-аналитических потребностей, необходимых для улучшения процесса управления туристскими ресурсами. В то же время специфические методы исследования отражают специфику объекта исследования, его предмет и задачи. При этом следует подчеркнуть, что специфические исследования подразумевают междисциплинарный подход, поскольку при их проведении применяются методы географии, статистики, социологии, психологии, экономических, управленческих и других наук. Специфические методы исследования могут быть самыми разнообразными, но они устоялись в практике научных исследований в определённой области практической деятельности и не имеют тенденции к исчезновению.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что специфические методы исследования в рекреационном туризме – это комплекс научных методов для целенаправленного сбора, анализа и интерпретации разнородной туристской информации с целью принятия управленческого решения или выявления закономерностей рекреационной деятельности.

Одним из наиболее распространённых специфических методов исследования является *оценка рекреационных ресурсов туристского региона*. Рекреационные ресурсы – это объекты и явления природного и антропогенного происхождения, которые можно использовать в целях отдыха и оздоровления. Перед тем, как использовать природные ресурсы любого региона в целях туризма, необходима их всесторонняя оценка. [1, 2, 6].

Как отмечают многие специалисты, ландшафтно-рекреационное зонирование территории необходимо для грамотного выбора местности, благоприятной для развития рекреационного туризма.

Общеизвестно, что карта является давним и универсальным предметом исследования в географии. Однако картографические

исследования используются и в других науках, таких, как геология, экономика, история, педагогика и др. Картографический метод исследования может с успехом применяться и в туризме.

Картография (от *карта* и ...*графия*) – наука о географических картах, методах их создания и использования. Включает теорию картографических проекций, теорию генерализации и способов изображения (знаковой системы), технологию проектирования и изготовления карт, а также анализ картографических источников (топографических и спортивных карт, топографических планов и т.д.) [1, 2, 3].

В зависимости от задач исследования картографический материал может выступать в качестве итога многолетнего исследования и содержать в себе кодировку определённой информации, закономерностей практического отображения явлений и объектов различного уровня [1, 2, 3].

Любая карта, в том числе и топографическая, служит моделью действительности. Читая карту, можно в реальности извлечь массу различной информации. При научных исследованиях рекреационного туризма выделяют следующие группы методов изучения карты:

Визуальный описательный анализ карты – словесная (письменная или устная) интерпретация информации карты для определённых целей, т.е. проводится визуальное чтение карты с целью сопоставления и оценки показанных на ней объектов.

Графический анализ – построение на основании анализа карт различного рода профилей, графиков, диаграмм и картограмм. Картограмма – это схематическая (контурная) карта или план местности, на которой отдельные территории в зависимости от величины изображаемого показателя обозначаются с помощью графических символов (штриховки, расцветки, точек).

Картометрия – измерение по картам координат и высот различных точек (объектов), длин отрезков или ориентиров, углов, исчисление площадей, объёмов и размеров объектов.

Из представленного материала видно, что карта играет большую роль в исследованиях пространственных закономерностей природно-территориальных комплексов, пригодных для целей рекреации. Однако, большинство карт не предназначены на копирование абсолютно всего; любая, даже самая точная карта, не является фотоснимком. Она отражает распределение в пространстве только отдельных, специально избранных

явлений и объектов, создавая, таким образом, основу для научного анализа и понимания реальности.

Среди наиболее эффективных технологий проектирования базы пространственных данных рекреационного туризма можно назвать программное обеспечение **ArcGIS 10**. **ArcGIS** – это система, которая позволяет использовать географическую информацию для проведения анализа, лучшего понимания фактических данных и принятия более взвешенных решений. В практической деятельности обычно используются два настольных приложения ArcGIS – ArcCatalog и ArcMap.

Однако, при всём обилии туристских карт, практически отсутствует специализированное картографическое обеспечение рекреационного туризма, хотя потребность в такой продукции очевидна и наиболее востребована среди потребителей туристских услуг.

Заключение. Безусловно, что рекреационный туризм обладает рядом особенностей, что позволяет рассматривать его в качестве самостоятельного сегмента туристского рынка. Основными направлениями рекреационного туризма являются собственно отдых и восстановление растроченных сил организма человека. Как мы видим, сегодня научные исследования выступают как необходимое условие информационного обеспечения развития рекреационного туризма. Поэтому, касаясь проблем рекреационно-оздоровительного сервиса, мы предлагаем туроператорам разрабатывать и широко использовать два типа тематических туристских карт: а) карты, на которых непосредственно изображены объекты рекреационного туристского интереса; б) карты сопутствующей инфраструктуры туризма (на них указываются турфирмы, туристско-информационные центры, гостиничные комплексы, рестораны, пункты проката снаряжения, музеи, театры и т.п.).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Воронов, Ю.С. Теория и методология научных исследований в социально-культурном сервисе и туризме: монография / Ю.С. Воронов. – Смоленск: РГУТИС, 2012. – 257 с.
2. Воронов, Ю.С. Теория и методология научных исследований туристской деятельности: учебник / Ю.С. Воронов, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 176 с.

3. Комиссарова, Т.С. О картографическом обеспечении туризма (или необходимая картографическая компетентность бакалавров по туризму) / Т.С. Комиссарова, Е.А. Гаджиева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2017. – №4. – С. 324-333.
4. Коротков, Э.М. Исследование систем управления: учебник / Э.М. Коротков. – М.: ДеКА, 2003. – 334 с.
5. Кохановский, В.П. Научное познание и знание / В.П. Кохановский // Философия: учебное пособие для вузов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – С. 448-460.
6. Кусков, А.С. Эстетическая оценка ландшафта. Ландшафтно-рекреационный потенциал и ландшафтно-рекреационное зонирование территории / А.С. Кусков, О.В. Лысикова // Курортология и оздоровительный туризм: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – С. 153-155.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ШОРТ-ТРЕКЕ

Воскресенский М.В.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия

В течение последних лет отмечается постоянный рост спортивных результатов в шорт-треке во время международных соревнований, таких как Олимпийские игры и различные соревнования ISU. Продолжают улучшаться мировые рекорды. Эти улучшения можно объяснить технологическими усовершенствованиями, а также с улучшением различных сторон спортивной подготовки. При этом тактической подготовке отводится особое внимание, поскольку во время прохождения любой из дистанций соревновательная ситуация стремительно меняется, что требует от шорт-трековика быстроты в принятии решений на выполнение двигательных действий.

Что определяет зависимость успешных реализаций тактических действий на дистанции от уровня технической подготовки, а, следовательно,

сопряженное применение в тренировочных занятиях специальных заданий на совершенствование тактического мастерства. Успешность соревновательной деятельности во многом зависит от умения своевременно изменять фазовый состав, а также темп и ритм скользящего шага и воспроизводить его необходимое время. Исходя из данного положения, при совершенствовании структуры скользящего шага необходимо ориентироваться не на соответствие параметров скользящего шага данной дистанции, а на адекватность скорости передвижения по кругу, участок ледовой дорожки и тактическую ситуацию

Необходимо отметить, что данные упражнения должны моделировать двигательные действия спортсменов, выполняемых ими при соревновательном беге. Богатый двигательный арсенал, приобретенный спортсменами во время тренировочных занятий должен способствовать мгновенному решению возникающих задач. Поэтому, упражнения технико-тактической подготовки в основном сосредоточены на развитии специализированных восприятий спортсмена и совершенствовании тактики.

Этот процесс проходит поэтапно, где преследуется достижение определенной цели технико-тактической подготовки:

1) *1-этап* - овладение элементами технических действий скользящего шага с вариативной структурой выполнения движения в целом;

2) *2-этап* - формирование навыка вариативного выполнения двигательных действий в скользящем шаге с изменением его темпо-ритмической структуры на различных траекториях бега по ледовой дорожке;

3) *3-этап* - формирование двигательного навыка выполнения технико-тактического действия «обгон» на различных участках ледовой дорожки и с различных позиционных мест при беге в группе;

4) *4-этап* - моделирование соревновательной деятельности и создание предпосылок для развития тактического мышления.

Выполнение заданий 4-го этапа направлено на моделирование соревновательной деятельности и создает предпосылки для развития тактического мышления. Объем упражнений с тактической составляющей увеличивается до максимального к этапу предсоревновательной подготовки. При этом данные упражнения включаются во все тренировочные занятия микроцикла выполняемые на льду. Выполненный объем упражнений, и направленность их зависит от поставленных задач в учебно-тренировочном занятии.

Упражнение 1 - выполнение обгонов по сценарию тренера с «засекречиванием» исполнителя и места реализации обгона. Задание выполняется в группе в количестве 3-6 человек, предварительным определением технико-тактического действия. Задачи для выполнения определяются индивидуально каждому спортсмену «секретно», с помощью жетонов, обозначающих определенное выполнение двигательной задачи в забеге, при этом один спортсмен из группы выполняет основное задание, соответствующее задачам учебно-тренировочного занятия. Отрезок дистанции для выполнения задания определяется тренером, а место и время самим спортсменом. Прекращение задания производится по сигналу тренера.

Упражнение 2 - моделирование соревновательной ситуации по сценарию тренера с «засекречиванием» действий двух и более спортсменов. Задание выполняется в группе в количестве 3-6 человек, предварительным определением задачи для выполнения индивидуально каждому спортсмену «секретно», где оговаривается участок дистанции, при этом спортсмены не имеют данных о намерениях друг друга. Контрмеры на активные технико-тактические действия партнеров спортсмены выбирают оперативно по ходу бега. Прекращение задания производится по сигналу тренера.

Упражнение 3 - выполнение обгонов на скоростях равным средним дистанционным и превышающих их. Выбор тренировочной дистанции осуществляется на основе модельных характеристик динамики скорости бега сильнейших шорт-трековиков мира на соответствующей дистанции. Поэтому тренировочные дистанции учитывая, что нагрузка субмаксимальной мощности сопровождается накоплением максимальных значений продуктов метаболизма организма. При этом упражнения должны выполняться в диапазоне соревновательных скоростей на тренируемых дистанциях повторным методом, тренировочные отрезки составляют 2 круга – для подготовки к 500м, 4- для 1000м м, 5 кругов – для 1500 метров. Это соответствует кульминационным этапам бега на данных дистанциях. Состав группы составляет 2-6 человека и зависит от скорости и длины соревновательной дистанции очередность позиционного места в группе на начало забега устанавливает тренер.

Упражнение 4 - проведение контрольных забегов на различные дистанции. Забеги формируются из спортсменов равных по уровню подготовки или с различием в её уровне. Основу тактической составляющей дистанционного бега является выполнение установленного тренером плана

действий соответствующего подготовленности спортсмена и его амплуа. В вариативном выполнении контрольных забегов спортсменам предлагается составить свой тактический план «замысел» на предстоящую дистанцию. Выполнение данного условия позволяет апробировать различные варианты реализации технико-тактических действий и способствует развитию тактического мышления.

Необходимо отметить, что содержание тренировочной нагрузки по технико-тактической подготовке перед началом соревновательного периода не замыкается на применение упражнений заключительного, 4-го этапа, а используется сопряженное применение упражнений предыдущих этапов.

Важным элементом в реализации технологии технико-тактической подготовки в соревновательной деятельности является распределение тренировочной нагрузки технико-тактической направленности в тренировочных микроциклах. Проблема оптимизации тренировочного эффекта решается путем сопряженного применения тренировочных упражнений, относящихся к разным видам подготовки по своей основной направленности и их упорядоченного применения в тренировочных микроциклах на различных этапах годового макроцикла (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 - Сопряженность взаимодействия упражнений технико-тактической подготовки с основной направленностью тренировочного занятия (специально- подготовительный мезоцикл, базовый микроцикл)

Дни Микро цикла	Основная направленность тренировочного занятия
1-ый	Совершенствование техники бега на коньках
	<p>Упражнения технико-тактической подготовки:</p> <p><i>Упр. 1 этапа:</i> Скольжение на двух параллельно поставленных друг к другу коньках с поочередным выталкиванием ОЦМ на один из них; скольжение на левой ноге с повторным отталкиванием правым коньком без отрыва конька ото льда в конце отталкивания; скольжение на правой ноге с повторным отталкиванием левым коньком без отрыва конька ото льда в конце отталкивания.</p>

	<p><i>Упр.2 этапа:</i> Катание по ледовой дорожке с выполнением бега по повороту в 2; 4; 6 и 8 шагов; катание по ледовой дорожке с разметкой траектории бега дополнительными маркёрами; катание по траектории с разметкой дополнительными маркёрами для формирования двигательных действий для обгонов с внутренней стороны от группы; катание по траектории с разметкой дополнительными маркёрами для формирования двигательных действий для обгонов с наружной стороны от группы; катание в группе по размеченной траектории с принудительно уменьшенной шириной сектора бега на выходе, на прямой, на входе.</p>	
2-ой	Развитие быстроты, скоростных качеств	
	Упражнения технико-тактической подготовки (<i>Упр. 4 этапа</i>)	
3-ий	Совершенствование техники эстафетного бега, Развитие дистанционной выносливости	
	<p>Упражнения технико-тактической подготовки: <i>Упр.3этапа:</i> Выполнение обгонов с внутренней стороны от группы; выполнение обгонов снаружи от группы; выполнение обгонов одновременно двумя спортсменами с внутренней и внешней стороны от группы; обгон при беге по повороту; бег в группе с задачей удержания позиции за лидером; бег с преследованием</p>	
4-ый	Развитие дистанционной выносливости.	Упр. 4 этапа
5-ый	Развитие специальной выносливости	Упр. 3 этапа
6-ой	Совершенствование технико-тактической подготовки	Упр.1,2,3 этапов
7-ой	Восстановительные мероприятия	-

Таблица 2 - Сопряженность взаимодействия упражнений технико-тактической подготовки с основной направленностью тренировочного занятия (соревновательный мезоцикл, предсоревновательный микроцикл)

Дни микроцикла	Основная направленность тренировочного занятия	Упражнения технико-тактической подготовки
1-ый	Совершенствование технико- тактической подготовки	<i>Упр. 1, 2, 3 этапа</i>
2-ой	Развитие быстроты, скоростных качеств	<i>Упр. 4 этапа</i>
3-ий	Восстановительные мероприятия	
4-ый	Развитие дистанционной выносливости.	<i>Упр. 4 этапа</i>
5-ый	Совершенствование техники эстафетного бега	<i>Упр. 3 этапа</i>
6-ой	Совершенствование технико-тактической подготовки	<i>Упр.2,3 этапов</i>
7-ой	Восстановительные мероприятия	-

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА, ОБУЧЕНИЯ И НАЧАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Грец И.А., Булкова Т.М., Трушкин Е.В.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия

Актуальность. Большое значение для достижения высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге имеют правильно организованный отбор, обучение и начальная физическая подготовка молодых спортсменов [1, 3, 6].

Цель исследования. Изучить теоретико-методические основы отбора, особенности обучения и начальной подготовки спортсменов-пауэрлифтеров.

Результаты исследования. Пауэрлифтинг, по мере роста спортивных результатов, предъявляет чрезвычайно высокие требования не только к мышечной массе, но и к опорно-двигательному аппарату атлетов. Именно,

данное обстоятельство должно быть решающим при выборе возраста в котором можно начинать тренировки без ущерба для здоровья [2]. По мнению А.А. Бондаренко, Е.Н. Соколовой, С.Ю. Махова, В.Г. Левкевич, готовить юных спортсменов к данному силовому виду спорта необходимо с 12-14 лет[1, 3, 6]. Подростки, ранее не занимавшиеся силовой подготовкой, должны пройти начальный, длящийся около года, этап с целью постепенного увеличения силовой нагрузки на основные мышечные группы и суставы, что создаст возможность для организма приспособиться к данным нагрузкам, повысить уровень тренированности.

В настоящее время отбор кандидатов для занятий пауэрлифтингом является одной из актуальных современных проблем. А.А. Бондаренко утверждает, что поскольку готовить юных спортсменов с 12-14 лет стали сравнительно недавно, на данный момент нет апробированных рекомендаций, которые помогли бы распознать в подростке будущего пауэрлифтера определенной весовой категории и высокого класса[1].

До недавних пор заниматься с тяжестями рекомендовалось после завершения процесса формирования организма, и возраст основного контингента новичков составлял 16-18 лет. При отборе предпочтение отдавалось спортсменам, обладающим физической силой, имеющим небольшой рост и конфигурацию «гиперстеника». Таким образом, создалось ошибочное мнение о том, что занятия пауэрлифтингом приостанавливают рост юноши[4, 5].

Основываясь на теоретические обобщения, А.А. Бондаренко, Л.А. Остапенко Е.Н. Соколова, С.Ю. Махов предполагают комплекс контрольно-педагогических испытаний (тестов), определяющих состояние здоровья подростка, физическое развитие, двигательные качества и рекомендуют проводить отбор в два этапа: первичный – при приеме и вторичный–в процессе тренировочных занятий. Авторы утверждают, что при первичном отборе необходимо обратить внимание на состояние здоровья, физическое развитие и двигательные качества юношей. Физическое развитие должно быть не ниже существующих возрастных норм по росту-весовому показателю, жизненной емкости легких, окружности и экскурсии грудной клетки, кистевой и становой динамометрии[1, 5, 6].

Контрольно-педагогические испытания для оценки уровня развития двигательных качеств по общефизической и силовой подготовке юных

спортсменов представлены в таблицах 1 и 2. Вторичный отбор проводится на основании педагогических и врачебных наблюдений в процессе тренировочных занятий в конце первого года обучения, при котором главное внимание обращается на приспособляемость сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, определяемую по данным функциональных проб; уровень развития скоростно-силовых качеств (по результатам бега на 30, 60 или 100 м; одинарного, тройного, пятерного прыжков в длину и в высоту толчком двумя ногами с места; толкани ядра); умение осваивать различные упражнения и технику со штангой доступного веса; интерес к занятиям пауэрлифтингом, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Таблица 1 – Контрольно-педагогические испытания по общефизической подготовке для отбора юношей в секцию по пауэрлифтингу (А.А. Бондаренко, 2008)

Контрольно-педагогические испытания	Оценка	Возраст, лет			
		12	13	14	15
Бег 60 м с произвольного старта (с)	хорошо	8,5	-	-	-
	удовлетворительно	9,0	-	-	-
Бег 100 м с произвольного старта (с)	хорошо	-	13,8	13,4	13,2
	удовлетворительно	-	14,0	13,8	13,6
Бег 300 м (с)	хорошо	50,0	-	-	-
	удовлетворительно	58,0	-	-	-
Бег 800 м (с)	хорошо	-	2,45	2,40	2,35
	удовлетворительно	-	2,50	2,45	2,45
Прыжок в длину с места (м)	хорошо	1,90	2,00	2,20	2,30
	удовлетворительно	1,70	1,90	2,00	2,10
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	хорошо	5	6	8	10
	удовлетворительно	4	4	6	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	хорошо	8	10	12	15
	удовлетворительно	6	8	10	12

По мнению А.А. Бондаренко, Л.А. Остапенко, Е.Н. Соколовой, С.Ю. Махова, в основе учебно-тренировочных занятий с подростками должна быть всесторонняя физическая подготовка, позволяющая развивать

функциональные возможности организма и открывать перспективы для роста спортивного мастерства атлета. Чем младше подросток, тем большее время отводится на занятия по общей физической подготовке. Соотношение общей и специальной физической подготовки для юных спортсменов 12-14 лет в первый год должно быть 75-80%: 25-20%, во второй – 70-75%: 30-25% [1, 5, 6].

Таблица 2 – Характеристика тестов по специальной (силовой) подготовке для отбора юношей в секцию по пауэрлифтингу (А.А. Бондаренко, 2008)

Контрольно-педагогические испытания	Кол-во повторений	Оценка	Возраст, лет			
			12	13	14	15
Тяга становая (вес штанги в % отношении к весу юноши)	1	хорошо	50	50	60	70
	1	удовлетвор.	45	45	50	60
Жим штанги лежа (вес штанги в % отношении к весу юноши)	1	хорошо	35	40	55	60
	1	удовлетвор.	30	35	40	45
Приседания со штангой на плечах, со стоек (вес штанги в % отношении к весу юноши)	3	хорошо	55	60	70	80
	2	удовлетвор.	45	50	60	70

Примечание: на каждый вид испытаний дается две попытки; проводя испытания со штангой, необходимо предварительно продемонстрировать прием и дать возможность юношам опробовать штангу с меньшим весом.

Э.Ф. Якуп, В.С. Кругликова, В.Ф. Усманов рекомендуют следующие основные упражнения общей физической подготовки для подростков: основная и спортивная гимнастика, отдельные элементы акробатики; легкоатлетический бег 30, 40, 60, 100, 500, 800 м, прыжки в длину, высоту с места и разбега, тройной прыжок с места, толкание ядра; спортивные и подвижные игры; плавание, лыжная подготовка[8].

Выше названные авторы рекомендует следующие упражнения специальной физической и технической подготовки подростков: силовое троеборье, подготовительные и вспомогательные упражнения преимущественно динамического характера; упражнения с гантелями весом

1 – 10 кг и гирями 8, 16, 24 кг для укрепления различных мышечных групп, увеличения подвижности суставов; упражнения в жиме, тяге и приседаниях с металлическим грифом или бодибаром весом от 4 до 12 кг.

В первый год занятия с молодыми спортсменами проводятся три раза в неделю в виде уроков по общей физической подготовке, в которые включается обучение техники жима, тяги, приседаний и упражнения специальной физической подготовки. Со второго года тренировочные занятия по пауэрлифтингу проводятся три-четыре раза в неделю, в которые включаются упражнения общей физической подготовки (акробатика, гимнастические упражнения на кольцах и брусьях, прыжки в высоту, спортивные игры). Одно основное занятие отводится специальной (силовой) физической подготовке юношей[7].

В подростковом возрасте при применении методов наглядного обучения на основе зрительного восприятия, следует обращать особое внимание правильному показу упражнения в целом и его главных фаз. Объяснение по выполнению основных деталей технического приема целесообразно использовать при непосредственном разучивании с правильной и четкой демонстрацией упражнения [5, 7]. Авторы считают, что с целью осмысления занимающимися выполняемого упражнения необходимо создать четкое представление о стартовом положении (расстановке ног, положении спины, рук, головы), расположении ног в приседании и тяге. Занимающие должны показать умение выполнить данные элементы и упражнения в целом со штангой доступного веса. Следует отметить, что в образовании двигательного навыка условия первоначального обучения определяют успех дальнейшего совершенствования, а неправильно сформированные двигательные действия в дальнейшем не поддаются исправлению.

Начальный вес для выполнения жима лежа, приседания должен составлять 50-60 % от собственного веса молодого спортсмена, для становой тяги – 55-65 %. По мере освоения упражнений, вес штанги увеличивается для каждого юноши исходя из его индивидуальных особенностей [2, 3, 4]. Выше названные авторы утверждают, что применяемые отягощения в специальных и вспомогательных упражнениях должны содействовать развитию скоростно-силовых качеств, для чего тренировки необходимо проводить с весом, который занимающиеся поднимают в должном ритме с оптимальной

скоростью и на требуемую высоту. Тренировочный вес штанги должен создавать у юношей уверенность в собственных силах и постоянный интерес к дальнейшему спортивному совершенствованию. Подъемы штанги большого веса нарушают структуру изучаемого упражнения, что приводит к закреплению неправильно сформированного навыка.

Если обычные отягощения применяются слишком часто, то вместо роста наблюдается замедление или остановка результатов. Появляются различного рода травматические явления и предпатологические состояния. Силовая направленность занятий с большими отягощениями в группе с начинающими спортсменами исключена, а оптимальным весом штанги является тот, который спортсмен в одном подходе легко поднимает 5-6 раз подряд или равный 60-70 %, наибольшего результата в жиме лежа, становой тяге и приседании[1, 5].

Планируя занятия в группах спортсменов-новичков, следует особенно тщательно относиться к определению тренировочных нагрузок. Одной из актуальных проблем юношеского спорта является поиск допустимых и эффективных норм нагрузки на различных этапах обучения. Практически невозможно выявить и установить постоянную величину нагрузки каждой возрастной группе. Необходимо определять допустимую степень реакции организма по показателям сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, способствующую благоприятным морфологическим и функциональным сдвигам. Используя данные врачебного контроля, следует более правильно определять индивидуальную тренировочную нагрузку [1, 2, 5, 8].

На начальном периоде учебно-тренировочных занятий при изучении и совершенствовании техники упражнения со штангой доступного веса, объем нагрузки должен расти за счет увеличения количества подходов и подъема штанги малого веса, что является обязательным условием становления и образования двигательного навыка. На начальном этапе обучения (5-6 месяцев) объем нагрузки в уроке не должен превышать примерно 1200-1500 кг, а в дальнейшем – 2500-3000 кг (при низкой и средней интенсивности); количество подходов за тренировку – 125-140, подъемов – 30-40. Продолжительность урока в течение первых двух-трех месяцев должна варьироваться в пределах 60-90 минут. В первые два-три года занятий интенсивность нагрузки должна повышаться за счет незначительного

увеличения веса штанги и плотности занятия, а не подъемов штанги большого веса. Плотность занятия рекомендуется увеличивать, широко применяя доступные и разнообразные упражнения, наиболее подходящие для юношеского возраста [1, 2, 3, 5].

Частые подъемы штанги большого веса отрицательно отражаются на здоровье молодых спортсменов. Увлечение жимом и приседаниями со штангой большого веса со временем приводят к серьезным отклонениям в состоянии позвоночника (структурным изменениям его поясничной части), что негативно сказывается на растущем организме и оставляет следовые процессы, которые могут иметь отрицательные проявления с увеличением возраста [4].

При планировании программ тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность необходимо варьировать в отдельной тренировке, недельном и месячном циклах. Необходимо в каждом учебно-тренировочном занятии разнообразить упражнения с целью равнозначного воздействия на все мышечные группы [2].

Заключение. Таким образом, силовая подготовка спортсменов в пауэрлифтинге должна строиться на основе индивидуальных возможностей спортсменов с учетом правильно организованного отбора, методики обучения физическим упражнениям и развития силовых способностей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бондаренко, А.А. Особенности отбора и занятий пауэрлифтингом с подростками 12-14 лет / А.А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. – 2008. – № 4. – С.6-8.
2. Виноградов, Г.П. Дифференциация тренировочных нагрузок как средство повышения эффективности спортивной подготовки в пауэрлифтинге / Г.П. Виноградов, В.С. Степанов, А.В. Пономарева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 67-71.
3. Левкевич, В.Г. Использование вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге на начальном этапе подготовки студентов / В.Г. Левкевич // Научные труды Республиканского института высшей школы. – 2021. – № 21-3. – С. 243-248.
4. Луценко, А.А. Дифференцированный подход к подготовке пауэрлифтеров 15-16 лет группы начальной подготовки / А.А. Луценко //

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 1. – С.44-46.
5. Остапенко, Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л.А. Остапенко. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.
 6. Соколова, Е.Н. Система отбора в пауэрлифтинге / Е.Н. Соколова, С.Ю. Махов // Наука-2020. – 2017. – № 1 (12). – С. 143-147.
 7. Старкова, Е.В. Обучение технике жима в пауэрлифтинге / Е.В. Старкова, А.С. Любимова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 6. – С. 10.
 8. Якуп, Э.Ф. Особенности методики силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом / Э.Ф. Якуп, В.С. Кругликова, В.Ф. Усманов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: XV Международная научно-практическая конференция. – Уфа, 2021. – С. 129.

УДК 796.015

**ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ОБУЧЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ
ПОДГОТОВКИ «РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ТУРИЗМ»**

**Данченкова Н.А., Брайцева В.А., Сулимов А.А.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Аннотация. В статье представлен анализ удовлетворенности студентов организацией учебного процесса и применяемыми формами построения обучения, также показаны предпочтения и наиболее эффективные пути совершенствования в организации и проведению учебных занятий на основе квест-технологий для студентов вузов физической культуры, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме.

Ключевые слова: образовательный процесс, студенты вузов, квест-технологии, спортивно-оздоровительный туризм.

Формирование специалистов высокого уровня недостижимо без включения студентов в широкое поле культуры, одной из составляющих которой является интеллектуальная подготовленность, как важный фактор формирования профессионального мастерства будущего специалиста [1,5]. Приоритет компетентного подхода в современном образовании обоснован тем, что для развития экономического потенциала и профессиональной успешности работника требуются не сами по себе знания, а способность продуктивно выполнять определенные трудовые функции, то есть профессиональные компетенции [6].

Одной из основных проблем в формировании профессионально важных качеств студентов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме, является недостаточная изученность влияния направленной интеллектуальной подготовки на общую эффективность учебно-тренировочного процесса[2,3,4].

Отсутствие научно обоснованной методики формирования профессиональных компетенций у студентов вузов средствами интеллектуальной подготовки свидетельствует о сложившейся проблемной ситуации, которая говорит о наличии ряда устойчивых противоречий между:

а) реальной организацией учебно-тренировочного процесса студентов вузов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме, не в полной мере учитывающего особенности их будущей профессиональной деятельности, и необходимостью внедрения современных технологий обучения, обеспечивающих всестороннее развитие личности; достижения должного уровня педагогического мастерства;

б) фрагментарным характером знаний студентов об основных способностях специалистов по спортивно-оздоровительному туризму, детерминирующих качество их профессиональной деятельности, и потребностью формирования целостного представления о них, как важном психолого-педагогическом феномене;

в) необходимостью разработки объективного алгоритма оценки уровня сформированности профессиональных компетенций у студентов вузов и не разработанностью научно-обоснованной модели и педагогических условий его реализации в процессе учебно-тренировочной деятельности;

г) объективной потребностью внедрения в учебный процесс вузов современных образовательных квест-технологий, основанных на учёте существенных взаимосвязей мыслительных процессов с различными видами

профессиональной деятельности, и не разработанностью механизмов их реализации в условиях физкультурных вузов.

Решение данной проблемы и составило цель нашего исследования.

Методы и организация исследования. Учебная деятельность является преобладающим видом деятельности студентов на базовом уровне. В соответствии с целевой направленностью и задачами образовательной программы по направлению подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», основными формами организации являются лекционные, семинарские, практические занятия, самостоятельная подготовка к данным занятиям и учебная полевая практика.

На начальном этапе эксперимента нами было проведено исследование, направленное на изучение особенностей организации учебного процесса в высших учебных заведениях физической культуры и спорта, которые отражают картину субъективного восприятия студентами образовательного процесса и в дальнейшем могут являться основой повышения качества преподавания дисциплин. Студентам было предложено пройти социологическое исследование в виде анонимного опроса-анкетирования. Всего в работе принимало участие 48 студентов (21 юноша, 27 девушек) с 1 по 4 курс специализации РиСОТ СГУС. Из них 31,3% - 1 курс, 16,7% - 2 курс, 31,3% - 3 курс, 20,8% - 4 курс. Применялись такие методы научного познания, как теоретический анализ, опрос (анкетирование) и методы математической статистики. Анкета включала 15 вопросов, направленных на оценку актуальных проблем организации учебно-тренировочного процесса в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение. При проведении анкетирования студентам были предложены несколько вопросов как в закрытой, так и в открытой форме.

На первый вопрос: «В какой степени Вы удовлетворены уровнем организации учебного процесса в СГУС в данный момент времени» были получены следующие результаты. Основная масса респондентов (около 50%) оценили организацию учебного процесса довольно высоко – от 8 до 10 баллов. Средние оценки по шкале от 4-7 баллов дали порядка 35% респондентов. Неудовлетворительные оценки качества организации учебного процесса среди опрошенных студентов не встречались, что в целом может свидетельствовать об общей удовлетворенности студентов в этом направлении деятельности вуза.

При ответе анкеты «В какой форме занятия, проводятся чаще при освоении учебного материала специальных дисциплин ФГОС» были получены следующие ответы (рис. 1).

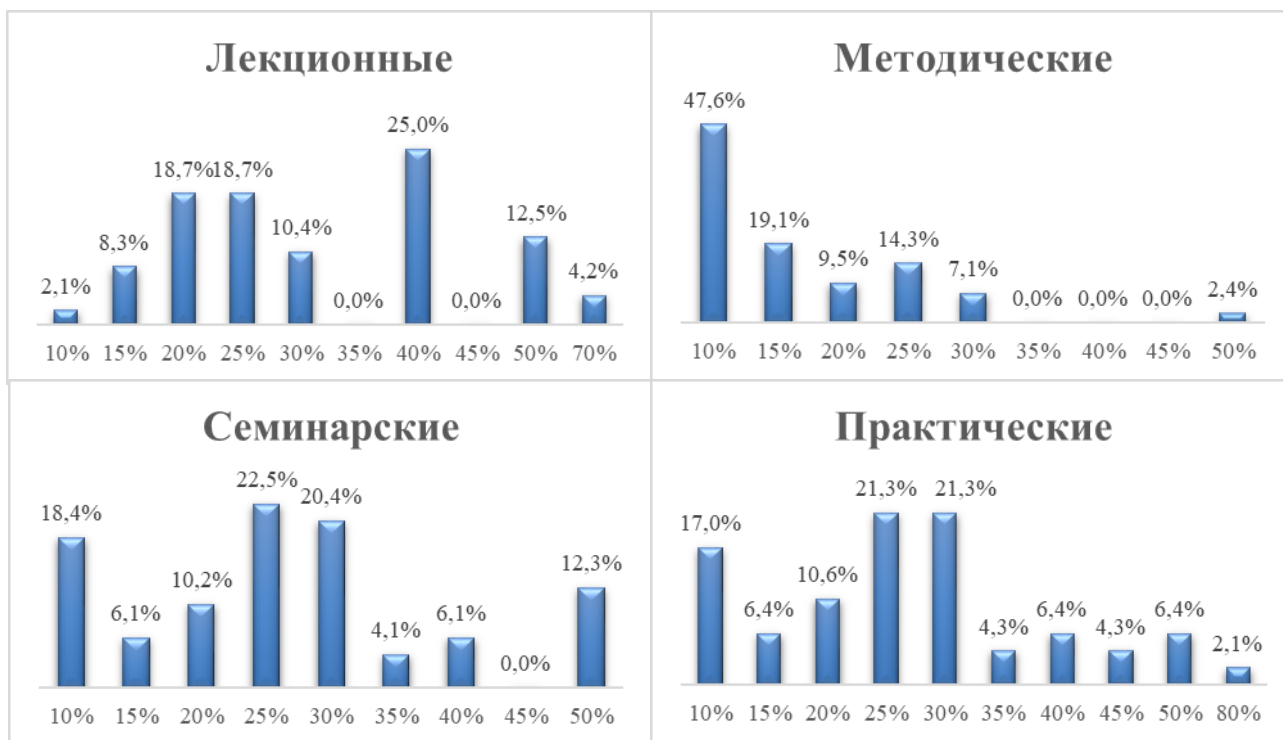


Рис. 1 – Соотношение основных форм занятий в учебном процессе СГУС по оценке студентов

Представленные на рисунке данные показывают следующую картину: четверть опрошенных считают, что на лекционные занятия приходится 40% от их общего количества, 12% студентов считают, что они занимают половину всего учебного времени, в диапазоне от 15% до 30% учебного времени расположены ответы более 50% респондентов.

Долю семинарских занятий в учебном процессе по мнению студентов имеет следующее распределение: более 40% опрошенных полагают, что на них отводится от 20% до 30% всего времени занятий, 25% респондентов отводят на их долю не более 15 % учебного времени, около 23% опрошенных отводят на данный вид занятий от 35% до 50% занятий.

При оценке распределения времени на практические занятия подавляющее большинство студентов (более 75%) считают, что на их долю отводится от 10 до 30%. Менее 25 % отводят на эти занятия свыше 35% учебного времени.

Методические занятия считаются наименее востребованными по данным опроса студентов СГУС. Подавляющее большинство опрошенных (47%) ответили на данную форму организации учебного процесса не более 10% учебного времени. 98% процентов респондентов ответили на этот вид занятий не более 30% занятий.

На вопрос анкеты «Внедрены ли в ваш учебный процесс современные формы обучения» были получены ответы, представленные на рисунке 2.

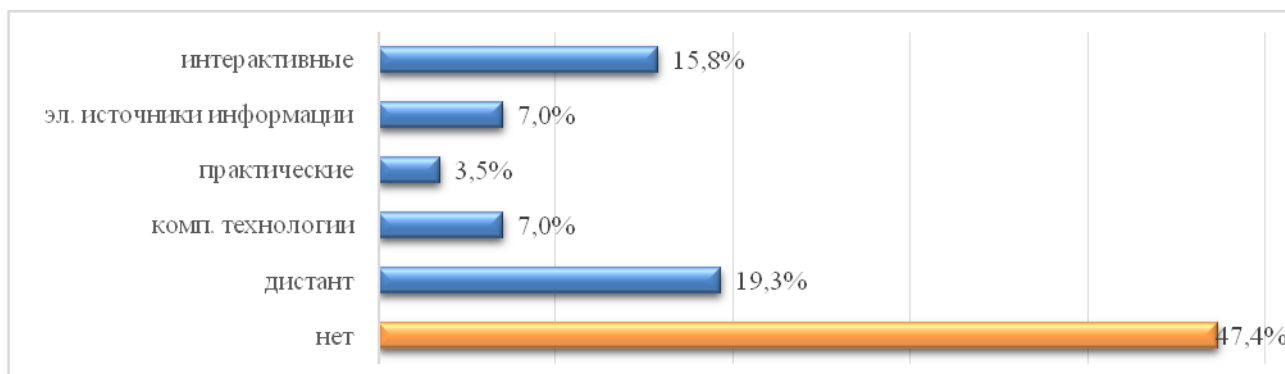


Рис. 2 – Оценка студентами внедренности в учебный процесс современных форм обучения

В свете ковидных ограничений, действующих последние два года наиболее современной формой, используемой при организации занятий в СГУС, студенты считают дистанционное обучение (19,3%), вторыми по популярности являлись интерактивные технологии обучения (15,8%), на остальные ответы приходилось около 17% ответов. В тоже время около 50% респондентов указали, что в их образовательный процесс современные формы не внедрены совсем, причем данное распределение относится к обучающимся всех курсов.

На вопрос анкеты «В какой форме вы бы предпочли усваивать учебный материал специальных дисциплин» участники опроса наиболее эффективными предсказуемо считали практические занятия (46,7% опрошенных), наименее популярными – методические занятия (6,7%). Второй по популярности формой организации занятий студенты считали либо семинарские (22,2%), либо лекционные занятия (24,4%) соответственно. Такая картина косвенно свидетельствует о осознании большинством студентов необходимости сочетания теории и практики для овладения профессиональными компетенциями.

Опасения при внедрении указанных технологий имеют около 6 % опрошенных, связывая свой ответ с нехваткой времени повышением утомляемости и тем фактом, что преподаватель может более квалифицированно донести материал до аудитории (рис. 3).

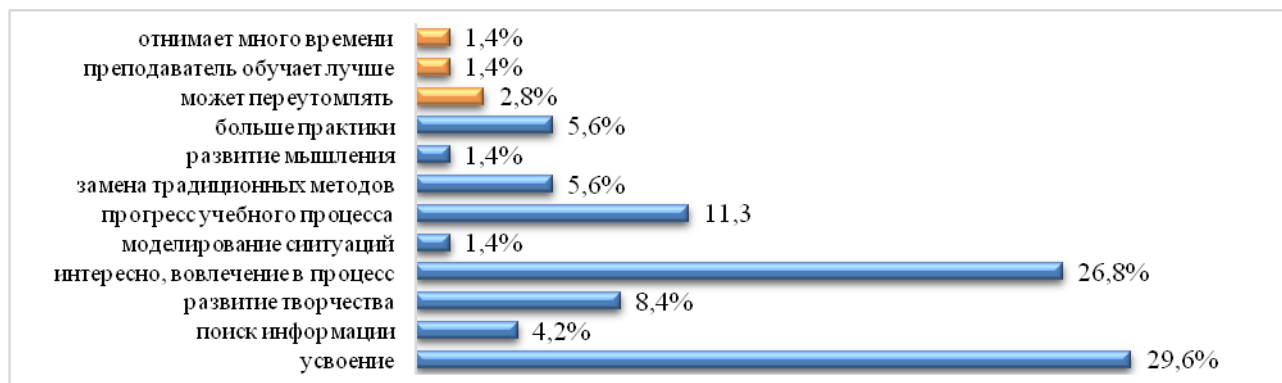


Рис. 3 – Причины необходимости или отсутствия необходимости внедрения современных форм обучения (по мнению студентов)

В тоже время число студентов, которые считают, что такие технологии обеспечивают лучшее усвоение материала (29,6%), повышают интерес к занятиям и вовлеченность в процесс (26,8%) и обеспечивают прогресс в обучении (11,3%), что в общей сложности составляет порядка 70% опрошенных. Около 25% респондентов отмечали, что такие формы занятий развивают творческое мышление, позволяют легче добывать информацию, моделировать ситуации в практической деятельности специалиста и как следствие являются заменой традиционным методам обучения в вузе.

В ответе на вопрос: «Хотели бы вы осваивать учебный материал при помощи квест-технологий, которые включают в себя комплекс практических занятий, самостоятельно выполняемых студентами под контролем преподавателя» отрицательно ответили порядка 5,5% респондентов.

Подавляющее большинство ответило на вопрос утвердительно. В частности, подавляющее большинство опрошенных отметили, что такая технология позволит существенно повысить интерес к занятиям (40%), обеспечит лучшее запоминание информации (21,8%), поможет приобрести профессиональные навыки (9,1%). Также студентами отмечалась возможность самостоятельно принимать решения (около 13%), развитие

мышления (3,6%), расширение кругозора (3,6%) индивидуальный подход (1,8%), возможность поиска информации (1,8%) (рис. 4).



Рис. 4 – Преимущества и недостатки от внедрения в учебный процесс квест-технологий, по мнению студентов

При ответе на вопрос «Укажите, какие дисциплины специализации вы бы хотели осваивать при помощи квест-технологий», наиболее высокие оценки получили такие дисциплины, как «Основы спортивно-оздоровительного туризма» (17,9%), а также «Топография и ориентирование на местности» (10,5%) (рис. 5).

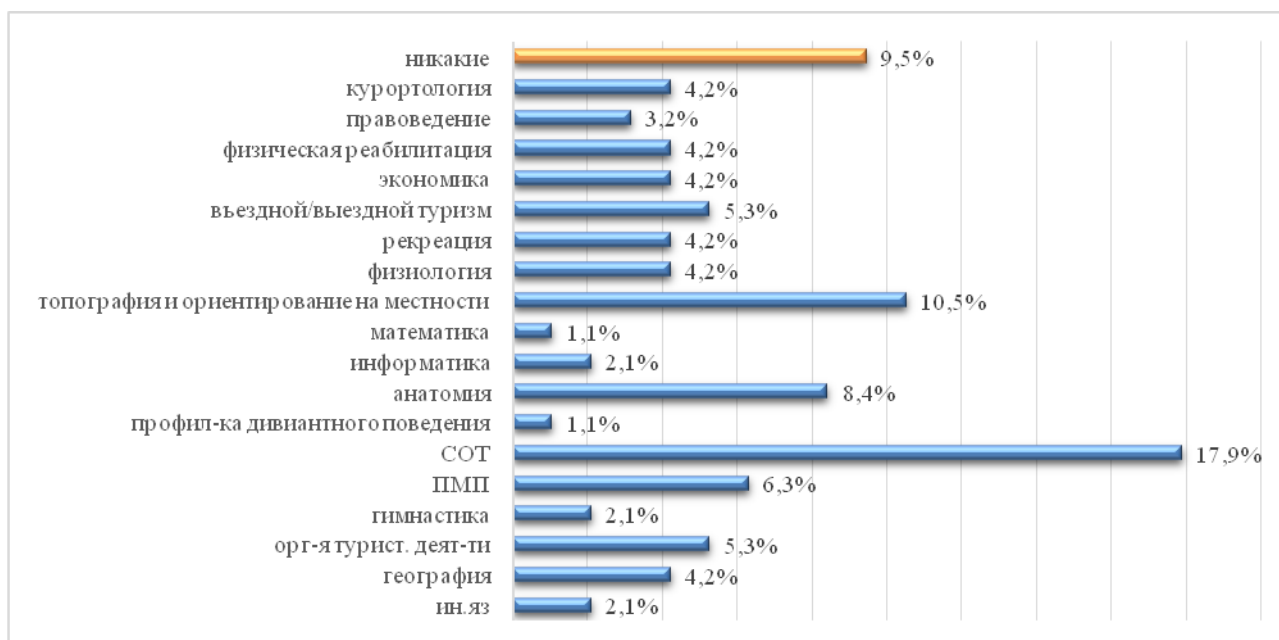


Рис. 5 – Предпочтения студентов при освоении дисциплин специального цикла с использованием квест-технологий

Полностью отрицают необходимость использования предлагаемой технологии порядка 10% опрошенных, что видимо обусловлено низкой информированностью студентов о ее специфике, содержании возможностях использования. Наиболее целесообразным студенты считают использование квест-технологий при изучении следующих дисциплин профессионального цикла: Спортивно-оздоровительный туризм (17,9%), Топография и ориентирование на местности (10,5%), Организация туристической деятельности (5,3%), Въездной и выездной туризм (5,3%), География (4,2%), Рекреация (4,2%), Физическая реабилитация (4,2%), Курортология (4,2%) соответственно.

Выводы. Проведенное исследование показало, что только около 50% студентов полностью удовлетворены качеством организации образовательного процесса по направлению подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Наиболее предпочтительными для овладения профессиональными компетенциями студенты считают практические, семинарские и лекционные формы организации занятий. Наименее эффективными студенты считают методические занятия. Порядка 47% опрошенных студентов считают, что современные формы обучения не в полной мере внедрены в образовательный процесс вуза. В тоже время подавляющее большинство студентов (95%) считают это необходимым, позволяющим существенно повысить эффективность обучения и овладения профессиональными компетенциями.

Более 95% процентов хотели бы использовать в своем обучении квест-технологии, которые, по их мнению, способны обеспечить более качественную подготовку специалистов, однако около 10% из опрошенных недостаточно ориентируются, в сущности, и возможностях данного подхода при организации образовательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. 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: материалы Межд. науч.-прак. конф.– М.: РАО, 2021. – С.23-29.
2. 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.
 3. Михалев, В.И. Формирование профессиональных компетенций у студентов физкультурного вуза / В.И. Михалев, Н.М. Костикина // Научные труды: ежегодник. –Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. –С.49-56.
 4. Оплетин, А.А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. –2013.– №10. –С. 13-17.
 5. Сазонов, И.Ю. Теоретико-методологические аспекты профессионального воспитания студентов вуза физической культуры / И.Ю. Сазонов, А.М. Кузьмин, И.В. Тарасевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2018. –№4. –С. 60-62.

КОММУНИКАТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПИСЬМЕННОЙ ИНОЯЗЫЧНОЙ РЕЧИ В НЕЯЗЫКОВОМ ВУЗЕ

**Дашдамирова И.В.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Анализ состояния обучения письменной иноязычной речи показал, что письменная форма общения, занимая долгое время второстепенные позиции в процессе обучения иностранному языку, приобретает свою значимости в современном обществе. Объясняется это тем, что письмо выполняет важную коммуникативную функцию, являясь средством общения на иностранном языке в разных жизненных ситуациях.

Формирование у студентов письменной коммуникативной компетенции, включающей знания, умения и навыки владения письменными

знаками, содержанием и формой письменной речи, является одной из целей обучения иностранному языку в неязыковом вузе.

На первый план при обучении письменной форме общения выходит формирование у студентов необходимых графических, речемыслительных навыков и умений формулировать мысль в соответствии с письменным стилем и формирование аутентичных представлений о предметном содержании, речевом стиле и графической форме письменного текста.

Конечные требования к обучению письменной речи включают формирование у студентов способности практически пользоваться иноязычной письменной речью как способом общения.

Согласно ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» студенты должны владеть нормативными клише иностранного языка, необходимыми для изложения своих мыслей в письменной форме на иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности.

Таким образом, перед студентами ставятся задачи овладеть умениями письменно оформить личное, деловое письмо, сообщение; записать основные сведения личностного плана; написать реферат и аннотацию к тексту на иностранном языке. При этом студент должен не только описать события, факты, явления, запросить у партнера по переписке соответствующую информацию, выразить свое собственное мнение, аргументировать его, но и сопоставить свой собственный опыт с опытом студента – носителя языка в оценке и интерпретации затрагиваемых в тексте проблем, событий, явлений; при этом оформляемый письменный текст имеет политематический характер и отличается большим разнообразием языковых средств, в том числе эмоционально-оценочного характера.

Следует отметить, в процессе овладения иноязычной письменной речью студенты неязыковых вузов сталкиваются с целым рядом трудностей. Связано это с тем, что полное овладение умением письменной речи требует языковых знаний и навыков, усвоенных ранее, но при этом процесс обучения постоянно осложняется расхождениями между звуковым и графическим выражением мысли на иностранном языке. Кроме того, если в устной речи что-либо может быть опущено говорящим, восполнено мимикой, жестом, интонацией, то при сообщении в письменной форме высказывание должно быть конкретным и полным, чтобы выполнить свою коммуникативную функцию, изложение мыслей при этом должно отличаться логичностью и

завершенностью, ясностью и развернутостью. Помимо этого овладение письменной речью предполагает наличие у обучаемого определенного уровня социокультурной компетенции, то есть знаний о социокультурной специфике страны изучаемого языка и умений строить речевое поведение адекватно этой специфике.

Названные трудности, бесспорно, осложняют процесс обучения письменной форме общения. Преодоление данных трудностей требует целенаправленной деятельности студентов и преподавателей по их предотвращению и исправлению в процессе совершенствования культуры письменного общения.

В связи с вышесказанным предлагаем уделять больше внимания коммуникативному значению письменной речи на занятиях по иностранному языку, не ограничиваться только лишь написанием письма, сообщения, составления анкеты, написанием реферата, аннотации. Важно придать обучению письменной речи коммуникативно-ориентированное направление.

Под коммуникативно-ориентированной письменной речью понимается речь, направленная на адресата с целью обмена какой-либо информацией. Это позволит подготовить студентов к общению в реальных жизненных ситуациях.

Анализ изученной методической литературы показал, что обучение иноязычной письменной речи требует знакомства студентов с культурными традициями и нормами письменного речевого этикета страны изучаемого языка, изменились коммуникативные потребности в области изучения письменной иноязычной речи, письмо становится современным и необходимым средством общения.

Наш опыт показывает, что эффективность обучения письменной речи определяется разными видами упражнений: организационные упражнения, имеющие своей целью формирование у студентов навыки и умения строить из слов предложения, из предложений текст.

Целью тренировочных упражнений является овладение языковым материалом в графическом оформлении и подготовка к операциям, связанным с письменным выражением мысли.

К ним относят разнообразные упражнения с моделями: подстановка, трансформация, отбор, комбинирование, сокращение, расширение и другие. Значение тренировочных упражнений состоит в формировании механизма

упреждения или вероятностного прогнозирования, который играет важную роль в овладении письменной иноязычной речью.

К речевым упражнениям относят все виды заданий, обучающих передаче мыслей, смысловой информации в письменной форме. Данные упражнения направлены на формирование различных умений письменного высказывания, базируются на типологии различных форм письменных сообщений. Могут быть предложены следующие типы письменных высказываний и формирующие их упражнения: написание плана, написание тезисов, изложение, конспект, реферирование, описание, личное и деловое письмо.

В группу упражнений репродуктивного характера входит написание текста (письма, открытки, сообщения и так далее) с опорой на образец (например, письмо по аналогии).

Репродуктивно-продуктивные упражнения – это упражнения в построении собственного письменного высказывания с использованием различных опор: вербальных (ключевые слова, логическая схема высказывания, план и другие) и вербально-изобразительных (картина, серия картин, фотография и ключевые слова, фразы, выражения и другое).

Группа упражнений, имеющих продуктивный характер, требует от студентов умений выражать свои мысли в письменной форме без непосредственной опоры на вербальные элементы. Стимулы, побуждающие студента к письменному высказыванию, могут быть сформированы словесно (например, формулировка проблемного тезиса) (9, с.167).

Упражнениям, направленным на формирование навыков и умений оформления иноязычного письма, по мнению многих методистов, уделяется особое внимание, говоря о том, что оно является важным коммуникативным умением. Написание письма – письменного сообщения творческого характера, - ставит целью передачу адресату определенной информации и/или побуждение его к определенной деятельности. Экстралингвистическая цель находит свое отражение в лингвистике текста письма: в нем используются речевые формулы обращения, приветствия, оценки, побуждения и другие, передающие различные коммуникативные намерения автора письма.

Важным умением является также написание делового письма, которое, в отличие от частного письма, является своеобразной формой документа. Поэтому при обучении данной форме письменного сообщения

следует ознакомить студентов с особенностями официально-делового стиля речи на английском языке, спецификой обращения в данном стиле речи, речевых формул, концовок. В качестве упражнения можно предложить обучаемым задание изложить конкретную информацию и связанное с ней коммуникативное намерение в виде делового письма; дописать какую-либо часть начатого письма: написать начало письма; объяснить причину задержки ответа; расширить текст телеграммы до объема письма; составить ответ на приглашение, вежливый отказ и другие.

Таким образом, в результате анализа методических и научных работ отечественных и зарубежных методистов, мы выявили основные цели и задачи, трудности обучения письменной форме общения, коммуникативные потребности учащихся старших классов в области письменной иноязычной речи, а также изучили типы упражнений, направленных на формирование коммуникативного общения в письменной речи.

В качестве основной цели обучения письменной речи рассматривается формирование у студентов письменной коммуникативной компетенции. Основные задачи, решаемые при обучении письменной форме общения, включают: формирование речемыслительных навыков и умений формулировать мысль в соответствии с письменным стилем. Коммуникативно-ориентированная письменная речь выполняет важную функцию в процессе межкультурного общения, так как она имеет своей целью подготовить к общению в реальных жизненных ситуациях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940.
2. Смирнова Н.В. Обучение иноязычной письменной речи как социальной практике в условиях билингвального образования. Диссертация кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2017.
3. Базанова Е.М. Лаборатория научной коммуникации: российский опыт. Высшее образование в России. 2015; № 8-9: 135 – 143.

4. Боголепова С.В. Обучение академическому письму на английском языке: подходы и продукты. Высшее образование в России. 2016; № 1 (197): 87 – 94.
7. Смирнова Н.Б., Шарова С.Н. Обучение деловому письму студентов неязыковых вузов. Педагогический журнал. 2019; Т. 9, № 1А: 276 – 283.
8. Harmer J. How to teach Writing. Longman: Pearson Education Limited, 2004.
9. Fredo E. How to teach Business English. Longman: Pearson Education Limited, 2005.

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

**Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Слово-это главный инструмент учителя, инструмент, с помощью которого он учит и воспитывает. Можно с полным основанием утверждать, что эффективность воспитательных усилий педагога напрямую зависит от того, как он владеет речью.

Во все времена грамотность была необходима и высоко ценилась. Грамотных людей уважали. А что такое грамотность в самом широком смысле этого слова? Истинной грамотностью следует считать не только умение читать и писать без ошибок, но и умение правильно выражать мысли в устной и письменной форме. Человек должен быть культурным во всех отношениях, должен стремиться овладеть богатствами национального языка, культурой родной речи.

Это особенно важно для будущих учителей и тренеров. Профессиональный уровень педагога складывается из многих компонентов, основными из которых являются системные знания и коммуникативные умения. Будущему педагогу или тренеру необходима культура речи как одно из главных условий эффективного воздействия на сознание и чувства ребенка.

Ведущая роль в овладении культурой речи принадлежит преподавателям русского языка. Основные вопросы теории речевой

культуры рассматриваются в дисциплине «Русский язык и культура речи» и спецкурсе "Культура речи и культура поведения спортивного педагога".

Но требования, предъявляемые к урокам филологических дисциплин, должны поддерживаться всеми преподавателями. Необходимо точно понимать, что подразумевается под "речевой культурой".

Культурной речью можно считать такую речь, которая характеризуется семантической точностью, богатством и многогранностью словаря, грамматической правильностью, логической стройностью, выразительностью. Культурная речь-это нормативная речь. Она должна соответствовать современным нормам (орфоэпическим, лексическим, морфологическим, синтаксическим).

Будущий педагог должен свободно владеть словом, чтобы решать учебные задачи и создавать атмосферу интереса, увлеченности, творчества и психологического контакта. В. М. Сухомлинский утверждал: "Слово-это самый тонкий и острый инструмент, которым мы, учителя, должны умело прикасаться к сердцам наших питомцев."

На каждом занятии необходимо добиваться от студентов "хорошей" речи. Основными критериями "хорошей" речи являются: правильность, точность, ясность, логичность, чистота, простота, богатство, уместность, эффективность.

Надо учить студентов:

- говорить или писать на определенную тему;
- выбирать наиболее значимые факты, раскрывающие тему и основную идею высказывания;
- излагать материал логически последовательно, устанавливать причинно-следственные связи между фактами и явлениями, делать необходимые отчеты и выводы;
- правильно и точно использовать языковые средства для оформления высказывания;
- строить высказывание в определенном функциональном стиле, в зависимости от цели и ситуации общения.

Для речевой культуры студентов также важно умение слушать и понимать речь педагога и своих товарищей, обращать внимание на высказывания других, правильно ставить вопросы, принимать участие в обсуждении проблемы.

Речь учащихся должна быть выразительной и эмоциональной, что достигается разнообразием лексики, богатой грамматической структурой, разнообразием интонационных оттенков.

Любое высказывание студентов должно оцениваться с учетом содержания, логического построения и речевого оформления.

Особое внимание следует уделять формированию у студентов умений анализировать, сопоставлять, сравнивать изученный материал, приводить необходимые доказательства в ответе, делать выводы и обобщения.

На каждом занятии необходимо проводить специальную работу, направленную на полноценное восприятие учебного текста и слов педагога.

Одна из серьезных проблем, с которой сталкиваются в практике преподавания вузовской дисциплины «Русский язык и культура речи», — это отсутствие работы со словарями, нежелание студентов в трудных случаях обращаться к словарям.

Многие преподаватели не очень любят проводить устный опрос учащихся, часто довольствуются коротким ответом с места, увлекаются письменными заданиями, тестами.

Но, где же будущие учителя приобретут навыки грамотной, логичной речи? Как научиться преодолевать застенчивость? Как избавиться от страха перед аудиторией?

Правильная, уверенная и интересная речь - необходимое качество культурного человека! Талант рассказчика дан, увы, не каждому. Но элементарная способность связно излагать прочитанное или описывать увиденное заложена природой в каждом из нас. А любые способности можно и нужно развивать.

Можно использовать различные средства совершенствования и развития речевой культуры учащихся. Но они будут эффективны, если их система будет накладываться на ряд условий, составляющих основу для речевого развития студентов. Такой основой является атмосфера постоянного внимания к языку и речи, интереса к ней, здоровая речевая среда, которую каждый педагог должен стараться создавать на своих занятиях. Развитие речевой культуры требует длительной, кропотливой работы с обеих сторон (студентов и преподавателей). Регулярная работа по развитию речевой культуры обязательно принесет свои плоды. Небольшой успех приведет к большему.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Найн А.А., Гареева Л.М. Формирование коммуникативной компетенции бакалавров физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 9-11
2. Емельянова М.В., Журлова И.В., Савенко Т.Н. Основы педагогического мастерства: Курс лекций для студентов дневного и заочного отделений педагогического университета. – Мозырь: УО «МГПУ», 2005. – 150 с.

ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ МОЛОДЕЖИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Дубова К.Е., Коновалова Г.Н.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия

Среди многочисленных функций спорта особое значение имеет функция социализации. В пространстве физической культуры и спорта активизируются базовые механизмы формирования личности и системы социальных отношений. В отличие от других сфер человеческой деятельности спорт не только воспроизводит базовые ценности доминирующей культуры, но создает собственную спортивную субкультуру, в которой и протекает процесс социализации и определяется вектор развития личности на многие годы и ее масштаб. Постоянная включенность в соревновательную деятельность, где в результате соперничества определяется сильнейший, позволяет спортсмену четко решить проблему самоидентификации и самоопределения, как в пространстве спорта, так и в социуме в целом. Спортивная субкультура отличается от других тем, что вход в нее осуществляется в достаточно раннем возрасте, поэтому ее ценности усваиваются индивидом на уровне интериоризации. Спорт, по мнению исследователей, располагая специфически воспитательными возможностями, является фактором, способствующим развитию социально-здоровой личности [2]. Именно многофункциональность спорта обуславливает тенденцию роста его социального значения в современной

России, остро нуждающейся в качественном человеческом капитале, основу которого составляет физическое и психическое здоровье.

Решение задачи оздоровления нации исследователи связывают с необходимостью широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения, поскольку только систематические занятия физической культурой в самых различных формах способствует «повышению общей резистентности организма современных людей к неблагоприятным воздействиям различного характера» [3].

Острота проблемы очевидна для специалистов, работающих с подрастающим поколением. Исследователи отмечают значительное снижение уровня физического здоровья молодежи, что ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность общества в ближайшей перспективе[4].

К негативным последствиям снижения уровня физического воспитания учащейся молодежи, школьников следует отнести падение престижности здорового образа жизни, регулярных занятий спортом, а также стремительном падении популярности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера детско-юношеской спортивной школы [3].

На ситуацию снижения уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи и формирования неблагоприятного статуса массовой физической культуры оказала коммерциализация отрасли спортивной подготовки, что ограничивает возможности большого количества семей, не располагающих определенным социальным положением и финансовым достатком. [4].

Анализ научной литературы позволяет выделить следующие подходы к изучению и решению социальных проблем в сфере физической культуры и спорта: подход социальной патологии, подход социальной дезорганизации, конфликтно-ценностный подход, критический подход.

В рамках *подхода социальной патологии* воспитательные возможности отрасли физической культуры рассматриваются как результативный способ профилактики девиантного поведения личности и ресоциализации девиантных субъектов, так как физическое воспитание находится в единой взаимосвязи с нравственным, эстетическим, трудовым и умственным воспитаниями. Ключевую роль в ресоциализации обучающихся

с девиантным поведением играет формирование новой среды общения, вхождение в спортивную субкультуру, принятие ее новых ценностей, изменение бюджета времени в сфере досуга. Применение классических и инновационных методов (игровой, соревновательный, методы наглядности, деловой игры) способствует развитию социально одобряемых качеств личности.

Поскольку семья является первичным институтом социализации, то организацию совместной деятельности обучающихся с девиантным поведением и их родителей следует рассматривать в качестве ведущей формы ресоциализации посредством физического воспитания.

Социологической и педагогической аксиомой является утверждение, что от девиации до делинквентности незначительная дистанция. Кардинальных мер требует ситуация с высоким темпом роста вовлеченности подростков и молодежи (15-25 лет) в противоправные действия. С позиций *подхода социальной дезорганизации* физическая культура и спорт рассматриваются как наиболее доступное средство противодействия противоправному поведению и распространения экстремистских установок в молодежной среде [1].

В зависимости от этапа вовлечения в сферу физической культуры и спорта специалисты предлагают набор адекватных средств и методов работы:

- на первоначальном (побуждающем) этапе – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;

- на этапе формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту – контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, поведением, выполнением поручений тренера-учителя, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;

- на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта – контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях, ходатайство о снятии с учета в органах полиции[1].

Задачи профилактики противоправного и экстремистского поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками специальных социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Совокупность объективных и субъективных причин обусловила появление *конфликтно-ценностного подхода* к изучению и решению педагогическими методами социальных проблем в спорте. Объективными причинами следует считать негативные последствия научно-технического прогресса: с одной стороны ускорение темпов жизнедеятельности, как следствие этого, повышение уровня психической напряженности в отношениях между людьми, «информационные неврозы», с другой стороны цифровизация и связанные с ней гиподинамия и гаджет-аддикции. Объективным содержанием спорта является создание конфликта и процесс его разрешения, в тоже время осознание конфликтности, отношение к методам разрешения, к использованию запрещенных средств субъективны. При этом разрешение спортивного конфликта специфично, поскольку каждый участник намерен выйти из него победителем, компромисс или консенсус в спорте не допустимы. Высокая степень психоэмоциональной напряженности выводит спортивные конфликты за пределы собственно пространства спорта. Все это ведет к высочайшей психоэмоциональной напряженности. Исходя из этого постулата, очевидна необходимость исследования не только конфликтов в спорте, но и социальных последствий спортивной конфликтности.

Исследователи акцентируют внимание на амбивалентности спортивного конфликта с точки зрения психоэмоционального состояния участников. С одной стороны спорт – не просто жесткая конкуренция в соревновательной деятельности и в тренировочном процессе, но возможность и необходимость проявления агрессии в ряде видов спорта в условиях жесткого физического контакта [6]. Объективная обусловленность спортивной агрессивности способствует ее интериоризации и превращение в одну из базовых черт личности спортсмена, повышает их конфликтности за пределами спортивного пространства. С другой стороны спортивная деятельность с высокой двигательной активностью дает возможность сублимации негативного психоэмоционального состояния в спортивный результат и по его достижении трансформации в состояние с обратным знаком. Обучение умению концентрироваться на позитивной стороне спортивного конфликта и снижение конфликтности спортсменов за пределами спортивных сражений остается актуальной педагогической задачей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Апциаури Л., Харитонашвили К. Система современного спорта как фактор социализации личности // Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. №6.
2. Гатило В.Л., Ильин А.В., Рыльский С.В. Спорт как фактор формирования социального здоровья студенческой молодёжи // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1.
3. Зеленцова С.Ю., Головин А.Н. Государственные инвестиции в физическую культуру и спорт // Государственное и муниципальное управление в XXI веке: теория, методология, практика. 2016. № 22.
4. Кильдюшов О.В. Спорт в социологической перспективе // Социология власти. 2018. № 2.
5. Мирзаханова Е.С. Физическое воспитание как фактор социализации обучающихся с девиантным поведением / Е.С. Мирзаханова // Актуальные задачи педагогики: материалы IV Международной научной конференции (г. Чита, октябрь 2013 г.): Издательство Молодой ученый, 2013.
6. Мягкова С.Н., Литвинов С.В., Комова Е.В. Спорт в современном социуме: критический анализ традиционных подходов к проблеме социальной роли и значения спорта // МНКО. 2019. № 3 (76).

ТРАНСФОРМАЦИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ И ПУТИ ПОИСКА ГУМАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ СОВРЕМЕННОСТИ

Ефременков К.Н., Ефременков Е.К., Шукаева А.В.
Смоленский государственный университет спорта
Смоленск, Россия

С точки зрения Пьера де Кубертена, воспитание и совершенствование подрастающего поколения является необходимым условием для укрепления основ общества и воспитания «свободного гражданина». На основе изучения того влияния, которое двигательная активность и спорт оказывают на

здоровье, культуру и воспитание людей в разных странах, Пьер де Кубертен сформулировал свое собственное отношение к спорту как к средству образования и воспитания и как к важному фактору развития международного сотрудничества, укрепления мира и взаимопонимания между народами.

По сравнению с другими гуманистическими попытками, проект Кубертена имел ряд принципиальных практических преимуществ, как то:

- мощная историческая база, источником которой служили традиции Античности;
- широта охвата. Кубертен мыслил олимпизм неотъемлемой частью человеческого прогресса;
- созданная концепция имела ярко выраженный гуманистический характер;
- олимпийское движение не являлось воинствующим (т.е. не могло иметь никакого отношения к милитаризму и конфронтации);
- олимпийское движение призвано было уважать различные религии, политические взгляды, национальные чувства, но в то же время не заставляло следовать догмам;
- основным средством реализации своих идей движение объявляло спорт, могущий сплотить молодежь, оградить ее от вредных воздействий и по возможности обеспечить оздоровление будущих поколений;
- утверждалась необходимость создания новых воспитательных методик, включающих в себя всестороннее развитие личности. Кубертен перечисляет также ряд основных гуманистических, человеческих ценностей, составляющих структурную основу олимпизма.

Впервые в новой истории данная концепция получила возможность практической реализации и как следствие – возможность для исследователей изучать реальные тенденции ее развития. Олимпизм сам не являлся разработанной философской концепцией (несмотря на то, что был назван «философией жизни» в Олимпийской хартии), хотя и явился во многом результатом развития философской концепции гуманизма.

Анализ, масштабное исследование того эффекта, который обуславливает двигательная активность, спорт на укрепление здоровья, общую культуру, воспитание молодежи в разных государствах мира барон Пьер де Кубертен обосновал свой подход к спорту как к механизму образования и воспитания и как важному фактору развития олимпийского и

спортивного движения. Однако, в настоящее время олимпийский спорт как разновидность спорта высших достижений (СВД) подвержен многим социальным проблемам и находится в той стадии конфликтности, которая трансформирует его с позиции социокультурного феномена в сторону шоу-бизнеса в противовес идеям Пьера де Кубертена. В этой связи актуализируется проблема сохранения олимпийской идеи в интерпретации Пьера де Кубертена или преобразовании ее в новую гуманистическую идею с учетом современных социальных условий.

Цель исследования. Оценить глубину трансформации олимпийских ценностей и наметить пути поиска путей гуманизации спортивного и олимпийского движения современности.

Методика и организация исследования. В исследовании (анкетировании) участвовали 141 студент Смоленского государственного университета спорта (1 курс- 41,8 %, 2 курс-32,6% , 3 курс - 15,6%,4 курс – 10%, девушек 51 %, юношей 49%; 72% имеют спортивный разряд).Время проведения исследования: ноябрь-декабрь 2021 г.

Гипотезы исследования. Предстояло проверить следующие гипотезы.

1. Преобладающей тенденцией олимпийского движения является снижение его гуманистического потенциала в современном обществе.
2. Большинство студентов позитивно относятся к развитию идеи олимпизма с учетом современных запросов общества.
3. Перспектива гуманизации современного олимпийского движения состоит в разрешении противоречий между современной трансформацией олимпийских ценностей и философией олимпизма на основе разработки этического допингового кодекса, усиления правил допуска трансгендеров к участию в олимпийских играх, снижения уровня политизации, коммерциализации, профессионализации олимпийского спорта.

Для сбора социологической информации применялись следующие *методы исследования*:

- традиционный анализ специальной литературы по теме исследования;
- сбор первичной социологической информации при помощи анкеты.

Полученные при опросе данные обрабатывались на компьютере с помощью методов математической статистики.

Результаты социологического опроса студентов с 1-го по 4-ый курс
Смоленского государственного университета спорта.

№ П/П	Вопросы	Результаты ответов
1.	Общее количество респондентов	141
2.	Пол	Женщины – 51% Мужчины – 49%
3.	Курс обучения	1 – 41,8% 2 - 32,6% 3 - 15,6% 4 – 10%
4.	Спортивный разряд	Имеется – 72% Не имеется – 28%
5	Спортивный разряд	Имеется – 72% Не имеется – 28%
6.	Пьер де Кубертен является одним из вдохновителей и создателем олимпийских игр современности, но с тех пор прошло уже более ста лет. Считаете ли Вы необходимым реформировать систему олимпийских игр?	Да - 17%;нет- 28,4%; В определенной мере- 37,6; Затрудняюсь ответить- 17%
7.	Являются ли Олимпийские игры новым бизнес-продуктом современности?	Да–56,7%; нет- 9,1%; В определенной мере – 29,7%;Затрудняюсь ответить- 4,5%
8.	Является ли коммерциализация и дегуманизация особенностью современного олимпийского движения	Да - 29% ; нет-17%; В определенной мере- 30,5; Затрудняюсь ответить-23,5%
9.	Как Вы считаете, современный спорт высших достижений способствует гармоничному развитию человека?	Да- 54,6%; нет - 15,6% ; В определенной мере - 26,9%; Затрудняюсь ответить –2,9%

10.	Можно ли говорить об утере спортом своего гуманистического потенциала?	Да-22%; нет- 40,5%; В определенной мере- 25,5% ; Затрудняюсь ответить - 12%
11.	Можно ли говорить о том, что в некоторых видах спорта атлеты приблизились или приближаются к своим предельным результатам?	Да -58,8% ; нет- 14,2) ; В определенной мере- 22,7%; Затрудняюсь ответить- 4,3%
12.	Является ли прогрессирующая политизация спорта особенностью современного олимпийского движения ?	Да -53,9% нет - 11,3% В определенной мере- 19,9% Затрудняюсь ответить- 14,9%
13.	Можно ли говорить о широком распространении случаев нарушения спортивной этики в современном олимпийском движении?	Да - 39%; нет – 20,5% В определенной мере-26,9% Затрудняюсь ответить- 13,6%
14.	Как Вы считаете, существует ли трансгендерная проблема в спорте?	Да - 39,7% нет-26,2% В определенной мере-16,4% Затрудняюсь ответить- 17,7%
15.	Можно ли утверждать, что происходящее в настоящее время изменение гендерных стереотипов приводит к трансформации ценностей олимпизма и современного спортивного движения	Да -40,4% нет-22% В определенной мере-18,4% Затрудняюсь ответить-19,2%
16.	Возможно ли в условиях всеобщей коммерциализации спорта распространение олимпийских ценностей (совершенство, дружба,	Да – 57,4% нет- 14,2% В определенной мере-17,8% Затрудняюсь ответить-10,6%

	уважение, взаимопонимание, правила честной игры и др.) ?	
17.	Считаете ли Вы медицинские препараты (терапевтическое исключение), назначенные спортсмену врачом, разновидностью допинга?	Да-23,4% нет-47,5% В определенной мере-19,2% Затрудняюсь ответить-9,9%
18.	Как Вы считаете, в спорте высших достижений происходит обострение соперничества, что приводит к более частым конфликтным ситуациям среди спортсменов	Да-42,5% нет-24,1% В определенной мере-26,9% Затрудняюсь ответить- 6,5%
19.	Считаете ли Вы, что современные Олимпийские Игры используются как механизм политического давления на страны-участницы?	Да - 31,9% нет - 27,6% В определенной мере-20,7% Затрудняюсь ответить- 19,8%
20.	Противоречит ли усиливающаяся в настоящее время профессионализация спорта высших достижений принципам олимпизма	Да - 31,9% нет - 27,6% В определенной мере-20,7% Затрудняюсь ответить- 19,8%
21.	Согласны ли Вы с новой формулировкой олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее – вместе»?	Да- 71,6% нет-8,5% В определенной мере -9,3% Затрудняюсь ответить-10,6%
22.	Следует ли сохранить олимпийскую идею Пьера де Кубертена в современных условиях трансформации олимпийских ценностей?	Да-56% нет-7% В определенной мере-17,8% Затрудняюсь ответить-19,2%

23.	Предложите новые мероприятия по реорганизации олимпийских игр и главный вектор развития олимпийского движения в современном обществе...	Агитация к ЗОЖ детей и взрослого населения (10%); не делать из спорта политику -32%; трансгендеры должны соревноваться друг с другом - 15%; создание системы воспитания, в том числе олимпийского в нашей стране-15%; добавление новых видов спорта в перечень олимпийских-14%; конференции с олимпийскими чемпионами и юными спортсменами -14%.
-----	---	--

ВЫВОДЫ

Таким образом, большинство студентов уверены, что современные Олимпийские игры являются новым бизнес-продуктом современности и это привело к их коммерциализации, политизации, дегуманизации, широкому распространению случаев нарушения спортивной этики. Происходящее в настоящее время изменение гендерных стереотипов приводит к трансформации ценностей олимпизма и современного спортивного движения, что приводит к более частым конфликтным ситуациям среди спортсменов и в целом дискредитирует олимпийскую идею Пьера де Кубертена.

Однако, несмотря на негативные тенденции сохраняется возможность качественных изменений. Перспектива гуманизации современного олимпийского движения состоит в разрешении противоречий между современной трансформацией олимпийских ценностей и философией олимпизма на основе разработки этического допингового кодекса, усиления правил допуска трансгендеров к участию в олимпийских играх, снижения уровня политизации, коммерциализации, политизации и профессионализации олимпийского спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баринов С.Ю. Олимпийское образование в процессе воспитания спортивно-гуманистической культуры личности / С.Ю. Баринов. -

- Санкт-Петербург: «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 8(66), 2010. - С. 120-125.
2. Ефременков К.Н. Особенности контекстного (междисциплинарного) подхода в школьном олимпийском образовании / К.Н. Ефременков, И.А. Ефременкова, Т.М. Брук. – Санкт-Петербург : «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2022. - 2(204). - С. 136-139.
 3. Ефременков К.Н. Преобразование олимпийских ценностей в современных условиях по оценкам студентов спортивных вузов / К.Н. Ефременков, А.В. Шукаева. -Москва: «Теория и практика физической культуры», 2022. - № 3. - С. 76.
 4. Лубышева, Л.И. Ценности олимпийской культуры и воспитание юношества/ Л.И. Лубышева. - Москва: Советский спорт, 1998. - С. 144-146.
 5. Столяров В.И. Теоретические основы спортивной культуры студентов: монография / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. – М.: Спартианский Гуманистический Центр ГЦОЛИФК, 2009. – 216 с.
 6. Столяров В. Концепция олимпийского образования (многолетний опыт разработки и внедрения в практику) / Владислав Столяров. – «Наука в олимпийском спорте», 2007. – № 2. – С. 30–35.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИНАНСИРОВАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗА РУБЕЖОМ

**Ефременкова И.А., Ефременков К.Н.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Последние годы характеризуются резким повышением активности исследований в области финансирования высшего образования. Актуальность таких исследований диктуется необходимостью принимать взвешенные решения в процессе радикальных реформ системы распределения государственных финансовых средств для университетов практически во всех странах.

С целью изучения опыта зарубежных государств в области финансирования высшего образования.

Финансирование учреждений высшего образования является одним из самых важных элементов, который определяет всё функционирование системы образования в стране[1]. Исследователи в сфере экономики, менеджмента, образования, такие как Д. Браун, А. Вагнер, Б. Салтер, С. Кмит, проанализировали различные модели финансирования высшего образования, среди которых можно выделяются 3 основные модели (Таб. 1):

1. Бюрократическая.
2. Коллегиальная.
3. Рыночная.

Таблица 1. Основные модели финансирования высшего образования

Основные модели финансирования высшего образования	Основные характеристики	Преимущества	Недостатки
Бюрократическая (централизованная)	распределение средств между высшими учебными заведениями из государственного бюджета; государство напрямую влияет на все основные аспекты деятельности высшего учебного заведения: структуру высшего образовательного учреждения; направления подготовки; количество студентов; направления научных исследований. учреждения высшего образования ведут контроль за целевым	возможность государства полностью покрывать свои потребности посредством подготовки обучающихся по необходимым направлениям, контролировать их численность, не перенасыщая рынок кадров; стандартизация подходов к обучению; жесткие требования к содержанию и качеству образовательного процесса	строгое и централизованное финансирование почти полностью ограничивает реальную институциональную автономию и свободу высших учебных заведений при решении наиболее важных вопросов университетской деятельности; система высшего образования становится зависимой от политической власти государства и заложником сомнительных политических решений действующей власти; невозможность быстрых

	использованием бюджетных средств и, по сути, осуществляют государственный заказ в области высшего образования		изменений в деятельности учебного заведения поскольку процесс принятия решений, сопровождается многочисленными бюрократическими процедурами
Примеры стран использующих данную модель	Словения, Словакия, Чехия		
Коллегиальная	деятельность высших учебных заведений субсидируется государством, но также закрепляет право высших учебных заведений привлекать финансирование посредством разных инструментов: плата за обучение; доход от реализации услуг, предоставляемых на договорных условиях; осуществление научных исследований для заказчиков; частное финансирование определенных программ или стипендий	образовательные учреждения имеют право свободно распоряжаться ресурсами, которыми они владеют; субсидии, предоставляемые государством, поступают в бюджет высшего учебного заведения	высшие учебные заведения становятся чрезмерно независимыми от общественности и имеют непрозрачную финансовую отчетность
Примеры стран использующих данную модель	Великобритания		
Рыночная	многообразие источников формирования финансовых	модель финансирования обязывает учреждения	стремление получить максимальную финансовую

	ресурсов	высшего образования предоставлять достаточную информацию о своей деятельности, и предполагает максимальную финансовую и качественную подотчетность; развитая конкуренция между вузами; гибкая и своевременная реакция вузов на спрос рынка труда	выгоду, поэтому краткосрочные финансово привлекательные задачи выполняются в первую очередь
Примеры стран использующих данную модель	США, Австралия, Канада		

Главное, что привлекает особое внимание при обсуждении вопроса соотношения государственного и частного финансирования системы высшего образования, – это проблема оплаты обучения студентов.

Существуют европейские государства, где исторически плата за обучение полностью или частично покрывается государством. Например, студенты платят регистрационную пошлину, обязательный ежегодный вузовский взнос и за дополнительные услуги: пользование библиотекой, интернет-ресурсов, спортивных площадок и залов, студенческого общежития и др.услуг, предоставляемых университетом. Такая практика существует, например, в Австрии, Дании, Финляндии, Швеции, Германии. Разница между грантами и стипендиями состоит в том, что грант - это единовременная выплата, часто покрывающая все расходы на обучение. Стипендия же, как правило, выплачивается ежемесячно, а не всей суммой сразу.

Некоторые страны предоставляют студентам государственные программы полного покрытия обучения вместе с ежемесячной стипендией. Кроме этого, некоторые вузы предлагают частичную (иногда полную) финансовую помощь выдающимся студентам. Например, Венгрия, Южная Корея, Германия, Турция, Великобритания и США.

В странах, где студенты или часть студентов платят за обучение самостоятельно, применяются механизмы поддержки студентов: студенческие кредиты, компенсация процентов по кредитам, освобождение от пошлин, гранты стипендии для определенных социальных групп и т.д.

Государственные расходы на высшее образование в процентном отношении к ВВП в странах Европы примерно такие же, как в США и Японии. В среднем, ежегодно в странах Евросоюза они составляют 1,13%. По данным ОЭСР, страны, которые тратят более 2% ВВП на высшее образование (США, Корея, Канада), имеют наибольшую долю поступлений на эти цели из частных источников [2].

Япония и Австралия также имеют высокую долю финансирования высшего образования из частных источников. В 19 странах ЕС эта доля составляет 15%. В Великобритании, Португалии и Италии на частный сектор приходится 33%, 31% и 30% соответственно в общих затратах на финансирование высших учебных заведений (Рис. 1).



Рис.1. Доля финансирования высшего образования из федеральных и частных источников (2018 г.)

В 2015 г. в Канаде, Корее и США расходы на финансирование вузов составляли от 2,5 до 2,9% ВВП. При этом, относительно ВВП, США направляют в три раза больше средств на высшее образование, чем Италия и Словакия и в четыре раза больше, чем Турция. В странах континентальной

Европы студенты часто платят за обучение лишь символическую сумму или вообще освобождены от нее (Греция). В шести странах ЕС оплата составляет ниже 500 евро в год, в других восьми странах эта величина составляет около 750 евро (например, в Италии, Испании, Швейцарии).

В Нидерландах, Англии и Латвии оплата превышает 1 тыс. евро в год. При этом в Португалии, Англии и Италии уровень оплаты за обучение устанавливается самими образовательными учреждениями по согласованию с Правительством. В ряде документов ЕС и ОЭСР высказывается необходимость увеличения платы за обучение за счет студентов.

Государственное финансирование высшего образования в ЕС осуществляется на основе так называемых «финансовых моделей» (funding models), которые используются административными органами для определения бюджетов университетов и колледжей в системе высшего образования. Механизмы государственного регулирования высшего образования направлены на достижение трех главных целей: качество, эффективность и справедливость. В силу особенностей своего политического и экономического развития каждая страна использует для финансирования высшей школы определенную формулу и свой набор критериев (Таб. 2): для поддержки университетских научных разработок, научных советов и национальных вузов, программы которых в наибольшей степени соответствуют критериям качества, актуальности и разумной стоимости.

Целевое финансирование характерно для тех ситуаций, когда государственные средства направляются на реализацию конкретных целей: повышения квалификации преподавателей, внедрения инноваций, совершенствования управления, модернизации инфраструктуры, поощрения сотрудничества с частным сектором, обеспечения качества образовательных процессов, реализацию конкретных проектов.

Большинство европейских стран используют финансовые формулы для расчетов размера государственных грантов и / или средств на развитие текущей оперативной деятельности, а также, в определенных случаях, затрат на научные исследования. Основанием для принятия решения об использовании финансовой формулы служит выбор тех или иных критериев: количество студентов, сотрудников, показатели эффективности (привлеченные кредиты, количество выданных дипломов).

**Таблица 2. Критерии финансирования, используемые в формулах
в отдельных странах Европы**

Страны	Критерии
Швеция	Число студентов; кредиты (в рамках согласованных пределов пропускной способности)
Дания	Кредиты, накопленные студентами (принцип «таксометра»)
Бельгия	Число вновь поступивших студентов, выданные кредиты, дипломы (бакалавриатские, магистерские, докторские)
Германия	Бюджет предыдущего года; количество студентов (определяется количеством мест, выделяемых государством отдельному вузу)
Англия	Количество студентов (согласованное с университетами)
Нидерланды	Число вновь поступивших; дипломы (бакалавриатские, магистерские, докторские)
Финляндия	Число выданных дипломов (согласованно с вузами)
Франция	Входные критерии (число персонала; площадь здания; количество студентов)
Испания	Число студентов (в провинции Валенсия частично для контрактников на основе показателей, согласованных с вузом)

За последние 15 лет уровень государственной поддержки высшего образования, включая финансовую помощь студентам, снизился более чем в половине европейских стран и регионов, статистику по которым собирает Европейская ассоциация университетов. Сильнее всего пострадали Греция и Венгрия, потерявшие более 40% финансирования [3].

Университеты, расположенные в странах, обратившихся за помощью в Европейский стабилизационный фонд (Ирландия, Кипр, Греция, Испания, Португалия), испытывали огромную нехватку средств на основные расходы, стипендии для студентов и проведение исследований.

В результате произошло сокращение расходов на образование путем сокращения объема финансирования в расчете на одного студента и через снижение объемов предоставляемой студентам финансовой помощи в виде займов и грантов. Практически нигде в ЕС, за исключением Великобритании, вузы не получали права компенсировать сокращение бюджетного финансирования повышением стоимости обучения, хотя Дания, Голландия и Швеция, стали принимать студентов, не являющихся гражданами ЕС, на условиях оплаты полной стоимости обучения [5,6].

Таким образом, государственные ассигнования все еще являются основным источником финансирования вузов во всех странах, но они постепенно снижаются (Рис. 2). Их доля превышает 2/3 во всех странах, кроме Англии, где ее величина составляет 37%.

Плата за обучение является важным источником доходов вузов только в трех странах – Италии, Испании и Англии. Агрегированная доля грантов и контрактов существенно различается между странами – от 10% и до 25% (наивысший размер) в Англии. В большинстве стран Европы эта доля колеблется от 10 до 20% [7,8].



Рис. 2 Государственные расходы на образование в процентах от общих государственных расходов по странам, 2018 г.¹

По данным источника Россия занимала 6 место в данном списке стран по величине расходов на образование в 2018 году.

¹Рейтинг стран мира по уровню расходов на образование // GlobalEducationExpenditure. Центр гуманитарных технологий совместно с WorldBankDevelopmentResearchGroup. Режим доступа: <https://gtmarket.ru/ratings/global-education-expenditure>. Дата обращения: 09.03.2022.

По данным (Рис. 3) Россия занимает 9 место среди стран по расходам на образование [7,8].



Рис. 3. Государственные расходы на образование в процентах к ВВП по странам 2018 г.²

В заключение отметим, что в странах, реализующих рыночную модель финансирования ВО, создана развитая дифференцированная система, которая включает государственное бюджетное финансирование (осуществляемое на трех уровнях: федеральном, штатов, земель, провинций, кантонов и т.д. и местного самоуправления), финансирование со стороны частных лиц (корпораций, благотворительных организаций, спонсоров), собственные средства высших учебных заведений (доходы от предоставления образовательных услуг, использования собственности, медицинской деятельности, вспомогательных услуг). Значительное бюджетное бремя продолжает возлагаться на региональные и муниципальные бюджеты.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абанкина И.В. Сравнительная характеристика систем высшего образования зарубежных стран: конкурентные методы финансирования / И.В. Абанкина, Т.В. Абанкина, Е.А. Николаенко, Л.М. Филатова // - Экономика образования. 2013. № 1. - С. 53-70.
2. Евменькова Е.М. Особенности финансирования образовательных услуг в странах Европейского Союза // Социальные факторы устойчиво

² Там же.

инновационного развития экономики: тез. Докл. II Междунар. Науч.-практ. конф. (г. Минск, 22- 23 сент. 2010 г.) / редкол.: Л.П. Черныш [и др.]. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2010. – 176 с.

3. Варламов Б.А.,Аввакумова А.Д.Анализ подходов к финансированию системы образования за рубежом / Б.А.Варламов,А.Д.Аввакумова// - *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 6 (часть 1). – С. 99-102.
4. Сумар К. А. Инновации в образовании как фактор повышения уровня и качества жизни / К.А. Сумар // *Проблемы управления*. – 2011. - №3. - С. 23-25.
5. Салми Дж. Сценарии устойчивого финансирования высшего образования // *Вестник международных организаций: образование, наука, новая экономика*. - 2016. № 1. - С. 79–95.
6. Юрга В.А. Структура и механизмы финансирования системы высшего профессионального образования как условие инновационного развития высшей школы (российский и зарубежный опыт)[электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www. fa.ru/institutes/efo/science/Documents.pdf](http://www.fa.ru/institutes/efo/science/Documents.pdf)
7. Estermann T. *University Autonomy in Europe III Country Profiles*. Brussels: European University Association, 2017, p. 23.
8. Bennetot E., pruvot,Claeys-kulik A., Estermann T. *Designing strategies for efficient funding of universities in Europe*, European University Association, 2015, p. 74.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

Изметьева С.А.

**Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Актуальность исследования. Подготовка квалифицированных кадров является перспективным направлением современной образовательной системы. Учебно-образовательный процесс в вузах ориентируется на повышение качества образования, на формирование у будущего специалиста необходимых для профессиональной деятельности компетенций. Значимость компетентностного подхода обусловлена внедрением в современную

образовательную систему федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО).

Включение в образовательную практику вузов ФГОС ВО 3++ предполагает формирование у будущих специалистов универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций. В научной и научно-методической литературе содержится большой объем информации, посвященный раскрытию содержания компетентного подхода. Однако, детальный анализ научно-исследовательской литературы свидетельствует об отсутствии устоявшегося толкования дефиниции «компетенция», ее структуры, а также единой разработанной методики оценивания сформированности компетенций у студентов.

Цель исследования: провести анализ существующих исследовательских методик оценивания уровней сформированности компетенций.

Задачи исследования: - рассмотреть концепции, отражающие критерии и способы оценивания уровни сформированности компетенций;

- определить оптимальные методики оценивания сформированности компетенций.

Результаты исследования и их обсуждение. В последнее время в образовательной сфере отмечается тенденция перехода от знаниевой (традиционной) парадигме к компетентностной (новаторской). Ученые приходят к выводу, что приоритетом направлением является результат образования, связанный с формированием необходимых специалисту компетенций [5].

В научной литературе описывается значимость формирования базовых компетенций для дальнейшей профессиональной деятельности выпускников. Функция когнитивных компетенций заключается в успешном усвоении информации, приобретении навыков критического и логического мышления. В научно-педагогических исследованиях установлены следующие ключевые познавательные компетенции современных выпускников: устная и письменная коммуникабельность; умение эффективно работать в команде; аналитическое мышление; инициативность и мотивация; нацеленность на результат; планирование и организация деятельности, гибкость и адаптивность к новым условиям, а также компетенция «информационная грамотность», связанная с умением эффективно искать и использовать информацию.

Среди качеств профессиональной подготовленности будущего специалиста А.Т. Ибраева выделяет творческую составляющую, которая, наряду с другими компонентами компетенций, является результатом обучения [4].

Современная система обучения предполагает поиск и применение новаторских форм, методов обучения, а также инновационных критериев оценивания результатов, направленных на формирование ключевых компетенций. В связи с реализацией компетентного подхода в практике высшей школы актуализируется проблема разработки оценочных средств профессиональных компетенций (ПК), которые должны отвечать требованиям валидности и надежности. Для оценивания результатов освоения студентами базовых компетенций, по мнению исследователей, необходимо создать различные методики, технологии и формы организации контрольных мероприятий [1].

Е.В.Васильева выделяет недостатки традиционной системы оценивания обучения. К ним, по мнению исследователя, относится высокий уровень субъективности и слабая дифференцированная способность. Автор считает, что эффективную оценку компетенций у обучающихся обеспечивает компетентно ориентированный экзамен (КОЭ).

Исследователем представлены этапы процедуры КОЭ: подготовительный, проектировочный, демонстрационный, заключительный. Новаторская методика оценивания профессиональных компетенций позволяет осуществить оценку их составляющих: когнитивной, мотивационной, деятельностной, личностной [2].

Диагностика и оценивание различных компонентов сформированности компетенций, в частности когнитивного, представлена в исследовании Т.А.Вороновой, А.А.Малыгина. Авторы считают, что необходимо сочетать самоконтроль (самооценку) с взаимоконтролем и внешним контролем (оценкой). Контроль качества, по мнению исследователей, основывается на создании условий для реализации самоопределения, самооценки в педагогическом процессе. Учеными выделяются критерии оценки педагогических компетенций: ценностно-смысловой, исследовательский, коммуникативный, личностный.

Также авторами представлены методики оценивания компетенций. К ним относятся листы обратной связи, предназначенные для письменного общения преподавателя и студентов, тестовые работы по темам,

самостоятельные работы творческого характера. Листы обратной связи дают возможность студентам, по мнению авторов, проявить себя, а также через систему вопросов к преподавателю сформулировать суждения по поставленным проблемам.

В исследовании Т.А.Вороновой, А.А.Малыгина показаны критерии промежуточной аттестации, предусматривающей оценку усвоения учебного материала курса на базовом (тесты), продвинутом (тесты и собеседование) и творческом уровнях (свободное собеседование по формулируемой студентом проблеме в рамках программы курса) [3].

В научно-педагогических исследованиях также отмечается значимость применения модульно-балльно-рейтинговой системы оценивания знаний студентов. Её преимуществами, на взгляд А.Т. Ибраевой, являются повышение активности и мотивации студентов, их ответственности, конкурентноспособности, увеличение их мобильности [4].

Заключение

Компетентностный подход является одним из актуальных направлений в современной системе высшей школы. В авторских концепциях, анализ которых представлен в данной публикации, отображены критерии и диагностика оценивания уровней сформированности компетенций.

С нашей точки зрения, одной из оптимальных методик оценивания компетенций является балльно-рейтинговая система. К ее основным задачам относятся: создание здоровой конкуренции между студентами и учебными группами курса, стимулирование самоорганизации студентов в период обучения.

На наш взгляд, балльно-рейтинговую систему можно считать наиболее комплексным подходом контроля, позволяющим объективно оценить достижения студентов разных уровней сформированности компетенций.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Болдов А.С. Методика определения уровня рефлексии на занятиях физической культурой и спортом / А.С. Болдов, В.Ю. Карпов. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. – № 9 (199). – С. 23–27.

2. Васильева, Е.В. Компетентностно ориентированный экзамен: демонстрация и оценка / Е.В.Васильева // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2019. - № 3. - С.72-75.
3. Воронова, Т.А. Актуальные направления в оценивании готовности выпускников к профессиональной педагогической деятельности / Т.А.Воронова, А.А.Малыгин // Высшее образование сегодня. – 2019.- № 12. – С.10-15.
4. Ибраева, А.Т Проблема эффективной оценки результатов знаний студентов в современном вузе / А.Т. Ибраева // Alma mater (Вестник высшей школы). - 2018.- № 11. – С. 58-61.
5. Пак, Ю.А., Кошебаева Г.К., Пак Д.Ю. Проблемы модернизации высшего образования в контексте обеспечения качества // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2019. - № 12. - С.14-21.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Каткова Т.В.

**Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Успешная реализация государственной программы «Цифровая экономика Российской Федерации», утвержденная распоряжением Правительства РФ №1632-р от 28.07.2017, и направленная на реализацию Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы, базируется на решении одной из важнейших задач - формирования цифровой грамотности граждан нашей страны.

В основе цифровой грамотности лежат цифровые компетенции, т.е. способность обучающегося уверенно, эффективно, критично и безопасно решать разнообразные задачи в области использования информационно-коммуникационных технологий, использовать и создавать контент в профессиональной деятельности с помощью цифровых технологий.

Подготовка работников для отрасли физической культуры и спорта опирается на современные Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), которые нацеливают образовательные организации на формирование у выпускников целого комплекса компетенций, которые, в свою очередь, также требуют цифровой грамотности. Например, в ФГОС 3++, Физическая культура 49.03.01, уровень - бакалавриат, присутствуют такие компетенции, как: способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный для решения поставленных задач (УК-1); способен выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта, проводить научный анализ, обобщение результатов исследований и применять их в практической деятельности (ПК-4); способен применять информационные технологии для обработки результатов научных исследований и решения практических задач в сфере физической культуры и спорта (ПК-5).

Таким образом, задачи формирования цифровой грамотности на основе цифровых компетенций в соответствии с запросами современного общества, заложенные в государственной программе «Цифровая экономика Российской Федерации», с одной стороны, а также задачи формирования компетенций в соответствии с ФГОС, с другой, ставят перед преподавателями в области физической культуры и спорта цели, связанные с разработкой инновационных моделей образования и использования цифровых технологий.

Реализация этих целей требует не только перестройки содержания таких дисциплин, как «информатика», «информационные технологии», но и разработки инновационных образовательных технологий для всех дисциплин учебного плана. Актуальность также приобретает задача нахождения баланса цифровых и профессиональных навыков.

Преподавателями Смоленского государственного университета спорта разработан и размещен в системе дистанционного обучения (СДО) электронный контент по дисциплинам учебного плана в различных форматах: видео, презентации, текстовые файлы, тесты.

Система дистанционного обучения используется на факультете индивидуальных образовательных технологий Смоленского государственного университета спорта с 2012 года. Количество студентов факультета, использующих СДО в самостоятельной работе, в течение 2012-2022 г.г. неуклонно повышается. В частности, в период с 2012 года по 2014

год менее половины студентов факультета пользовались этой системой, ориентируясь преимущественно на учебную литературу в печатном виде и отмечая отсутствие сети Интернет в местах проведения учебно-тренировочной деятельности. В 2015 году количество пользователей СДО на факультете увеличилось до 68%, а в 2021 году эта цифра составила уже 76% от общей численности факультета.

Для анализа результативности использования цифровых технологий обучения на основе СДО на факультете индивидуальных образовательных технологий проводилось исследование, в котором приняли участие студенты факультета индивидуальных образовательных технологий Смоленского государственного университета спорта (всего – 86 человек). Студенты, являющиеся спортсменами высокой квалификации, имеют возможность обучения по индивидуальному графику, сочетать контактную работу с преподавателями в аудитории и самостоятельную работу в среде дистанционного обучения (СДО).

Для оценки результативности использования СДО в самостоятельной работе обучающихся на факультете индивидуальных образовательных технологий в 2020-2021 учебном году было сформировано две группы: контрольная группа КГ из студентов, не пользующихся СДО, и экспериментальная группа ЭГ из студентов, регулярно применяющих СДО. В экспериментальные группы вошли студенты выпускного курса, обучающиеся по направлению «Физическая культура» (уровень – бакалавр), по 43 человека в каждой группе.

Анализ оценки эффективности использования цифровых технологий в учебном процессе на факультете индивидуальных образовательных технологий проводился по величине среднего балла по всем дисциплинам учебного плана. У обучающихся в КГ средний балл на выпускном курсе составил 3,46, у обучающихся в ЭГ – 4,24, $p < 0,05$.

Способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта, проводить научный анализ, понимать принципы работы современных цифровых технологий и использовать их для решения профессиональных задач составляет основу цифровых компетенций выпускника вуза и наиболее ярко проявляется в образовательном процессе на этапе проведения государственной итоговой аттестации. В СГУС государственная итоговая аттестация включает в себя государственный экзамен и защиту выпускной квалификационной работы.

Анализ результативности формирования цифровых и профессиональных компетенций выпускников осуществлялся по величине среднего балла на государственном экзамене и среднего балла на защите выпускной квалификационной работы.

У обучающихся в КГ средний балл на государственном экзамене составил 3,38, а у обучающихся в ЭГ – 4,22, $p < 0,05$. Средний балл защиты выпускной квалификационной работы составил в КГ 3,82, а в ЭГ – 4,44, $p < 0,05$.

Анализ результата формирования профессиональных и цифровых компетенций, проведенный на основе сравнения средних баллов выпускников на государственной итоговой аттестации, выявил, что студенты, регулярно использующие систему дистанционного обучения, получили более высокие баллы как на государственном экзамене, так и на защите выпускной квалификационной работы, $p < 0,05$.

Таким образом, повышение цифровой грамотности профессорско-преподавательского состава и обучающихся, использование цифровых технологий в образовательном процессе могут стать основой для формирования цифровых и профессиональных компетенций выпускников, а также сделать образование в сфере физической культуры и спорта стало более доступными привлекательным.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ / Режим доступа: <https://rg.ru/2020/08/07/ob-obrazovanii-dok.html/> - 01.04.2022.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.07.2017 г. № 1632-р «Об утверждении программы «Цифровая экономика Российской Федерации» // Правительство Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/28653/> - 01.04.2022.
3. Каткова, Т.В. Реализация дистанционных образовательных технологий в процессе подготовки студентов вуза физической культуры и спорта по естественнонаучным дисциплинам / Т.В. Каткова, И.В. Строева // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2016. - №2. Краснодар. С. 59-63.

ИЗМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТОПЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СУСТАВНОГО УГЛА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Кобзева Л.Ф.

**Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Одним из ведущих факторов поддержания постоянной скорости является способность проявлять строго определенную мышечную силу в максимально короткое время в рабочей части амплитуды движения.

Изучению особенностей проявления мышечной силы в зависимости от состояния мышц посвящено значительное количество работ (Р.Н.Дорохов, 1971; А.В. Пирог, 2005; А.В.Гурский 2020). Для каждого движения существуют такие положения, в которых проявляются наибольшие и наименьшие величины силы (Ю.Д. Кузьменко, 1969; Верхошанский, 1970; Н.Р. Дорохов, М.М. Митюнин, 2004).

Спортивная специализация определяет величину проявления силовых качеств спортсмена в строго определенных позах. Знание взаимоотношений величин проявления силы от углов в структуре спортивного навыка - является одним из условий успешного технического совершенствования лыжников-гонщиков. Последняя позволяет одновременно решать задачи физической и технической подготовки (В.П.Маркин, 1971; В.М. Зациорский, 1971; Н.Н. Кондратов, 1988). В лыжных гонках отталкивание ногой заканчивается сильным движением стопы. Усиленный нажим пальцами стопы в конце отталкивания позволяет использовать мышцы-сгибатели стопы (длинный сгибатель пальцев, длинный сгибатель большого пальца), что усиливает толчок при наиболее остром угле отталкивания. Увеличение скорости хода в момент толчка достигается и благодаря усилению работы мышц стопы. Величина силы отталкивания при передвижении по дистанции во многом зависит от умения проявлять силовые качества при выполнении конкретного навыка техники.

Наряду с работой основных мышечных групп нижней конечности при выполнении отталкивания, необходимо особое внимание уделять работе мышц стопы, участвующих в заключительном движении. Являясь конечным звеном в кинематической цепи заключительного движения при

отталкивании, в стопе как бы «фокусируются» все усилия спортсмена, которые активно передаются общему «центру массы» его тела. Отсюда совершенно очевидно, что сила сгибателей стопы - ведущий фактор в реализации потенциала мощности опорно-двигательного аппарата спортсмена. К сожалению, исследований, посвященных изучению взаимосвязи проявления силы мышц нижней конечности по всей амплитуде движения с силой толчка ногой при передвижении на лыжах, в специальной литературе обнаружить не удалось.

Изучение динамики силы мышц сгибателей стопы (икроножной, комбаловидной, мышц длинного сгибателя большого пальца, длинного сгибателя пальцев, малоберцовых мышц) у лыжниц позволило установить, что наибольшая величина силы мышц голени $45 \pm 3,5$ кг отмечена при тыльном разгибании стопы при угле 70° (таблица 1). Минимальная сила мышц установлена при полном сгибании стопы. При этом, на каждые 5° изменения суставного угла происходит падение силы в начале движения на 5-6 кг (12 % от максимальной силы), а после прохождения угла 90° (обычного положения стопы) на 2-3 кг (4-6 % от максимальной силы), а после прохождения угла 90° (обычного положения стопы) на 2-3 кг (4-6 % от максимальной силы). В целом на всей амплитуде движения от полного тыльного сгибания до полного подошвенного сгибания сила мышц сгибателей стопы падает на 79 %. При полном разгибании стопы (до угла 130°) в той же амплитуде движения сила мышц разгибателей стопы увеличивается на 90 %.

Наиболее сильной из глубоких мышц голени является мышца большого пальца. Её сила на всей амплитуде движения колеблется в пределах от 12 до 32 % от общей силы мышц сгибателей стопы. Следует отметить, что сила мышц большого пальца при угле $105-130^\circ$ амплитуды подошвенного сгибания остаётся постоянной, в то время как суммарная сила мышц сгибателей стопы падает. Максимальная величина силы мышц сгибателей большого пальца наблюдается при углах $70-80^\circ$ и составляет от 7 до 9 кг, что определяет общий прирост силы на 17-26 %. Следовательно, при выполнении отталкивания ногой необходим сильный нажим на стопу пальцами стопы, что позволяет максимально использовать силу длинного сгибателя пальцев. При этом отталкивание следует выполнять из такой позы, когда угол между стопой и голенью равен $70-80^\circ$.

Сила мышц разгибателей стопы с увеличением суставного угла от 70° до 130° возрастает равномерно и только при значениях угла 125-130° установлено значительное увеличение показателей (до 43 кг), которые достигают максимума (таблица 1).

Сравнение динамики силы мышц при сгибании и разгибании стопы и подвижности в суставе у лыжниц и лыжников-гонщиков позволило выявить существенные различия в проявлении величины силы, что на наш взгляд, связано с морфологическими особенностями женского организма.

Так, величина силы мышц сгибающих стопу, у женщин в 1,3 раза меньше, чем у мужчин. Активная подвижность в голеностопном суставе у женщин на 15-20° превосходит подвижность в этом суставе у мужчин.

Таблица 1. Изменение максимальной силы мышц в зависимости от суставного

Углы		70°	75°	80°	85°	90°	95°
Сгибатели стопы, кг	X	45	39	34	31	25	25
	±о	13	14,8	13,7	10	10	5,2
	±ш	3,5	4,0	3,7	2,7	2,7	1,4
Разгибатели стопы, кг	X	4,7	8,6	16	17	20	21
	±а	2,0	3,5	5,2	4,7	7,6	4,7
	± m	0,54	0,95	1,4	1,2	2	1,2
Углы	100°	105°	110°	115°	120°	125°	130°
Сгибатели стопы, кг	19	17	14	11	9,3		
	3,5	3,5	3,5	2	2,6		
	0,95	0,95	0,95	0,54	0,7		
Разгибатели стопы, кг	22	29	30	31	32	34	43
	8,5	8,5	9	10,8	5,5	4,6	5,2
	2,3	2,3	2,4	2,6	1,5	1,2	1,4

При сгибании стопы с участием мышц большого пальца сила мышц по всей амплитуде движения у женщин уменьшается в 9 раз, а у мужчин в 12 раз. Выполнение сгибания стопы без участия мышц большого пальца приводит к уменьшению показателей силы: у женщин в 18 раз, у мужчин в 12 раз.

Интересен тот факт, что у женщин на долю мышц длинного сгибателя большого пальца приходится 20 %, а у мужчин 22 % от их максимальной силы. Следует отметить, что максимальные показатели силы мышц

сгибателей стопы у мужчин и женщин проявляются при разных угловых положениях: у мужчин в пределах 65-70°, у женщин в пределах 70-80° (рис. 1). Наблюдается различие в проявлении максимальной силы и при разгибании стопы (рис. 2). Так, у женщин максимальная сила мышц разгибателей стопы на 12 % больше, чем у мужчин и её проявление в двух случаях не совпадает в угловых величинах. У лыжниц она достигает максимума в начале разгибания, при угле 130°, у лыжников при 120°.

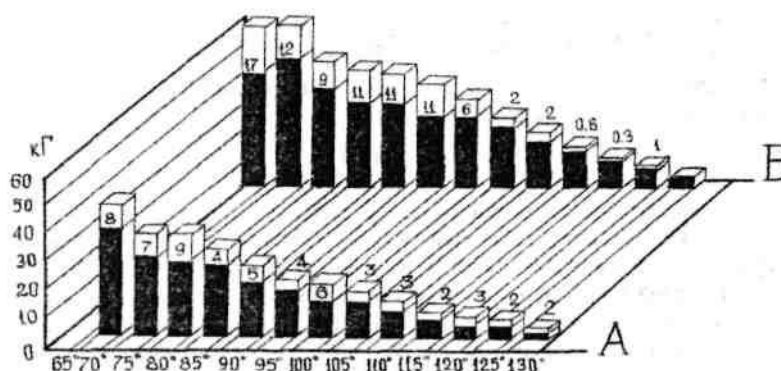


Рис. 1. Изменение силы мышц сгибающих стопу в зависимости от суставного угла (А - женщины, Б - мужчины)
 - сила мышц, сгибающих большой палец;
 - сила мышц, сгибающих стопу без участия мышц-сгибателей Большого пальца

Кривая динамики силы мышц разгибателей стопы у мужчин равномерно увеличивается на участке от 65° до 110° и имеет свою «вершину» (максимум проявления силы) при угле в 120°, а затем в отличие от кривой динамики силы мышц разгибателей стопы у женщин, круто падает, где сила мышц равна 30 кг. У женщин этот показатель достигает величины, равной 43±1,4 кг. Более высокие силовые величины при разгибании стопы у женщин и стабильная кривая динамики силы, по сравнению с мужчинами, характеризует высокую подвижность стопы вокруг фронтальной оси в голеностопном суставе. Такая подвижность в суставе позволяет позже отрывать пятку от опоры, что создает наивыгоднейшие биомеханические предпосылки для выполнения более мощного отталкивания ногой.

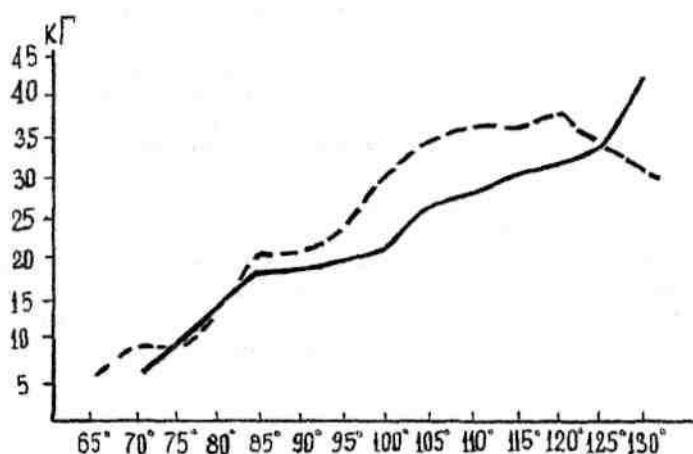


Рис. 2 . Динамика абсолютной силы мышц при разгибании стопы.
Условные обозначения: — — — — — женщины - * ■ — — — — — мужчины

В результате исследований можно сделать следующие заключения: сила мышц сгибателей и разгибателей стопы изменяется одновременно с изменением суставного угла. Наибольшая величина силы мышц сгибателей стопы при изометрическом напряжении проявляется при угловых положениях 70-80°, у мужчин - 65-70°;

подбор специально-подготовительных упражнений для совершенствования элемента отталкивания ног в классических лыжных ходах необходимо осуществлять с учетом угла в голеностопном суставе в пределах 70-80°;

заключительное движение стопой при отталкивании ног следует выполнять с акцентом давления на большой палец стопы, что значительно повлияет на увеличение суммарной силы отталкивания.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ БИОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ - ЮНОШЕЙ

Косман М.Д., Куделин А.Б.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия

Аннотация: Актуальность исследуемой проблемы определяется важным значением рационального проектирования и реализации

предсоревновательной подготовки спортсменов, обуславливающей уровень спортивных достижений на основных соревнованиях сезона. Нами смоделирована и апробирована модель четырехмесячной программы предсоревновательной подготовки квалифицированных дзюдоистов – юношей, базирующаяся на использовании концепции блочной периодизации важнейших для борцов биомоторных способностей. Внедрение в тренировочный процесс экспериментальной программы обеспечило существенное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: дзюдоисты-юноши, блоковая периодизация, предсоревновательная подготовка, биомоторные способности, тренировочные мезоциклы, физическая подготовленность спортсменов.

Введение. Теорией и практикой спортивной борьбы к настоящему времени убедительно доказано, что качественная предсоревновательная подготовка квалифицированных юных спортсменов к основному турниру сезона в значительной степени обуславливает успешность выступления в нём [4]. Однако, следует отметить, что особенностям построения этой фазы тренировочного процесса в научно-методической литературе уделяется недостаточное внимание. Крайне мало исследований, касающихся эффективной структуры и содержания процесса подготовки борцов к участию в соревновательной деятельности, соответствующей требованиям современной практики [4]. В этой связи, выбранное нами исследовательское направление, ориентированное на поиск новых путей построения процесса предсоревновательной подготовки, в целях повышения соревновательных результатов, является актуальным.

Феномен блоковой периодизации биомоторных способностей, при котором преимущественная нагрузка на силу, выносливость или быстроту распределяется в отдельные блоки, следующие один за другим в составе макроциклового плана, достаточно известен, как западным, так и отечественным специалистам [1,3]. Как отмечают Тодор Бомпа и Карло А. Буццичелли [3] данная форма периодизации основана на следующих предпосылках:

- улучшение результативности основано на повышении моторного потенциала спортсмена;
- морфофункциональные адаптации требуют времени, а также чередования работы и восстановления для их проявления;

- развитие биомоторных способностей и улучшение технических и тактических факторов требуют прогрессивного подхода, в соответствии с которым интенсивность тренировочных воздействий постепенно повышается за счет ранее осуществленных морфологических и функциональных адаптаций.

Таким образом, авторы рассматривают периодизацию годового плана, как структуру тренировочного процесса, а периодизацию биомоторных способностей – как содержание плана.

Цель исследования – теоретическая разработка и экспериментальное обоснование построения предсоревновательной подготовки дзюдоистов - юношей на основе применения блоковой периодизации биомоторных способностей.

Организация и методика исследования. Комплексные исследования проводились на базе детско-юношеских спортивных школ г. Смоленска и Смоленской области. Экспериментальную (n = 14) и контрольную (n = 14) группы составляли юноши в возрасте 16-17 лет, занимающиеся борьбой дзюдо. По типологическим признакам (возраст, масса тела, уровень функциональной подготовленности, стаж занятий, спортивная квалификация) отбор спортсменов в опытные группы был идентичным. Спортивная квалификация атлетов - первые спортивные разряды и кандидаты в мастера спорта.

Педагогический эксперимент осуществлялся в естественных условиях полугодичного тренировочного цикла, в рамках которого испытуемые контрольной и экспериментальной групп реализовывали предсоревновательную подготовку не одинакового содержания. У спортсменов контрольной группы подготовка к основным турнирам осуществлялась традиционным способом, согласно учебной программе для учреждений дополнительного образования по дзюдо. Сущность её определялась значительным снижением, в течение 2-3 недель перед ответственными состязаниями, общего объема тренировочной работы, реализуемой на заключительном этапе подготовительного периода. У борцов экспериментальной группы предсоревновательная подготовка выполнялась на основе блоковой периодизации тренировочных нагрузок избирательной направленности и состояла из текущего (3 месячных мезоцикла) и оперативного (1 месячный мезоцикл) этапов. Тренировочный процесс здесь осуществлялся на основе следующих методических установок:

- реализовывалась концентрация нагрузок специальной физической подготовки одной тренирующей направленности в отдельных тренировочных мезоциклах (блоках);

- на всех этапах подготовки производилось систематическое чередование объёмных или интенсивных тренировочных заданий с различной преимущественной направленностью их воздействия;

- на текущем этапе подготовки регулярно применялись нагрузки в виде ударных микроциклов, избирательно направленных на развитие и совершенствование фундаментальных физических качеств и способностей, предопределяющих высокую результативность соревновательной практики дзюдоиста;

- на заключительном (оперативном) этапе предсоревновательной подготовки, в целях совершенствования технико-тактического мастерства юных борцов, значительно увеличивалось количество соревновательных схваток.

Начинался текущий этап подготовки к основным соревнованиям сезона с мезоцикла, преимущественно ориентированного на базовую аэробную подготовку дзюдоистов. Кроме того, здесь же планировалась работа, направленная на повышение скоростно-силовых способностей и технико-тактического мастерства спортсменов.

Учитывая особенности соревновательной деятельности дзюдоистов, протекающей, главным образом, в режимах субмаксимальной и максимальной интенсивности, следующие типы мезоциклов текущего этапа подготовки к соревнованиям посвящались повышению уровня специальной выносливости при работе в анаэробных условиях. В частности, во втором среднем тренировочном цикле данного этапа, нагрузки с аэробно-анаэробной направленностью воздействия составляли 49% от суммарного объема выполненной работы.

В очередном мезоцикле диапазоны анаэробно-гликолитических биомоторных способностей, составлял 54%, от общей величины суммарной нагрузки за мезоцикл.

Оперативный этап предсоревновательной подготовки преимущественно посвящался работе в анаэробно-алактатном режиме мышечной деятельности борцов. Здесь суммарный объем нагрузок данной направленности достигал 40%.

Характер воздействия на организм спортсменов экспериментальной программы предсоревновательной подготовки оценивался по результатам динамики показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов в ходе исследования. Констатирование уровня подготовленности осуществлялось при посредстве комплексного тестирования, обеспечивающего диагностику степени развития значимых для квалифицированных дзюдоистов физических способностей [8].

Результаты исследования и их обсуждение. Предсоревновательные программы подготовки юных дзюдоистов, реализованные по традиционному и экспериментальному моделям планирования, обеспечили положительные изменения физических кондиций в обеих контролируемых группах. Наряду с этим, у борцов экспериментальной группы по большинству показателей контрольно-тестовых испытаний обнаружен существенно больший абсолютный прирост результатов, по сравнению с контрольной ($p < 0,05$).

Анализ и оценка темпов прироста контролируемых значений физической подготовленности также свидетельствуют о более значительном их возрастании у представителей экспериментальной группы (рис. 1, 2).

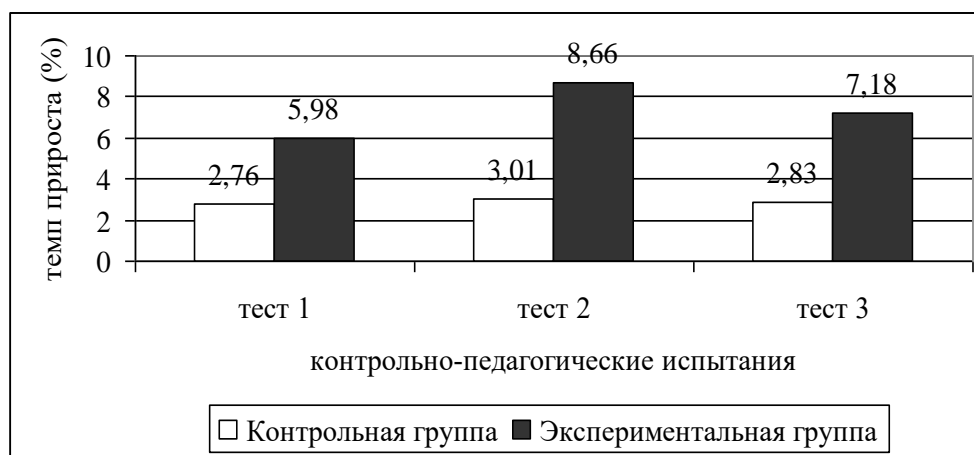


Рис. 1. Темпы прироста общей физической подготовленности борцов дзюдо 16-17 лет контрольной (n=14) и экспериментальной (n=14) группы за время предсоревновательной подготовки (%)

Примечание: тест 1 – прыжки на скакалке за 10 с (кол-во раз);
тест 2 – прыжки в длину с места толчком двух через 2-х метровую зону за 20 с (кол-во раз);
тест 3 – гимнастический комплекс за 40 с (кол-во раз).

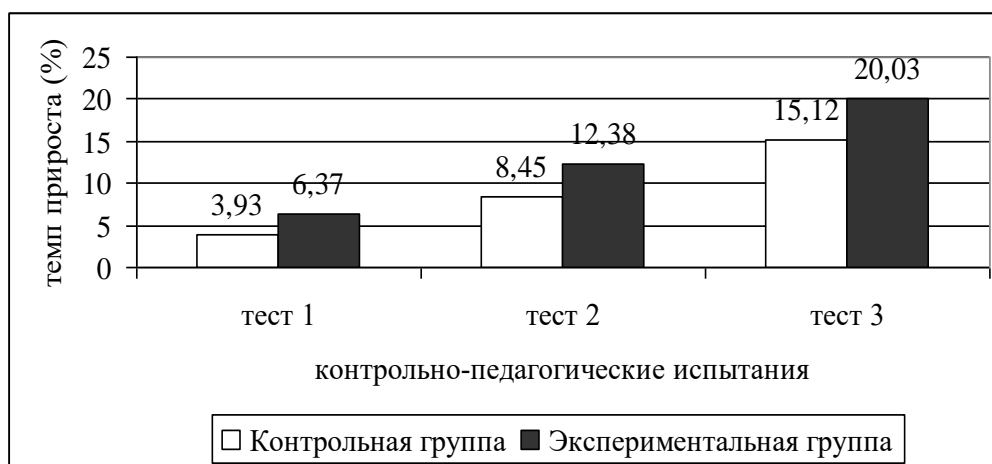


Рис. 2. Темпы прироста специальной физической подготовленности борцов дзюдо 16-17 лет контрольной (n=14) и экспериментальной (n=14) группы за время предсоревновательной подготовки (%)

Примечание: тест 1 – перешагивание через метровую зону татами приставными шагами за 10 с (кол-во раз);
тест 2 – броски подворотом одного партнера в удобную сторону за 20 с (кол-во раз);
тест 3 – технический комплекс за 40 с (кол-во раз).

Вывод. Таким образом, установлено, что методика подготовки квалифицированных дзюдоистов 16-17 лет к основным соревнованиям сезона, базирующаяся на использовании тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью нагрузок, обеспечивает существенное повышение уровней общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: «СПОРТ», 2019. – 183 с.
2. Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года / В.Г. Пашинцев. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.
3. Тодор Бомпа. Периодизация спортивной тренировки / Тодор Бомпа, Карло А. Буццичелли. – М.: «СПОРТ», 2016. – 383 с.
4. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 592 с.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КЛАССИЧЕСКИМИ И КОНЬКОВЫМИ ЛЫЖНЫМИ ХОДАМИ НА РАВНИННЫХ УЧАСТКАХ ТРАССЫ

Левченкова Н.В.

**Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

В настоящее время многие специалисты лыжного спорта высказывают мнение, что коньковый ход не представляет собой трудностей. Овладеть техникой конькового хода и передвигаться этим ходом со слабой интенсивностью несложно. Однако, чтобы показать высокие спортивные результаты, необходимо развить максимальную скорость и удерживать ее на протяжении всей дистанции. Выполнить такую задачу, применяя коньковый ход, не так просто даже спортсменам высокой квалификации с большим стажем занятий лыжными гонками. У этих лыжников–гонщиков выработался стойкий двигательный стереотип передвижения классическими ходами, а всякая перестройка, как правило, приводит к отрицательным последствиям.

Нами проведены исследования по выявлению преимуществ коньковых ходов перед классическими и определению эффективности лыжных ходов при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Исследования проводились на равнинном участке трассы 200 метров. Этот отрезок испытуемые проходили следующими ходами: одновременным одношажным коньковым ходом, одновременным двухшажным коньковым ходом, полуконьковым ходом, одновременным бесшажным классическим ходом, одновременным одношажным классическим ходом и попеременным двухшажным классическим ходом с соревновательной скоростью в хороших условиях скольжения. В этом эксперименте определялось время, скорость и частота шагов, зарегистрированных на данном участке трассы. Результаты проведенного эксперимента приведены в таблицах 1 и 2.

Анализируя таблицу 1. можно отметить значительную разницу во времени прохождения данного участка классическими и коньковыми ходами. Если попеременным двухшажным классическим ходом испытуемые проходили за 39,3 при частоте шагов 78,0, то одновременным двухшажным

коньковым ходом этот же участок лыжники проходили за 29,1 спри частоте шагов 44 (средние данные).

Таблица 1 – Сравнительные данные показателей времени и частоты шаговых ходов на отрезке 200м (мужчины)

№ Испыту- п/п емые	Коньковые ходы						Классические ходы					
	одновремен. двухшаж.		одновремен. одношаж.		полуконь- ковый		одновремен. бесшаж.		одновремен. одношаж.		поперемен. двухшаж.	
	ЧШ: t,c		ЧШ: t,c		ЧШ: t,c		ЧШ: t,c		ЧШ: t,c		ЧШ: t,c	
1. Ч-ов А.	45	29,0	48	28,2	54	32,0	64	34,0	58	35,1	80	39,3
2. С-ев Н.	46	30,1	44	29,1	54	32,2	62	33,8	58	35,0	78	39,5
3. Б-ин В.	42	30,0	46	30,1	52	33,5	66	34,4	54	35,6	82	39,9
4. М-ев С.	44	28,1	42	27,9	50	31,8	70	32,7	54	33,9	74	39,0
5. К-ов С.	45	29,1	48	28,1	53	32,0	64	34,0	57	35,0	79	39,2
6. А-ов А.	44	28,2	43	26,8	50	31,7	71	32,6	54	33,8	74	
						39,0						
	44	29,1	45	28,4	52	32,2	66	33,6	56	34,7	78	
						39,3						

Лыжницы проходили этот же участок 200 м попеременным двухшажным ходом за 48,0с частотой шагов 96, а одновременным двухшажным коньковым ходом за 35,9с с частотой шагов 68.

Одновременным одношажным ходом мужчины проходили данный участок за 33,6спри частоте шагов 56; с женщины, соответственно – за 41,2спри частоте шагов 74; полуконьковым ходом лыжники преодолевали 200м за 32,2спри частоте шагов 52, лыжницы, соответственно – за 39,7с частотой шагов 70 и одновременным бесшажным ходом – за 34,7с и 42,2с с частотой шагов 56 и 74,соответственно.

При передвижении коньковыми ходами на данном участке было затрачено меньше времени, чем классическими ходами.

Среднее время, затраченное для преодоления равнинного участка 200м коньковыми ходами, составило у мужчин 30,2с, классическими – 36,0с, у женщин – 36,7 и 44,0с. У лыжниц и лыжников разница во времени прохождения коньковыми и классическими ходами составила 12%.

Таблица 2 – Сравнительные данные показателей времени и частоты шаговых ходов на 200-метровом равнинном участке трассы (женщины)

№ п/п	Испытуемые	Коньковые ходы			Классические ходы		
		одновремен. двухшаж.	одновремен. одношаж.	полуконовый	одновремен. бесшаж.	одновремен. одношаж.	поперемен. двухшаж.
		ЧШ: t,c	ЧШ: t,c	ЧШ: t,c	ЧШ: t,c	ЧШ: t,c	ЧШ: t,c
1.	Н-ва И..	63 35,0	60 34,4	67 38,6	69 40,5	71 41,7	90 47,0
2.	П-ва О.	66 35,4	63 34,8	70 39,1	71 40,8	70 41,6	94 47,5
3.	Ф-ва Н.	71 36,8	69 35,8	72 40,9	79 42,0	78 42,9	101 49,0
4.	Б-ва О.	68 35,8	68 34,9	70 39,7	75 41,2	75 42,2	94
					47,6		
5.	Г-ва Л.	72 36,7	69 35,7	71 40,8	78 41,8	77 42,8	102
					49,0		
6.	Ш-ва О.	69 35,7	68 34,8	70 39,7	75 41,2	75 42,1	95
					47,7		
		68 35,9	66 35,1	70 39,7	74 41,2	74 42,2	96
					48,0		

Из классических лыжных ходов наиболее скоростным является как у мужчин, так и у женщин одновременный одношажный ход (скоростной вариант), затем следует одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход. Разница во времени преодоления данного участка коньковым и классическим ходами у мужчин и женщин составила 12,2% и 16,3% соответственно.

Сравнивая частоту шагов при передвижении коньковыми и классическими ходами на одном и том же участке, то можно отметить явное превосходство в частоте движений в попеременных лыжных ходах как у мужчин, так и женщин. Разница составляет у лыжников-гонщиков – 40,0%, у лыжниц – 17,0%.

Таким образом, лыжники - гонщики при передвижении коньковыми ходами развивают большую скорость при меньшей частоте шагов, чем при классических ходах. Аналогичная тенденция установлена и у лыжниц – гонщиц.

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО– ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ КАЧЕСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО БИАТЛОНУ

Лисичкин М.В., Шевцов В.С., Старченков К.С.

**Военная академия войсковой противовоздушной обороны
Вооруженных Сил Российской Федерации имени Маршала Советского
Союза А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

В современных условиях подготовка биатлонистов к соревновательной деятельности должна осуществляться в комплексе со стрелковой подготовкой, в которой широко используется пневматическая винтовка. В то же время, рассматривая подготовку биатлонистов к соревновательной деятельности, в комплексе с использованием пневматической винтовки можно сделать заключение, что пока нет достаточного научного обоснования ее содержания. Одной из центральных задач является адекватное представление о разнообразных формах и функциях использования пневматической винтовки в подготовке биатлонистов к соревновательной деятельности. От решения этой задачи в значительной мере зависит формирование готовности биатлонистов к соревновательной деятельности.

Известно, что в процессе научного познания сути соревновательной деятельности биатлонистов происходит как бы через восхождение на различные уровни теоретического обобщения подготовки спортсменов. Это находит свою конкретизацию в тех структурных единицах научного познания, какими являются систематизация и элементарный синтез эмпирических фактов использования пневматической винтовки для подготовки биатлонистов к соревновательной деятельности.

При исследовании подготовки биатлонистов к соревновательной деятельности с использованием пневматической винтовки, её многообразные компоненты, формы и виды следует рассматривать не изолированно, а во взаимосвязи и в общей системе факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности. При этом особое внимание следует акцентировать на обнаружении оснований комплексной подготовки

биатлонистов к соревновательной деятельности с использованием пневматической винтовки. Это означает, что создание психолого-педагогических условий, необходимых для качественной подготовки биатлонистов к соревновательной деятельности является важной педагогической задачей. Создание таких условий направлено на широкое объяснение большого количества аспектов тренировочного процесса. Эти условия должны истинно отражать систему подготовки биатлонистов к соревновательной деятельности, а также содержать и обобщать познания о закономерностях использования пневматической винтовки в тренировочном процессе. Можно утверждать, что система подготовки биатлонистов к соревновательной деятельности с использованием пневматической винтовки – это совокупность определённых элементов подготовки, совместное взаимодействие которых направлено на формирование психофизиологической надёжности спортсменов для эффективных действий в условиях соревновательной борьбы.

Для системы подготовки биатлонистов к соревновательной деятельности с использованием пневматической винтовки, характерно решение общих и специальных задач в ходе тренировочного процесса. При этом общими задачами являются развитие и совершенствование основных физических качеств, в первую очередь, выносливости, а также формирование навыков меткой стрельбы. Специальными задачами являются: формирование навыков владения собой для эффективной деятельности на огневом рубеже и в ходе соревновательной деятельности. Для решения этих задач и должны создаваться соответствующие психолого-педагогические условия.

Необходимость создания соответствующих психолого-педагогических условий диктуется и совершенствованием основных физических качеств у биатлонистов для соревновательной деятельности. Это обусловлено целым рядом обстоятельств.

Во-первых, биатлонисты, обладающие оптимальным уровнем развития общей выносливости, быстроты и ловкости, в условиях соревновательной деятельности значительно превосходят по объективным показателям спортсменов с недостаточным уровнем развития указанных качеств.

Во-вторых, у первых гораздо быстрее идет развитие специальных навыков, необходимых для точной стрельбы из разных положений.

В-третьих, разносторонне физически подготовленные биатлонисты в меньшей степени подвержены воздействию неблагоприятных факторов соревновательной деятельности в ходе гонки.

Современная подготовка биатлонистов к соревновательной деятельности декларирует развитие и совершенствование выносливости у спортсменов с помощью конкретных физических упражнений. Поэтому с целью определения психолого-педагогических условий, необходимых для качественной подготовки биатлонистов к соревнованиям проводился опрос тренеров по армейскому биатлону. Всего в опросе приняли участие 39 респондентов. Результаты ранжирования ответов респондентов по убыванию [1] представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Структура психолого-педагогических условий, необходимых для качественной подготовки спортсменов к соревнованиям по армейскому биатлону (n=39)

Ранговое Место	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Подбор наиболее эффективных упражнений для тренировки биатлонистов, обеспечивающих высокий уровень готовности к соревнованиям	27,3
2	Разработка технологии подготовки спортсменов к соревнованиям по армейскому биатлону с использованием стрельбы из пневматической винтовки	22,7
3	Направленность основных усилий на повышение психологической устойчивости биатлонистов во время стрельбы в ходе соревнований	17,9
4	Создание соревновательной обстановки в ходе тренировочного процесса, а также во время стрельбы на огневом рубеже	12,1
5	Постоянное использование в тренировочном процессе стрельбы из пневматической винтовки на фоне высокой физической нагрузки	11,7
6	Применение средств во время тренировки, повышающих концентрацию внимания стрельбы	8,3

В ходе проведенного исследования была обоснована ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для качественной подготовки спортсменов к соревнованиям по армейскому биатлону. Этими условиями являются: подбор наиболее эффективных упражнений для тренировки биатлонистов, обеспечивающих высокий уровень готовности к соревнованиям; разработка технологии подготовки спортсменов к соревнованиям по армейскому биатлону с использованием стрельбы из пневматической винтовки; направленность основных усилий на повышение психологической устойчивости биатлонистов во время стрельбы в ходе соревнований. Менее значимыми условиями являются: создание соревновательной обстановки в ходе тренировочного процесса, а также во время стрельбы на огневом рубеже; постоянное использование в тренировочном процессе стрельбы из пневматической винтовки на фоне высокой физической нагрузки; применение средств во время тренировки, повышающих концентрацию внимания во время стрельбы.

Необходимо отметить, что важнейшими факторами, определяющими способности к меткой стрельбе у биатлонистов, являются упорядочивающие свойства центральной нервной системы и их пластичность при обработке выстрела на огневом рубеже. Вместе с тем указанные способности во многом определяются функциональными возможностями сенсорных систем, принимающих участие в управлении движениями, состоянием нервно-мышечных механизмов регулирования функций двигательного аппарата вовремя гонки у биатлонистов. Поэтому в ходе тренировочного процесса следует создавать соответствующие психолого-педагогические условия для совершенствования этих способностей.

ВЫВОД. Проведенное исследование свидетельствует о необходимости создания вышеперечисленных психолого-педагогических условий в ходе подготовки биатлонистов к соревнованиям. Большое внимание должно уделяться использованию пневматической винтовки в тренировочном процессе, а также созданию обстановки на занятиях соответствующей особенностям соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Болотин, А.Э. Требования к стрелковой подготовке спортсменов по армейскому биатлону/ А.Э. Болотин, М.В. Лисичкин // Новая наука: Опыт, традиции, инновации. - 2016.- № 12-2 (119).- С. 20-22.

2. Кислый, А.Н. Технология подготовки спортсменов по армейскому биатлону с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки / А.Н. Кислый, М.В. Лисичкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 44-47.
3. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Чистяков, В.А. Анализ методов ранжирования в психолого-педагогических исследованиях / В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С.197-201.

ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПО ПРОБЛЕМЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СПОРТА И ПОЛИТИКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Масс Д.С., Мухина Э.В.

**Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Актуальность. Спортивная среда и политическая сфера – это неотъемлемый инструмент формирования позитивного имиджа страны. Спорт занимает важное место в жизни современного человека, способствует развитию человеческого капитала. Спорт не позволяет нам забывать своих лидеров, героев страны.

В данное время осуществляется активное сращивание спортивной и политической элиты, что способствует повышению роли спортивного фактора в социальной сфере. В этих условиях успешное манипулирование спортом, популярностью спортсменов как объектов всенародной любви становится солидным политическим ресурсом[1].

Несмотря на окончание «холодной войны», современные Олимпийские игры также часто становятся полем сражения государств. Формирование предвзятого отношения мировой общественности, информационные скандалы, провокации, тотальный контроль, многолетняя история, связанная с допингом - реалии нашего времени. Данная проблема является многогранным объектом исследования. В формате настоящей публикации мы попытались затронуть вопрос, касающийся выявления

мнений студентов специализированного спортивного вуза, о соотношении спорта и политики [2,3].

Цель исследования – проанализировать мнение студенческой молодежи, обучающейся в вузе физической культуры и спорта, о проблеме взаимосвязи спорта и политики.

Результаты исследования. Для реализации поставленной цели проведен письменный опрос студентов ФГБОУ ВО «СГУС», 1-4 курсов, магистрантов 2-го курса, в возрасте от 18 до 23 лет. Общее количество респондентов составило 81 человек. Вопросы анкеты условно разделены на три смысловых блока. Первый блок касался заинтересованности молодежи политической сферой; второй – личного участия в политической жизни своей страны; третий – мнений о соотношении понятий «политика» и «спорт».

В тексте статьи избирательно отражены наиболее значимые смысловые акценты анкеты, результаты ответов респондентов. Данные систематизированы и наглядно представлены в форме таблицы (Таблица 1).

Таблица 1.

Исследование мнений студенческой молодежи по проблеме взаимосвязи спорта и политики в современном мире (на примере учащихся ФГБОУ ВО «СГУС»)

Вопрос	Процентное соотношение	Анализ результата
Являются ли события, происходящие в политической жизни государства, значимыми лично для Вас?	<ul style="list-style-type: none"> • Да – 21% • Скорее да – 41% • Нет – 18% • Скорее нет – 20% 	Полученные данные свидетельствуют о том, что для большинства респондентов, политика и политические события незначительны.
Смотрите ли Вы новости, транслируемые федеральными каналами	<ul style="list-style-type: none"> • Да - 21% • Скорее да – 16% • Нет – 46% • Скорее нет – 17% 	Полученные результаты указывают на информационные предпочтения современной молодежи,

телевидения?		связанные с интернет ресурсами.
Принимаете ли Вы участие в политической жизни региона, города?	<ul style="list-style-type: none"> • Да – 5% • Скорее да – 10% • Нет – 57% • Скорее нет – 28% 	Процентное соотношение подчеркивает малую долю участия респондентов в политической жизни региона, города.
Часто ли Вы посещаете выборы?	<ul style="list-style-type: none"> • Да – 17% • Скорее да – 23% • Нет – 50% • Скорее нет – 10% 	Анкетирование показало, что большинство студентов не посещают выборы, что, прежде всего, обусловлено активным включением в спортивно-тренировочный процесс.
Считаете ли Вы, что Ваш голос важен для общего результата политических выборов?	<ul style="list-style-type: none"> • Да – 14% • Скорее да – 14% • Нет – 52% • Скорее нет – 21% 	Полученные результаты показывают, что большинство респондентов не оценивают свой голос, как важную часть политических выборов.
Считаете ли Вы, что скандальные мероприятия, связанные с допингом, в определенной мере относятся к политической сфере?	<ul style="list-style-type: none"> • Да – 59% • Скорее да – 27% • Нет – 9% • Скорее нет – 5% 	Большинство студентов считает, что политическая сфера оказывает существенное влияние на спортивные соревнования и допинг-скандалы.

<p>Известны ли Вам случаи, когда оказывалось политическое влияние на ход и итоги спортивных соревнований?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Да – 53% • Скорее да – 18% • Нет – 15% • Скорее нет – 14% 	<p>Результаты анкетирования показали осведомленность студентов специализированного ВУЗа об исторических прецедентах влияния политики на сферу спорта.</p>
---	--	---

Выводы:

1. Студенческая молодежь проявляет заинтересованность политическими событиями, связанными с развитием своего государства.
2. Значительная нехватка времени на проявление политической активности у молодежи специализированного спортивного ВУЗа обусловлена активной занятостью спортом. Хотя популярность героев спорта, в общественной жизни современной России, показывает студентам возможные перспективы для самореализации в будущем.
3. Студенты и магистранты специализированного ВУЗа физической культуры и спорта, более осведомлены в проблемах современного спорта, четче осознают степень влияния политической сферы на международную спортивную среду.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Пыж, В.В. Физическая культура и спорт как инструмент политического воздействия на процессы формирования и реализацию политики социальных технологий управления человеческими ресурсами в условиях инновационной экономики и информационного общества /«Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни»: по материалам Всероссийской научно-практической конф. с международным участием. С-Петербург, 23-25 мая 2019 г.- СПб: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019. с. -С. 20-26.
2. Столяров, В.И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения молодежи содержания пути формирования / В.И. Столяров, И.В. Барина // Олимпийское движения и социальные процессы:

Материалы VI Всероссийской конф. – Омск: СибГАФК, 1995. – С. 125-127.

3. Столяров, В.И. Необходимо ли новое спортивное гуманистическое движение (постановка проблемы) / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов, А.Т. Паршиков, М.М. Орешкин // Педагогическое образование и наука. – 2018. - № 5. – С. 36-47.

СИСТЕМА БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И ЕЕ ЭЛЕМЕНТЫ

**Мелихов В.В., Пойманов В.П.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Общеизвестно, что всякая деятельность человека, полезная для его существования, одновременно может быть источником опасностей, негативных воздействий, приводить к травматизму, заболеваниям, а порой и к смерти. Вред человеку может наносить любая деятельность: трудовая, учебно-трудовая, а также отдых и развлечения. Анализ заболеваний и происшествий в образовательном учреждении дает основания утверждать, что любая деятельность учащихся, студентов и персонала в образовательном учреждении потенциально опасна. В то же время любая деятельность может быть защищена, может быть уменьшен риск ее опасных воздействий и последствий. Эти положения составляют основу теории и методики обеспечения безопасности человека во всех видах его деятельности.

Проблемы обеспечения безопасности в образовательном учреждении (ОУ) были и будут всегда. Они затрагивают многие стороны жизнедеятельности учащихся, студентов и педагогических коллективов, имеют разносторонний и многоплановый характер.



Рисунок 1. - Опасные и чрезвычайные ситуации в образовательном учреждении.

Практика показывает теснейшую связь между возникновением опасных ситуаций и происшествий самых различных видов (Рисунок 1). Но из этого вытекает и следующая важная особенность: любые меры, принимаемые для повышения защищенности образовательного учреждения от техногенных опасностей или террористических актов, одновременно обеспечивают усиление защищенности образовательного учреждения от социальных, биологических, природных, криминальных, информационных и иных видов.

С учетом мнений социологов и криминологов, комиссий по расследованию ЧС расположим различные причины и негативные факторы (процессы и явления) в порядке убывания их значимости и степени влияния

Вот что выходит на первые места:

- недисциплинированность и бесконтрольность персонала и студентов;
- непонимание серьезности проблем безопасности жизнедеятельности;
- сокрытие фактов правонарушений и непринятие соответствующих мер к правонарушителям;
- неорганизованность досуга учащихся и студентов;
- слабая система безопасности и охраны образовательного учреждения;
- целенаправленные действия преступников;
- негативное влияние преступной и молодежной субкультуры;

- отсутствие необходимой правовой и социальной информации;
- недостаточные знания, умения и навыки безопасного поведения;
- недостаточное изучение педагогами реальной жизни студентов их интересов и контактов;
- излишняя строгость отдельных педагогов в период аттестационных мероприятий, элементы жестокости и несправедливости по отношению к учащимся.

Чтобы выстроить эффективную концепцию безопасности образовательного учреждения, необходимо постоянно осуществлять мониторинг и прогнозирование возможных опасностей и на этой основе определять желаемые параметры элементов будущей системы безопасности.

Согласно Закону РФ «Об образовании» (ст. 51, п. 1.7) «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Ответственность за создание необходимых условий для учебы, труда и отдыха обучающихся, воспитанников образовательного учреждения несут должностные лица образовательного учреждения в соответствии с законодательством РФ и Уставом образовательного учреждения».

Принципы, цели и задачи обеспечения безопасности в образовательном учреждении определяют главную идею концепции безопасности и являются критериями выбора того или иного решения, варианта отдельного элемента системы безопасности. На основе действующего законодательства и опыта управления ОУ эти принципы можно сформулировать следующим образом.

Гуманность: уважение и учет интересов личности независимо от ее возраста и положения.

Законность: «Права и свободы человека и гражданина могут быть ограничены в той мере, в какой это необходимо в целях защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интересов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства» (Конституция РФ, ч. 3 ст. 55).

Демократичность: учет мнений родителей, органов правопорядка, коллектива работников и обучаемых, а также специалистов. Тесное взаимодействие со специалистами и службами безопасности, хозяйственными и силовыми структурами.

Рациональность и экономичность. Любые меры по обеспечению безопасности стоят дорого, но они того стоят. Речь идет о реальных мерах, а не о декоративных стендах и папках для проверяющих.

Подготовка паспортов безопасности без наглядных вариантов образцов таких паспортов, а главное, без специального исследования особенностей каждого объекта образовательного учреждения привела к многочисленным трудностям и дополнительным затратам.

Организованность, непрерывность. Обеспечение безопасности образовательного учреждения – непрерывный повседневный процесс, он не может быть одноразовым актом.

Планирование и контроль. Предвидение и упреждение. Чем точнее предвидение, тем эффективнее упреждающие профилактические меры. Есть немало простейших способов прогнозирования, которые позволяют повысить степень готовности образовательного учреждения к ЧС.

Системность и целостность, комплексный охват всех элементов системы безопасности образовательного учреждения как единого целого.

Научность и информационная поддержка. Обеспечение безопасности требует не только затрат, но и, в первую очередь, знаний и определенной подготовки, научных рекомендаций.

Все приведенные принципы (основные правила) извлечены из действующих нормативных документов. В то же время самые строгие законы и меры не помогут снизить потери от происшествий, если в образовательном учреждении не будет создано условий для внедрения комплексных систем защиты и, главное, развития культуры безопасности личности, безопасного поведения. Поэтому помимо общих принципов следует сформулировать персональные правила (принципы) личного обеспечения безопасности для каждого руководителя, студента и работника образовательного учреждения.

Система безопасности ОУ и ее элементы. Правоохранительные и иные органы обеспечения безопасности не в состоянии полностью обеспечить эффективную защиту одновременно и повсеместно. Поэтому в ОУ, как и в других организациях, создаются собственные системы безопасности. Это совокупность взаимосвязанных и упорядоченных руководителем различных сил, средств и методов обеспечения безопасности. Правильный подбор этих элементов, их расположение, сочетание и организация взаимодействия многократно повышают защищенность ОУ.

Главная задача руководителя ОУ состоит в эффективной интеграции всех элементов системы безопасности.

Основные элементы системы безопасности ОУ:

Субъекты обеспечения безопасности ОУ: руководство ОУ, персонал ОУ и охраны, службы обеспечения, спасения и помощи; администрация района, правоохранительные органы; органы управления образованием, органы здравоохранения.

Физическая защита здания ОУ: освещение зданий, периметров и территорий; ограждения, запоры, решетки на окнах; барьеры и цепочки для ограничения пропуски посетителей; шлагбаум, противотаранные устройства на подъездах к объектам ОУ.

Охрана ОУ: вахтеры, сторожа, персонал охраны, руководство; организация охраны и режима; пакет документов по организации охраны; организация обучения сотрудников охраны; организация оперативного информирования руководителей ОУ и охранных предприятий о фактах (действиях), представляющих опасность; план совместных мероприятий ЧОП и ОУ.

Технические средства охраны и безопасности ОУ: система пожаротушения и дымоудаления, сигнализация; системы радиомониторинга и оповещения оперативных и дежурных служб (милиции, ГО и ЧС, пожарной службы, скорой помощи) о ЧС в ОУ; системы видеонаблюдения; системы автоматического электронного допуска; металлодетекторы ручные и стационарные; системы передачи тревожных сигналов.

Финансовое и ресурсное обеспечение: оплата охранных услуг ЧОП, вневедомственной охраны, сторожей; средства на установку и содержание охранной сигнализации, системы радиомониторинга и оповещения оперативных и дежурных служб (тревожной кнопки); средства на оборудование ОУ системами видеонаблюдения, освещения, автоматического контроля доступа в ОУ, металлодетекторами; средства на устройство новых и на ремонт существующих ограждений; энергетические и иные ресурсы.

Организация взаимодействия с органами безопасности (МВД, ФСБ, МЧС) и органами местного самоуправления: согласование мер по проверке зданий и территорий ОУ на предмет их взрывобезопасности с использованием специалистов инженерной и кинологической служб; распределение ответственности за безопасность ОУ между ведомствами; обмен информацией; совместная разработка и согласование планов по

обеспечению безопасности; организация совместного контроля работы ЧОП в ОУ.

Воспитательная работа со студентами: обучение готовности, навыкам и умениям действовать в условиях ЧС; уроки по безопасности: «Как распознать опасность», «Умей сказать нет»; проведение мероприятий по воспитанию культуры межнациональных отношений, соблюдению толерантности; проведение специальных занятий и тренировок по освоению навыков действий в ЧС.

Работа с родителями, родительскими комитетами, попечительскими советами: организация общих собраний по вопросам обеспечения безопасности, совершенствования и содержания охраны, антитеррористической защищенности ОУ, воспитания бдительности, ответственности за личную и коллективную безопасность; организация участия родителей в обеспечении безопасности и оказании помощи ОУ; повышение заинтересованности родительской общественности в совершенствовании технической оснащенности ОУ; привлечение родительской общественности к участию в контроле качества оказания охранных услуг.

Персонал ОУ: подготовка руководящих и педагогических работников к действиям по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности и противодействию экстремизму; проведение встреч педагогического состава с представителями правоохранительных органов по вопросам безопасности, антитеррористической защищенности ОУ.

Правовые и организационные документы по безопасности ОУ (делопроизводство): комплект действующих нормативных актов по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности; комплект внутренних приказов и документов ОУ по обеспечению безопасности (обязанности должностных лиц, правила внутреннего распорядка, инструкции педагогическим работникам, инструкции охране, планы и схемы); номенклатура дел по направлениям безопасности: переписка, планы, материально-техническое обеспечение, тренировки, нормативные акты и т.д.

Методические документы по безопасности ОУ: методические рекомендации по обеспечению безопасности, антитеррористической

защищенности должностным лицам ОУ, педагогическим работникам, охране;

памятки и рекомендации для сотрудников, персонала ОУ и родителей; плакаты, стенды, буклеты, фильмы, комиксы.

Медицинское обеспечение безопасности, охраны труда и здоровьесберегающих технологий в ОУ.

Психологическое обеспечение: методики психологической подготовки к действиям в условиях ЧС; методики психологической реабилитации; тренинги, ролевые игры.

Большое значение для обеспечения безопасности образовательного учреждения имеют: кадровые и социально-бытовые меры, режим, обстановка, культура безопасности, органы управления образованием и взаимодействие с ними, инфраструктура, инженерные сооружения, организации по обеспечению эксплуатации инфраструктуры ОУ.

К элементам системы безопасности ОУ относятся также: жители прилегающих дворов, кварталов; шефские и близлежащие предприятия; арендаторы; иные объекты.

Со всеми этими лицами и организациями следует вести постоянную работу. Общая система безопасности ОУ должна дополняться следующими компонентами личной системы безопасности каждого работника и обучающегося: твердое знание законов и правил поведения; отсутствие вредных привычек, соблюдение рекомендуемых правил поведения и личной безопасности; умелое использование средств безопасности; самоконтроль и дисциплина; хорошая связь с правоохранительными органами; взаимопомощь товарищей по работе; нормальные отношения в семье и с окружающими.

Итак, задача руководителя и коллектива образовательного учреждения состоит в выявлении возможных опасностей, в создании адекватных им элементов (подсистем) безопасности и их интеграции в единую систему. Практика показывает, что уровень комплексной безопасности образовательного учреждения в первую очередь зависит от отношения к этой проблеме руководителя и его взаимоотношений с заместителем по безопасности (Рисунок 2).



Рисунок 2. - Модель комплексной безопасности образовательного учреждения

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кушель Е.С. Комплексная безопасность образовательного учреждения: понятийный аппарат, правовые основы, система мер обеспечения. Краткий справочник // Серия: «Библиотечка заместителя руководителя образовательного учреждения по обеспечению безопасности»; авт.-сост. профессор В.Ф. Пилипенко. - М.: Центр «Школьная книга», 2007. – 160 с.;
2. Михайлов, А. А. Профилактика террористических проявлений [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Г. Д. Хубулов, А. А. Михайлов.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2006.— 64 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/175345>
3. Обеспечение комплексной безопасности в образовательном учреждении. Настольная книга руководителя/(сост. Н.В. Андреева и др.; под общ. ред. Л.Н. Антоновой; отв. ред. Л.Я. Олиференко, В.Ф. Пилипенко). – 2-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2006.- 248 с.- (Методика)

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ДИНАМИКА ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В СМОЛЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ СПОРТА

**Перепекин В.А., Костюков А.А.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Одной из главных причин травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) и снижение работоспособности спортсменов по вине тренера является незнание или игнорирование основ теории и методики спортивно-тренировочного процесса.

Н.Д. Граевская. (1998) выделяла следующие педагогические средства для повышения физической работоспособности спортсменов и профилактики травм и заболеваний ОДА:

1) рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-, макро- и многолетних циклах подготовки.

2) использование специальных восстановительных циклов.

В.Н. Платонов (1997) обращает внимание на педагогические средства, которые позволяют своевременно регулировать восстановление организма после физических нагрузок:

1. Выполнение мало интенсивной мышечной деятельности в остром периоде после нагрузок, стимулирующее восстановительные реакции и ускоряющее выведение лактата.

2. Ускорение процессов восстановления после нагрузок тренировочных упражнений и отдельных занятий необходимо проводить с учетом направленности их воздействия и особенностей последующей адаптации. Нецелесообразно укорачивать период восстановления после занятий, направленных на повышение аэробных возможностей организма спортсмена, так как именно глубина утомления и продолжительность восстановлений в мере обуславливают величину и характер приспособительных изменений, происходящих в соответствующих органах и системах.

В наших исследованиях (В.А. Перепекин, 1994) рекомендуется учитывать преимущественный режим работы в нагрузке, который влияет на скорость восстановительных процессов.

Установлено, что средства восстановления, которые применялись непосредственно после нагрузки, способствовали снижению силовых и

скоростных показателей. Использование восстановительных средств через 8 часов после тренировочной нагрузки привело к значительному восстановлению силовых и скоростных показателей к исходному уровню.

Более эффективно протекают восстановительные процессы после отдельных занятий, направленных на развитие тех функциональных возможностей организма, которые не требуют длительного последствия.

Воздействие каждого восстановительного средства является дополнительной нагрузкой на организм спортсмена, отсутствие учета этой особенности может привести к снижению работоспособности.

Для установления сравнительных показателей физической работоспособности и травматизма были выделены 2 группы студентов по 32 человека в каждой.

В первую группу вошли студенты, которые до поступления в институт на протяжении 5-7 лет занимались в спортивных школах и имели квалификацию не ниже 1-го спортивного разряда.

Вторая группа состояла из студентов имеющих более низкую спортивную подготовку, стаж занятий футболом до поступления институт составлял не более 2-3 лет. Врачебно-медицинские наблюдения по данным диспансеризации и инструментальные методики- исследования проводились в течение 4-х лет.

Исследования показали, что у большинства студентов первой группы в течение первых двух лет обучения в институте показатели физической работоспособности находились на одном уровне. На 3-4 курсах физическая работоспособность значительно снижалась, количество случаев травматизма увеличилось на 12%.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что квалифицированные спортсмены на последних курсах не получают той физической нагрузки, которая была привычной до поступления в вуз. Снижение работоспособности, видимо, связано и с уменьшением количества интересных соревнований, в которых принимали участие спортсмены до поступления в университет. Отсутствие ответственных соревнований не стимулирует желания спортсменов находиться в спортивной форме, что приводит к возникновению травм.

Для менее квалифицированных спортсменов физическая нагрузка, получаемая в вузе, является достаточной для повышения физической работоспособности. К 3-4 курсам они значительно повышают спортивную квалификацию, принимают активное участие в соревнованиях, круглогодично соревнуются. Количество травм на старших курсах в этой

группе снижается по сравнению с 1-2 курсами на 3,8%, что объясняется готовностью организма студентов к предъявляемым им нагрузкам.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Часть 2. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 9-18.
2. Перепекин В.А. Временные особенности применения средств восстановления // Медицинские аспекты физической культуры и проблемы сохранения здоровья: Сб. науч. трудов. – Смоленск, 1994. – с. 75.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник в 2 т. / В.Н. Платонов. – Изд.: Олимпийская литература, 2015. – С. 593-703.

К. Д. УШИНСКИЙ О ЦЕЛИ ЖИЗНИ В ДЕЛЕ ВОСПИТАНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ

Рафиенкова Е.Н.

**Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

В настоящее время остро стоит вопрос воспитания подрастающего поколения. Особенно духовно-нравственного аспекта. В современный период многовекового отчуждения всего человечества от подлинной духовной культуры, от национальных корней, от традиций, дает очень отрицательные плоды. Можно твердо сказать, что результат – полный, всеобъемлющий кризис общественного сознания, утрата целей жизни, истинных целей, модернистский лозунг «Бери от жизни все», рост криминогенности, распущенности, падение интеллекта и т.п.

Что же говорит о деле воспитания великий русский педагог К.Д.Ушинский. По сути, он предвидел эту кризисную ситуацию еще в 19 веке: «Если вы хотите сделать человека вполне и глубоко несчастным, отнимите у него цель в жизни и удовлетворяйте мгновенно все его желания». (1, С.546).

Анализ его и многих других великих педагогов С.А.Рачинского, К.П.Победоносцева, философа И.В.Киреевского, пропитанных духом Православия, нацеливает в деле нравственного воспитания и обучения, в любом возрасте, на важность следующего момента: педагог, преподаватель должен владеть творческим наследием своих предшественников и опираться на духовные свойства и качества своего народа, другими словами на его культурное наследие.

К.Д. Ушинский и заложил основы современного психолого-педагогического направления воспитания и обучения. Он первым ввел христианское определение человека в научный и педагогический обиход. Он определил главным постановку истинной цели жизни человека. «Цель в жизни является сердцевинной человеческого достоинства и человеческого счастья» .(1.С.52)

Он определял, что цель воспитания и обучения должна исходить из знания природы человека: « Воспитание берет человека всего. Как он есть, со всеми особенностями, его тело, душу и ум...». (1.С52).

Для решения этой проблемы – цели в жизни, он считает важными дисциплины, в которых изучаются телесные или духовные составляющие природы человека. В числе таких антропологических наук он включает и христианскую религию. Более того, при определении истинной цели жизни, в деле воспитания и образования, К.Д.Ушинский придает ей главное значение: «Все, чем человек, как человек, может и должен быть, выражено в Христианском учении, и воспитанию остается только, прежде всего и в основу всего вкоренить вечные истины христианства. Именно оно дает жизнь и указывает высшую цель всякому воспитанию, оно же и должно служить для воспитания каждого христианского народа источником всякого света и истины. Это неугасимый светоч, идущий вечно, как огненный столб в пустыне, впереди человека и народов». (3.С.134).

Главной задачей воспитания К.Д.Ушинский считает «влияние нравственное». От наставников, учителей, преподавателей требуется стремиться изыскивать средства сделать новое поколение лучше себя.

Конечно, К.Д. Ушинский и родителя определяет, делегирует, призывает воспитывать своих детей, ставить перед ними истинные цели жизни. Он задает вполне конкретный вопрос: «... много ли найдется между нашими родителями таких, которые бы серьезно, не для формы только, сказали своему сыну : «Служи идее христианства, идее Мира и Добра... хотя бы это стоило тебе самой жизни». В этих словах и заключается главная идея истинного христианского воспитания. Он четко определяет пробелы в родительском воспитании: «...мы поступаем не так: мы готовим детей наших

не для борьбы со Злом, а только, чтобы им было удобнее плыть по течению» (2.С 311). И « тем самым возгреваем у детей чувства, какие? Конечно же: тщеславия, самолюбия, гордости, сребролюбия, властолюбия и т.д. Установками воспитания, в данном случае, становятся: «Учись хорошо, чтобы быть умнее других», «будешь богат», «выйдешь в люди». Все это уводит от христианского понятия, уводит от истинного жизненного пути» (2.С.311). «Да, мы смело высказываем» - говорит великий педагог, что «семейный эгоизм наш отравляет в самом корне наше общественное воспитание» 2.С.311). Разве это не о нас, 21 веке.

Он также предупреждает о последствиях неправильного, неразумного выбора пути, целей, средств, приемов воспитания и обучения. Главным мотивом для учителей, преподавателей: «Чему учить?», «Как учить», «Как приохотить детей?». Такое направление опасное. «Отрицательное направление в воспитании, без сомнения, есть самое опасное и ложное. Еще лживее и опаснее, если воспитанник замечает, что слова религия и наука, только слова, имеющее значение только в науке и никакого значения в жизни. Тут не только нравственный урок пропадает даром, но приносит существенный вред, приучая слух и душу воспитанника к таким словам, которые и без того, могут потрясли его сознание. Все это он слышал уже и привык не слышать, видел и привык не видеть, т.е. приобретал именно ту погибельную привычку, которая более всех прочих мешает именно человеку идти по пути нравственного совершенства». (2.С.317)

К.Д.Ушинский рекомендует всем педагогам, преподавателям относиться к понятиям, которые они преподают с уважением: « Лучше не говорить воспитаннику той или иной истины, которая не выносит окружающая его жизнь, чем приучить его видеть в этой истине фразу, годную только на занятия». (2С.317).

Итак, положив в основу своей теории христианское учение о природе человека (его трехсоставность: тело-душа-дух) и его традиции, как средства воспитания, К.Д. Ушинский предлагает всем нам, педагогам, воспитателям, родителям, равно заботиться о здоровье души и тела воспитуемых, ориентируя их на исторические, незыблемые традиции русского народа, на Православие, как источник цели, истинной цели.

Откуда все мы можем черпать ценнейшие, незыблемые советы, как духовного, так и физического, развития, совершенствования нашего подрастающего поколения. Так как только сохранение традиций, в целом, позволит сохранить наш генофонд. И не только как «биологических организмов». А главное, как «Человека», который в этом мире не навредит. А это, во многом зависит от нас, выбор за нами, педагогами, преподавателями:

«Благоразумный воспитатель, хорошо понимающий причину Зла, сам найдет множество средств, противодействовать ему и научит этому своего воспитанника» (1.С.267)

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. В 2-х т. Т1 /Под ред. А.И.Пискунова (отв. Ред.) и др. – М. Педагогика, 1974. Т.1.С.546, 311, 542, 267.
2. Ушинский К.Д. Избранные педагогические произведения – М. Просвещение 1968. С.557.
3. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. В 2-т. Т.1 Вопросы воспитания. – М.: Госиздат министерства просвещения РСФСР, 1953.

УДК 797.2

УДК 794.2

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 8-9 ЛЕТ

Самойлов А.Б., Харчев Н.О.

**Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Аннотация. При обучении и воспитании юных спортсменов на этапе начальной подготовки и, в частности, занимающихся видом спорта плавание, могут быть использованы различные методы развития физических качеств в организации тренировочного процесса. Выбор методов в развитии физических качеств зависит от возраста занимающихся и этапа многолетней спортивной подготовки. Выявлены и разобраны особенности подбора упражнений при проведении тренировочных занятий с юными пловцами 8-9 лет на этапе начальной подготовки с применением метода круговой тренировки.

Ключевые слова: *круговая тренировка, физическая подготовка, этап начальной подготовки, тренировочные занятия, юные пловцы 8-9 лет.*

Введение. При выборе упражнений для комплексов круговой тренировки существуют определенные требования, которые предъявляются к степени изученности и координированной сложности упражнений. Эти требования вытекают из особенностей образования двигательных навыков – закрепленных до автоматизма движений в плавательном спорте. Л.Г. Геркан, Х.Н. Муртазин [1], В.Н. Кряж [3], В.С. Морозов [4] утверждают, что применение метода круговой тренировки строится на основе разнообразных упражнений различной направленности в течение 2-х лет перед началом специализации, что более эффективно и рационально воздействует на повышение функциональных возможностей юных пловцов.

Цель исследования – изучить особенности применения метода круговой тренировки в тренировочных занятиях юных пловцов 8-9 лет.

Результаты исследования. Термин «круговая тренировка» обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации юных спортсменов для выполнения упражнений по методу круговой тренировки лежит мелкогрупповой поточный способ, но в этом случае должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений, так как назначение упражнений строго определено – для комплексного развития физических качеств и двигательных способностей. Следует отметить, что круговая тренировка представляет собой организационно методическую форму занятий физическими упражнениями, направленной в основном на комплексное развитие двигательных способностей. Одна из важнейших особенностей этой организационной формы занятия – четкое нормирование физической нагрузки и, в то же время, строгая индивидуализация [3].

Остановимся на особенностях проведения круговой тренировки. В методической литературе и в практической работе тренеров известен такой способ проведения упражнений, как поточный мелкогрупповой. Группы делятся на несколько небольших групп (5-6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются разные задания – повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития физических качеств и т. д. [3, 4].

Для проведения занятий по методу круговой тренировки в тренировочных занятиях с юными пловцами 8-10 лет составляют комплекс из 6-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные мышечные группы верхних и нижних

конечностей, спины и брюшного пресса. Простота упражнений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных физических качеств.

Объединение отдельных ациклических движений в искусственно циклическую структуру путем серийного их повторений дает возможность комплексного развития физических и двигательных способностей, а также способствует повышению общей работоспособности организма. Применяя метод круговой тренировки в занятия, надо в зависимости от числа упражнений в комплексе группу делить на 6-8 подгрупп по 2-3 человека. Заранее (перед занятием) разместить места (станции) для выполнения упражнения. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Следует использовать все снаряды и подручный инвентарь, который имеется в зале [1].

Максимальный тест выполнения упражнений определяется на первых тренировках. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, юные спортсмены по команде тренера начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение за определенное время – 60-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз [2, 3].

Определяя максимальный тест на каждой станции, надо делать интервалы отдыха в пределах 2-3 минут (или до полного восстановления). В это время юные спортсмены 8-9 лет, занимающиеся плаванием, могут записать число повторений в личную карточку учета результатов и затем перейти на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения и все повторяется.

После определения максимального теста, для каждого занимающегося, устанавливается индивидуальная нагрузка на определенной станции. На последующих занятиях юные спортсмены выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Следует учесть, что организм юного спортсмена-пловца 8-9 лет постепенно адаптируется к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому

необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Поэтому рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы спортсменам были видны их сдвиги.

Для лучшей организации тренировочного занятия с применением метода круговой тренировки в каждой из групп нужно назначить ответственного, помогающего товарищам выполнять упражнения, который страхует их и следит за установленной дозировкой.

Тренер-преподаватель, выбирая себе место, всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Тренеру нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета частоты сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС подсчитывается до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через минуту в течение 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели ЧСС записываются в личную карточку спортсмена-пловца 8-9 лет. Подсчет ЧСС начинается после того, как юные спортсмены приготовились к этому и по сигналу начинают подсчитывать ЧСС, после команды «стоп» заканчивают подсчет [2].

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность тренеру судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций ЧСС на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на тренировочных занятиях) позволяет сделать вывод о приспособлении сердечно-сосудистой системы (ССС) к ним. Улучшение регуляции ССС отражается в более быстром снижении ЧСС после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль юного спортсмена, занимающегося плаванием, и за соответствующими реакциями организма на предложенную нагрузку.

В.С. Морозов [4] акцентирует внимание на том, что «... при организации и проведении круговой тренировки следует помнить, что применяемые упражнения должны быть близки или сходны с основным способом плавания, как по структуре движения, так и по затрачиваемым на них усилиям, направленным на развитие специальных физических качеств, необходимых при обучении плаванию».

Важное заключение сделано А.В. Козловым [2] по итогам исследований построения спортивной подготовки пловцов. Автор пишет: «... Занятия общей и специальной физической подготовкой с применением круговой тренировки желательно сочетать с плаванием, таким образом, чтобы тренировка на суше и в воде представляли единое целое по направленности и характеру выполнения работы».

В дополнение можно привести цитату В.Н. Платонова и С.М. Вайцеховского [5]: «... Нагрузка на занятиях по плаванию с применением метода круговой тренировки должна возрастать постепенно, за счет увеличения количества повторений в упражнениях, т. е., числа повторений, а затем, за счет увеличения качества повторений и усложнений, где существенную роль играют изменения исходного положения, амплитуда движения, массы отягощения или сопротивления».

В плавании загружаются мышечные группы плечевого пояса, нижних конечностей и все они, несмотря на отдельные различия, работают в относительно одинаковом режиме.

Следовательно, напрашивается вывод, что средства, и методы специальной физической подготовки в виде спорта плавание должны быть направлены на интенсификацию работы мышц, с целью адаптации их к циклическому режиму и активизацию соответствующих перестроек всех физиологических систем, обеспечивающих их работу, т. е, учитывать особенности функционирования мышц в конкретном виде спорта.

В специальной литературе по плаванию разработаны комплексы для повышения общей и специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов. Однако в изученной литературе, мы не встретили рекомендаций по разработке комплексов специальной физической подготовки для юных пловцов 8-9 лет на этапе начальной подготовки. Поэтому для решения этой задачи были использованы упражнения с различными отягощениями, соответствующих возрасту юных пловцов 8-9 лет, участвующих в педагогическом эксперименте, а также прыжковые упражнения и упражнения с ударным режимом работы мышц.

Заключение. Таким образом, анализ специальной литературы показал, что в современной теории физической культуры и спорта разработаны разные подходы к выбору комплексов круговой тренировки для всестороннего развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов и доказана эффективность метода круговой подготовки как

организационно-методической формы физической подготовки в различных видах спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Геркан, Л.Г. Занимаясь по методу круговой тренировки / Л.Г. Геркан, Х.Н. Муртазин. – М.: Физическая культура, 2014. – С. 21-25.
2. Козлов, А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно-методическое пособие / А.В. Козлов. – СПб.: СПбГАФК, 2015 – 30 с.
3. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании / В.Н. Кряж. – 2-ое изд. доп. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – С. 30-38.
4. Морозов, В.С. Круговая тренировка / В.С. Морозов. – СПб.: Нева, 2014. – С. 20-24.
5. Платонов, В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – С. 38-50.

ТАНЕЦ АЙСЕДОРЫ ДУНКАН – РЕВОЛЮЦИЯ XX ВЕКА

Свид О.Л.

МБУ ДО «Кардымовская ДШИ»

Смоленская обл., п. Кардымово, Россия

Аннотация. Статья знакомит с творчеством Айседоры Дункан, её представлением о танце как физически здорового и интеллектуально обогащающего занятия. Рассматривается творчество Дункан как основоположницы танца модерн, её влияние на современную хореографию.

Ключевые слова: свободная пластика, Айседора Дункан, греческое искусство, естественные движения, грациозность, выразительность, красота.

«Коммунизм является единственным выходом для мира» – этими словами Айседора заканчивала каждое свое интервью американским журналистам. Дункан верила, что только большевизм может спасти человечество. Людям, живущим в XXI веке, в эпоху идеологического переосмысления многих советских догм, её наивная вера кажется смешной.

В революционную Россию Дункан приехала по телеграмме А.В.Луначарского, посланной от имени советского правительства. Она была уверена, что едет в новый мир, к товарищам, исполненным братской любви. Айседора презирала старую Европу с её буржуазными условностями и обычаями, и бросила, по её словам, «мир неравенства, несправедливости и животной грубости».

Айседора Дункан неоднократно бывала в России и в дореволюционные годы. Здесь её концерты проходили триумфально, она пользовалась известностью, её творчество высоко оценивали деятели русской культуры, ей поклонялась молодёжь.

Проповедуя своеобразное творчество, свободный пластический танец, Дункан нелегко было добиться успеха в России, где в искусстве хореографии преобладал классический балет. Она не признавала школы классического танца, образцом для неё было древнегреческое пластическое искусство, условность жестов и поз заменила на естественные выразительные движения. Её сценический костюм – свободная туника – был эффектен. Обувь в её танце отсутствовала, а сам танец был близок пантомиме. В своём исполнительском творчестве она использовала классических произведений: Чайковского, Бетховена, Мендельсона, Грига, Масне, Шопена. Выразительными средствами её хореографии являлись жесты, плавная ходьба, бег на полупальцах, что производило большое эмоциональное воздействие на зрителей.

Хореография Дункан ориентировалась на греческое искусство. В своей книге «Моя жизнь» она писала: «Вот почему, когда я танцую босая по земле, я принимаю греческие позы, так как они являются естественными положениями... ведь материал искусства танцовщика – само человеческое тело. В созерцании человеческого тела и симметрии его форм человек почерпнул первое понятие красоты. И новую школу танца должны составить те движения, которые стоят в теснейшей гармонии с совершенной формой человеческого тела и которые сами должны развивать и совершенствовать тело человека» [2].

Бесспорно, что именно Айседора положила начало, впоследствии многими поддержанной, трактовке танца как физически здорового и интеллектуально обогащающего занятия.

Необходимость создания хореографической школы для продолжения миссии увековечивания своего искусства танца заставила Айседору

отправиться в Россию. Через три месяца после прибытия Дункан в Россию была готова школа для пятидесяти талантливых детей. Но в силу экономических и политических проблем правительство не могло оказывать поддержку школе.

Её ученицы выступали с показательными уроками на стадионе на Воробьёвых горах, лучшие воспитанницы Ирма и Анна исполняли хореографические композиции Дункан «Варшавянка» и «Фурии».

Айседора создала новую программу для своих учениц. Она состояла из ряда танцев на музыку революционных песен: «Смело, товарищи в ногу», «Раз, два, три», «Молодая гвардия», «Кузнецы», «Дубинушка», «Варшавянка», «Юные пионеры». Эти композиции знаменуют собой дальнейшее развитие её стиля [1].

Историк танца Маргарет Ллойд пишет: «... как бы сейчас смотрелись танцы типа «Марсельезы» или «Славянского марша». Судя по описаниям, они были ужасно перегружены деталями и слишком выразительны, несмотря на безадресность. Они были настоящей пропагандой в пантомиме... окопы, снятые с израненных рук и прославленный патриотизм... Такие танцы ушли в прошлое. Нужно быть осторожными, чтобы вновь они не стали актуальны...».

Успехи Айседоры имели и художественную ценность. Высказывания Михаила Фокина дают нам возможность понять её творчество. «Дункан напомнила нам о красоте простого движения... Она обладала самым большим талантом в области танца среди американцев. Дункан доказала, что примитивные, простые, естественные движения – простой шаг, бег, поворот на обеих ногах, небольшой прыжок на одной ноге – гораздо выразительнее, чем все богатство балетной техники, поскольку в жертву этой технике приносится грациозность, выразительность и красота».

Исключая из танца все чужеродные элементы, такие как техническая виртуозность, упрощая его Айседора сконцентрировала наше внимание на смысле каждой работы, а также грации и ценности движений, которые и были использованы, чтобы донести этот смысл.

Борьба против лицемерия за свободу в искусстве и социальных отношениях, её праздник тела, жизнь чувств были очень характерны для начала двадцатого века, но не слишком распространены в наши дни.

Но её влияние было огромно. Технику Айседоры нынешние танцовщицы не используют, но хореография Дункан прослеживается и в

танце модерн, и в балете. Создание бессюжетных танцев, использование великой музыки, жеста, физиологически естественного движения даёт основание утверждать, что Дункан была основательницей танца модерн.

Использование танцев на политические и социальные темы, такие как «Марсельеза» (о войне), «Славянский марш» (о революции в России) натолкнуло многих хореографов создавать танцы на данную тематику (Мэри Вигман – «Танец смерти», Курт Йос – прообраз знаменосцы «Зеленом столе»).

Танцы, созданные в Советской России и посвященные труду и революции, оказали влияние на многих танцовщиков: Грэхэм, Хольм, Хаффри, Лаймон, Соколов. Танцы тридцатых-сороковых годов двадцатого века – это следствие революционных танцев Айседоры. В ансамбле И.Моисеева с успехом применяются её традиции.

Основоположниками танца модерн в США принято считать современников Дункан – Рут Сен-Денис и Теда Шоуна, а также их учеников: Марты Грэхэм, Чарльза Вейдмана, Дориса Хамфри. Но эти танцовщики развивали тенденции, заложенные Айседорой в её танцах и печатных работах [1].

Ученицы Айседоры Анна Дункан и Мария-Тереза пытались создать фонд танцовщицы, включающий документы, книги, программки, но по разным причинам фонд так и не был создан. Публика впервые получила возможность познакомиться с её работами после празднования столетнего юбилея со дня рождения Айседоры.

Изучив работы Дункан и её исполнительское творчество, хореограф Тоби Тобиас отмечал:

«Дункан создала танец, который был обоснован и физически и эмоционально и шел изнутри, в отличие от часто декоративных движений рук и ног – «обманных», как она презрительно их называла. На первый взгляд её арсенал был прост и беден – он состоял из проходов, прыжков и пробежек, движений верхней части тела, но её пластичность и чувство ритма постоянно были настолько тонки и искусны (сегодняшним профессионалам-виртуозам далеко до этого), что Дункан удавалось создавать целый чувственный мир...»

Именно сегодня ясные, простые, чётко составленные танцы Дункан, берущие свои истоки в фундаментальности образов, силы и динамики, вызывают пристальный интерес. Сейчас в хореографии век возрастающей виртуозности, как в танце модерн, так и в балете. Айседора отрицала технику как самоцель. Скупость средств, легкость, лиричность, эмоциональная

напряженность, свобода, естественность, выразительность, радость танца – это искусство хореографии Дункан. Балет проникся её выразительной музыкальностью и психологической правдой, а танец модерн родился из её принципов [1].

Степень влияния Айседоры постепенно ассимилировалось. В современной хореографии существуют противоположные тенденции в танце, когда движение вырывается из психологического или музыкального контекста ради усложнения языка танца.

Айседора заставила считать искусство танца важным и благородным, она сделала его искусством, а не развлечением.

Её жизнь была подвержена трагическим ошибкам, но она все равно оставалась героической фигурой.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Блэйер Ф. Айседора: Портрет женщины и актрисы /пре.с англ. Е. Гусевой. – Смоленск: Русич, 1997. – 560 с.
2. Дункан А. Моя жизнь /пер. с англ. Н. Краснова, Я. Яковлева/ - М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1999. – 464 с.

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНОЙ ХОРЕОГРАФИИ

Свид О.Д.

**Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

***Аннотация.** В статье рассмотрена связь народной хореографии с эстетическими видами спорта (художественной гимнастикой) с целью повышения мастерства профессиональных спортсменов. Представлены средства народной хореографии и их применение в учебно-тренировочном и в соревновательном процессе. Обозначено влияние танцев различных национальностей на развитие пластической выразительности, эмоциональной насыщенности и музыкальности спортсменов.*

Ключевые слова: народный танец, пластическая выразительность, урок народного танца, танцевальные движения, педагог-хореограф.

Пластическая подготовка спортсмена в эстетических видах спорта может осуществляться с использованием классической, народной и современной хореографии.

В таком эстетическом виде спорта как художественная гимнастика пластическая подготовка может осуществляться с использованием народной хореографии.

Народными считаются танцы, возникшие в условиях народной среды естественным образом. Народная хореография базируется на элементах народного танца, положенных на классическую основу, и представляет собой огромный комплекс разнообразных по технике, стилю и характеру исполнения движений. Систематизированные и упорядоченные в соответствии с законами сценического искусства народно-характерные танцы представляют собой совокупность музыкальных, двигательных, эмоциональных и культурных характеристик различных народов [2].

Именно взаимосвязь этих характеристик является залогом эмоциональной яркости, выразительности и неповторимости каждого народного танца, поэтому в художественной гимнастике часто используют народную хореографию как средство пластической выразительности. Установлено, что эмоциональная насыщенность, выразительность, яркость народных танцев, как и их музыкальное сопровождение, являются очень привлекательными для многих спортсменов в художественной гимнастике. Однако в спортивных упражнениях, к сожалению, не всегда наблюдается соответствие хореографического текста музыкальному, что снижает впечатление о качестве композиции в художественной гимнастике в целом и отрицательно сказывается на таких показателях спортивного мастерства, как музыкальность и выразительность исполнения [1].

В связи с этим занятия народной хореографией в художественной гимнастике представляются особенно целесообразными. Грамотно использованные нюансы танца, такие как наклон головы, положение рук, поза, к месту употреблённый танцевальный элемент, помогли бы решить проблему соответствия музыки и гимнастического упражнения на ковре. Кроме того, природа народно-характерного танца такова, что есть все основания ожидать положительного воздействия этих занятий на весь комплекс пластических составляющих мастерства спортсменов. В

частности, на музыкальность и выразительность исполнения, поскольку именно на них делается основной акцент в процессе занятий народной хореографией в гимнастике. Средства народной хореографии применяются в художественной гимнастике в двух аспектах: в учебно-тренировочном процессе и в соревновательном. В учебно-тренировочном процессе их применяют с целью развития специфических компонентов исполнительского мастерства спортсменов, таких как культура движения, музыкальность, выразительность.

Народную хореографию часто используют при постановке спортивных программ в художественной гимнастике. По вопросу о способах применения средств народной хореографии специалисты, в целом, придерживаются двух вариантов: эпизодическое применение (иногда, по мере необходимости) и систематическое. Основными задачами занятий народной хореографией со спортсменами являются: обогащение двигательного опыта спортсменов, развитие выразительности, музыкальности, координационных способностей, постановка соревновательных программ.

Гимнастки в своих программах нередко выбирают народную музыку, наиболее распространенными национальностями являются: русская, цыганская, испанская, восточная, венгерская, украинская, белорусская, еврейская, молдавская, польская, греческая, болгарская, ирландская, китайская, японская, итальянская, кантри, афро, грузинская, армянская, литовская. Наиболее привлекательной является восточная и испанская музыка. Причем восточная музыка наиболее популярна в художественной и спортивной гимнастике.

У гимнасток урок народного танца у станка, особенно в начале обучения, выстраивается не сразу. Постепенно из отдельных элементов, движений складываются учебные комбинации для гимнасток. При составлении урока необходимо учитывать специфику художественной гимнастики. Каждый урок педагог-хореограф дает 8 – 9 упражнений, построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими; упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на «присогнутых» и т.п. [3].

Основу урока составляют приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, мелкие броски, круговые движения ногой, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, подготовка к “веревочке”, раскрытие ноги на 90 градусов, большие броски.

Начинается занятие с приседаний, которые постепенно выводят в работу суставно-связочный аппарат, а заканчивается большими бросками. В урок могут включаться упражнения других разделов. Например, вместо маленьких бросков можно использовать каблучные упражнения, которые также используются на согнутых ногах и в сочетании с подъемом пятки опорной ноги; дробное выстукивание можно чередовать с упражнениями с ненапряженной стопой или с зигзагами [3].

При проведении урока педагог-хореограф должен суметь донести до спортсменов все нюансы изучаемого хореографического материала. Здесь особенно важен практический показ каждого упражнения по музыку, четко его метрическая раскладка. Желательно сохранить единый темп ведения урока. Объяснение упражнения не должно быть продолжительным, т.к. затянувшаяся пауза между разучиваемыми движениями приводит к переохлаждению физического аппарата спортсменов. Продолжительность учебной комбинации – от 8 до 32 тактов с учетом темпа исполнения. Например, такие движения, как приседания, круговые движения ногой, развороты ноги, исполняются преимущественно в медленном темпе (музыкальный размер: 3/4, 6/8, 4/4), поэтому комбинации состоят из 16 – 32 тактов.

Упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие и большие броски, дробные выстукивания, зигзаги, исполняются в более быстром темпе. При сочинении гимнастического упражнения на материале того или иного народного танца необходимо учитывать характер, что конечно же является важным.

Нежелательна перегрузка в гимнастическом упражнении, комбинациями, танцевальными движениями, отходами от станка, многочисленными поворотами, прыжками и т.п. Необходимо учитывать специфику спорта, знать что именно необходимо гимнасткам при исполнении упражнений на согнутых ногах в сочетании с подъемом на полупальцы или при подъеме пятки опорной ноги, упражнений, исполняемых на подскоках, с прыжком и т.д. [5].

Урок народного танца для спортсменок в художественной гимнастике состоит из трех частей: упражнения у станка, движения и комбинации на середине зала, разучивание и композиционное построение спортивного упражнения на танцевальном материале народных танцев.

Для спортсменов художественной гимнастики в системе работы с педагогом хореографом необходимо большую часть времени уделить верхней части тела, учитывая специфику. Также педагог-хореограф должен

помочь спортсменам раскрыть и лексически наполнить ту или иную национальность, выбранную для спортивного упражнения.

На основе отдельных элементов, движений постепенно выстраиваются танцевальные комбинации, которые в дальнейшем усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса, головы, исполняются с продвижением в разных (основных и производных) направлениях, комбинируются с другими элементами танца. Кроме этого гимнастки выполняют это в сочетании с техническими элементами и гимнастическими предметами [4].

Важную роль в процессе воспитания в художественной гимнастике играет музыкальное сопровождение, являющееся основой проведения каждого занятия.

Таким образом, помощь в воспитании спортсменов в художественной гимнастике оказывает народная хореография. Так спортсмены, работая вместе с педагогом-хореографом получают спортивное выступление, где грамотно раскрывается выбранная национальность. Система народного танца помогает спортсменам развить танцевальность и пластическую выразительность. С помощью народного танца гимнастки добиваются пластической выразительности в упражнении на ковре, наполняют и раскрывают танцевальный образ. Народная хореография является важным инструментом для воспитания начинающих спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Горбачева, Ж. С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: / Ж. С. Горбачева // Автореф. дис. канд. пед. наук.-Санкт-Петербург, 2000. - 24 с.
2. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка: учеб. пособ. для ВУЗов / Г.П. Гусев. – М.: Владос, 2005. – 208 с.
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 170 с.
4. Официальный сайт «Федерации спортивной хореографии России». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://russiasport.su/o-federacii>. - Загл. с экрана.
5. Румба, О. Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учеб. пособие / О. Г. Румба. - 2-е изд., перераб. и доп. - Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. - 144 с.

АНАЛИЗ ПРОИСХОЖДЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ РУССКИХ ФАМИЛИЙ НА ПРИМЕРЕ УЧЕНИКОВ 3Б КЛАССА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ №9 ГОРОДА СМОЛЕНСКА

Самусевич И. А., Воронов Р.Ю.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 9» города Смоленска, Россия

Актуальность исследования. История возникновения русских фамилий ценный материал для научных исследований, и чтобы понять, в чём состоит её значение и тайна, нужно обратиться к истокам происхождения каждой фамилии. Существует наука, которая изучает имена людей и их отдельные составляющие (фамилии, отчества, прозвища и т.п.), историю происхождения и закономерности функционирования – это антропонимика. Данная наука подтверждает, что каждая фамилия – это своего рода живая история, отражающая трудовую деятельность людей, их быт, обычаи и социальные отношения. Однако проблема возникновения русских фамилий остаётся не полностью изученной, поэтому анализ истории происхождения фамилий будет иметь актуальное значение.

Методы исследования. Исходя из поставленной цели, нами была проведена следующая исследовательская работа:

- изучение и анализ основных путей образования русских фамилий и расчёт их процентного распределения по типам;
- составление сводной таблицы с указанием краткой истории происхождения фамилий учеников моего класса;
- расчёт биоэнергетического потенциала учеников 3б класса по дате рождения;
- установление взаимосвязи уровня биоэнергетического потенциала с типом фамилии.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время каждый человек имеет свою фамилию. При этом наличие фамилии для нас является настолько привычным, что мы как-то не задумываемся о том, откуда и как возникло это понятие.

Изучение литературных источников [1, 5, 6] показало, что само слово «фамилия» достаточно поздно вошло в русский язык. Происходит оно от латинского «семья». Официально ввёл это понятие в России великий реформатор Император Пётр I с целью установить единое семейное имя для всех ближних и дальних родственников. Конечно, как элемент именованья отдельных личностей, фамилии существовали на Руси и раньше, только назывались прозвищами или прозваниями. Лишь к началу 19 века понятие «фамилия» в русском языке приобрело своё основное, официальное значение. В словаре С.И. Ожегова даётся следующее толкование данного слова: «Фамилия – это наследственное семейное наименование,

прибавляемое к личному имени». То есть фамилия передаётся из поколения в поколение, от старших членов семьи – младшим.

О причинах возникновения русских фамилий существуют несколько точек зрения. Часть учёных связывают появление фамилий на Руси с развитием экономических отношений. Другие исследователи считают, что процесс возникновения фамилий в нашем государстве связан с заимствованием данного обычая у европейских соседей.

Однако исторически доказано, что первые русские фамилии возникли на территории Великого Новгорода. Они часто упоминаются в первой Новгородской летописи: «Костянтин Луготиниц, Гурята Пинещинич» и др. Следует отметить, что такие фамилии не были широко распространены, и лишь в начале XV века, на страницах архивных документов похожие русские фамилии стали встречаться значительно чаще. Обязательное использование фамилий на Руси было установлено только в XVI веке и только для определённых слоёв населения – для боярского сословия и князей, а с течением времени – для дворян и именитых купцов (рисунок 1-2).



Рисунок 1 – Семья офицера русской армии начала XIX века

На момент возникновения русских фамилий, люди относились к разным сословиям, поэтому образование фамилий происходило разными способами. Например, происхождение фамилии Шуйские связано с владением этими боярами вотчины на реке Шуя. А вот фамилии священнослужителей образовывались из названия церкви и различных религиозных праздников – Рождественский или Успенский. У крестьян фамилии встречались редко, чаще употреблялись прозвища.

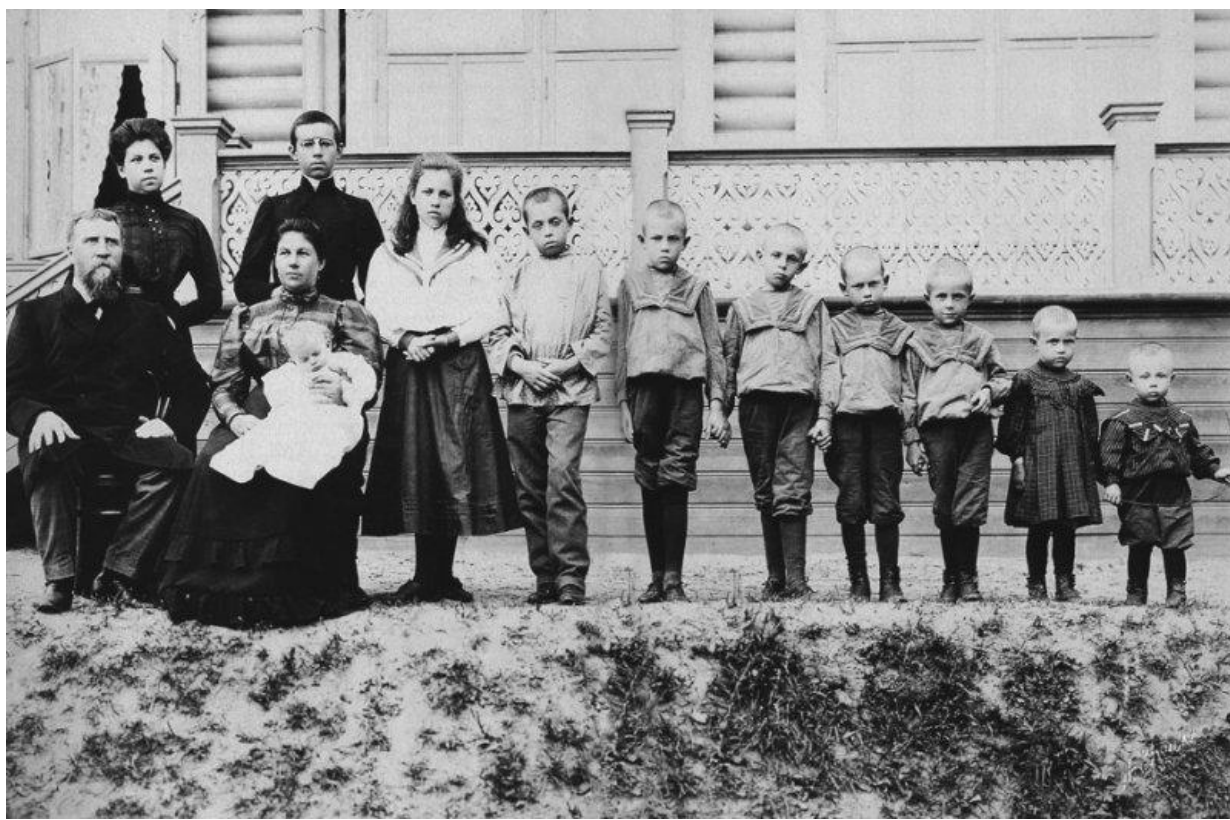


Рис. 2 – Семья купца Поленова

В результате проведенного исследования установлено, что наиболее многочисленную группу (52,9%) составляют фамилии учеников нашего класса, возникшие от личных крестильных христианских и мирских имён (рисунок 3).

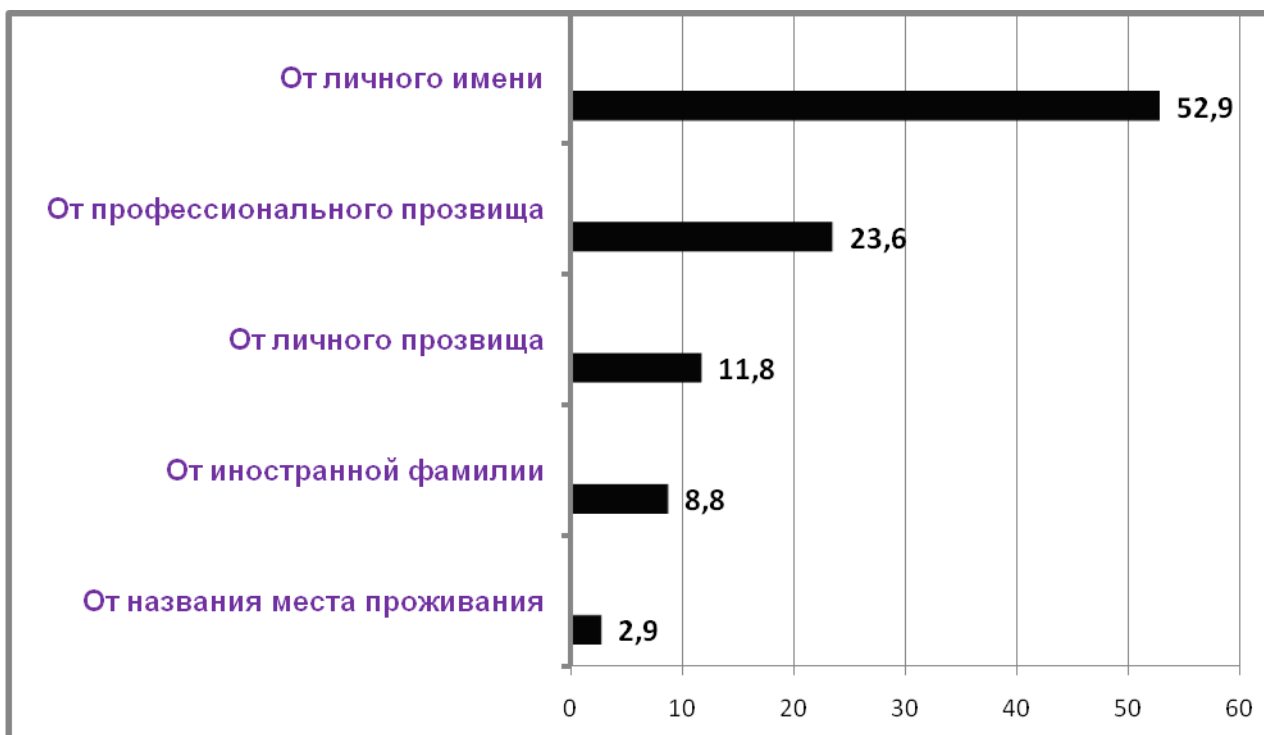


Рисунок 3 – Распределение фамилий учеников по типовым группам (в %)

Другая группа (23,6%) включает фамилии, образованные от профессиональных прозвищ предков и рассказывающие, кто из них чем занимался. Фамилии, образованные от личного прозвища человека составили 11,8%. В четвертую группу вошли фамилии иностранного происхождения – 8,8%. Всего одна фамилия ученика нашего класса произошла от названия местности, откуда был родом один из его предков.

Как уже говорилось выше, большинство фамилий учеников 3б класса произошла от личных имён. Это такие фамилии, как *Азаренков, Артёменков, Беляев, Климов, Матвеев, Николаев* и другие (таблица 1).

Помимо имён, данных при крещении, были широко распространены имена-прозвища, которые тоже служили основой для фамилии. Здесь можно выделить фамилии, возникшие как от профессиональных прозвищ: *Гончаров, Ковалёв, Рыбаков, Шарыкин*, так и фамилии, образованные от личных прозвищ человека: *Багров, Воронов, Грачёв* и другие.

Таблица 1 – Значение фамилий учеников 3б класса 9 средней школы

	Фамилия	Краткое описание происхождения	Тип фамилии
1	Азаренков	Фамилия произошла от старого русского православного имени Азария, что в переводе с древнееврейского означает «божья помощь».	Название образовано от личного имени
2	Артёменков	Фамилия произошла от старого русского православного имени Артемий, что в переводе с греческого означает «невредимый, здоровый».	Образовано от личного имени
3	Багров	Фамилия произошла от прозвища «Багор». В народе багром называли сноровистого, хватистого мужика.	Образовано от личного прозвища человека
4	Баранов	Фамилия произошла от старого русского имени-прозвища Баранчик. Имя известно на Руси с XIII века, затем было утрачено.	Образовано от личного имени
5	Беляев	Фамилия произошла от мирского имени Беляй, которое было широко распространено на Руси в XV-XVII веках. Как правило, оно указывало на внешний вид человека.	Образовано от личного имени
6	Борисенков	Фамилия произошла от славянского имени Борислав.	Образовано от личного имени
7	Воронов	Фамилия произошла от названия птицы – ворон. Прозвище «Ворон» получали сильные, мудрые, прозорливые долгожители: ведь известно, что ворон живёт 300 лет.	Образовано от личного прозвища человека
8	Гончаров	Фамилия произошла от названия профессии, т.е. от мастеров изготавливающих глиняную посуду. Само прозвище «Гончар» происходит от древнерусского слова «горнчар» (горн)	Образовано от профессионального прозвища человека
9	Грачёв	Старинная русская фамилия в основе которой лежит слово «грач». На Руси грач всегда являлся вестником весны, т.е. приносил добрые вести.	Образовано от личного прозвища
10	Денисов	Фамилия произошла от старого русского православного имени Денис, которая является разговорной формой древнегреческого имени Дионисий – так звали бога жизненных сил природы, виноделия и веселья.	Образовано от личного имени
11	Захаревский	Современная русская фамилия Захаревский берёт свое начало с 1832 года, и имеет польское происхождение. Фамилия указывает на местность или населённый пункт, где проживали предки человека.	Образовано от фамилии иностранного происхождения
12	Карапетян	Армянская фамилия. Образована от армянского имени Карапет, что означает «креститель».	Образовано от личного имени

13	Карпушин	Фамилия произошла от старого русского православного имени Карп, что в переводе с греческого означает «плод».	Образовано от личного имени
14	Климов	Фамилия образована от греческого имени Климентий, а точнее от более известной его краткой формы Клим, что означает «милостивый».	Образовано от личного имени
15	Ковалёв	Фамилия образована от прозвища «Коваль», что значит кузнец. Получается, что Ковалёв «однофамилиц» Кузнецова.	Образовано от профессионального прозвища человека
16	Ковченков	Фамилия образована от прозвища «Ковчий», т.е. человек куящий металл при помощи молота и работающий в кузнице.	Образовано от профессионального прозвища человека
17	Кондратьев	Фамилия образована от греческого имени Кондратий, что означает «воин».	Образовано от личного имени
18	Кузьменков	Фамилия образована от греческого имени Кузьма, что означает «мир».	Образовано от личного имени
19	Лахов	Современная русская фамилия Лахов берёт свое начало от устаревшего польского нарицательного слова Lach, что значит лях или поляк.	Образовано от фамилии иностранного происхождения
20	Матвеев	Фамилия произошла от старого русского православного имени Матвей, что в переводе с древнееврейского означает «божий человек».	Образовано от личного имени
21	Минаев	Фамилия произошла от старого русского православного имени Миней, что в переводе с греческого означает «месяц».	Образовано от личного имени
22	Москаченко	Образована от названия города в котором жили предки носителя фамилии – Москвы. В старину принадлежность к городу, где живёшь, давала основание для прозвища или фамилии.	Образовано от названия местности
23	Найчук	Современная русская фамилия Найчук берёт свое начало от польского «пајас», что значит нанять. Так называли тех, кто пользовался услугами наёмной рабочей силы.	Образовано от фамилии иностранного происхождения
24	Никифоров	Фамилия образована от греческого имени Никифор, что означает «победоносный».	Образовано от личного имени
25	Николаев	Фамилия образована от греческого имени Николай, что означает «победитель народов».	Образовано от личного имени
26	Петров	Фамилия образована от греческого имени Пётр, что означает «камень».	Образовано от личного имени
27	Рыбаков	Фамилия образована от прозвища «Рыбак», т.е. так называли удачливых рыбаков, которые на Руси всегда были знатны своим умением.	Образовано от профессионального прозвища человека
28	Слепухов	Фамилия образована от прозвища плохо видящих людей.	Образовано от личного прозвища человека

29	Турченков	Фамилия образована от прозвища «Турка» и указывает на род занятий. В «Голковом словаре живого великорусского языка» В.И. Даля оно трактуется как «ружье или короткий, широкодульный дробовик». Так могли звать человека, занимающегося изготовлением огнестрельного оружия.	Образовано от профессионального прозвища человека
30	Филин	Фамилия образована от греческого имени Филарет, что означает «любить друга». Также Филей могли называть на Руси людей, имеющих имя Филит или Филитер.	Образовано от личного имени
31	Хамшовков	Современная русская фамилия Хамшовков берёт свое начало с 1917 года. Испытатели приборов радиовзрывателей в городе Белово Кемеровской области дали название этой фамилии	Образовано от профессионального прозвища человека
32	Шарыкин	Фамилия образована от прозвища «Шарыка». По одной из версий берёт свое начало от казахского «шарык» со значением «мужская обувь из кожи». Согласно другой гипотезе, прозвище связано с марийским словом «шарык» – т.е. «овца», и указывает, что предок мог заниматься разведением овец.	Образовано от профессионального прозвища человека
33	Шкроб	Первое упоминание фамилии встречается в XVIII-XIX веках, и ведёт свое начало от прозвища «Шкроб», которое в свою очередь обозначает «шкробати», то есть «скрести» что-то широким ножом.	Образовано от профессионального прозвища человека
34	Якушев	Фамилия образована от православного имени Яков, что в переводе с древнееврейского означает «преодолевающий преграду».	Образовано от личного имени

Таким образом, видно, что ученики 3 б класса имеют фамилии, бытующие в современном русском языке, как широко распространённые, так и сравнительно редкие. Например, в перечень 20-ти самых распространённых русских фамилий входят фамилия Петровой Киры и фамилия Николаевой Кристины (таблица 2).

Таблица 2 – Ранг самых распространённых русских фамилий

Ранг фамилии	Ранг фамилий по доктору фил. наук А.Ф. Журавлёву	Ранг фамилий по версии российских генетиков	Ранг фамилий по версии Е.В. Балановской
1	Иванов	Смирнов	Смирнов
2	Смирнов	Иванов	Иванов
3	Кузнецов	Кузнецов	Кузнецов
4	Попов	Попов	Соколов
5	Васильев	Соколов	Попов
6	Петров	Лебедев	Петров
7	Соколов	Козлов	Лебедев
8	<u>Михайлов</u>	<u>Новиков</u>	<u>Козлов</u>
9	Новиков	Морозов	Новиков
10	Фёдоров	Петров	Морозов
11	Морозов	Волков	Волков
12	Волков	Соловьёв	Соловьёв
13	Алексеев	Васильев	Васильев
14	Лебедев	Зайцев	Зайцев
15	Семёнов	Павлов	Павлов
16	Егоров	Семёнов	Семёнов
17	Павлов	Голубев	Виноградов
18	Козлов	Виноградов	Богданов
19	Степанов	Богданов	Воробьёв
20	Николаев	Воробьёв	Фёдоров

В тоже время, например, фамилии Грачёв и Воронов занимают в рейтинге 113 и 116 места соответственно, Минаев – 1619 место, а фамилия Шарыкин располагается уже на 3975 строчке рейтинга. Самая редкая фамилия в нашем классе досталась Лаховой Антонине – она находится на 5440 месте в рейтинге распространения русских фамилий [2, 3, 5].

Следующим этапом нашего исследования стало определение биоэнергетического потенциала учеников класса по дате рождения. В настоящее время выявлено и обосновано значительное количество биоритмов, напрямую связанных с внешними природными факторами: суточный, месячный, многолетний, биоэнергетический и некоторые другие. Отсюда вытекает необходимость учёта влияния этих биоритмов на состояние человека в процессе его работы или учёбы.

В этой связи нами были предприняты исследования, направленные на изучение биоэнергетического потенциала (БЭП) учеников 3б класса средней школы №9.

Всего было обследовано 34 человек, из них 18 юношей и 16 девушек. Пример расчёта БЭП представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Пример расчёта биоэнергетического потенциала (БЭП)

ВОРОНОВ РОМАН – РОДИЛСЯ 13 ФЕВРАЛЯ 2012 ГОДА
а) $1302 \times 2012 = 2619624$
б) $2+6+1+9+6+2+4 = 30$
в) 30 баллов равен БЭП у Воронова Романа
г) 30 баллов и более – высокий уровень БЭП (определяется по специальной оценочной таблице)

В целях изучения уровня биоэнергетического потенциала (БЭП) у школьников применялся общепринятый метод, который выделяет дату рождения индивида как одну из детерминант многолетнего развития человека и определяет средний статистический уровень БЭП равный 20-ти баллам [4].

В результате исследования было установлено, что показатели биоэнергетического потенциала у учеников изменялись в пределах от 10 до 53 баллов. Следует отметить, что более 55% учеников класса имели биоэнергетический потенциал, превышающий средние статистические показатели. Это говорит о том, что большинство из них может успешно освоить школьную программу (рисунок 4).

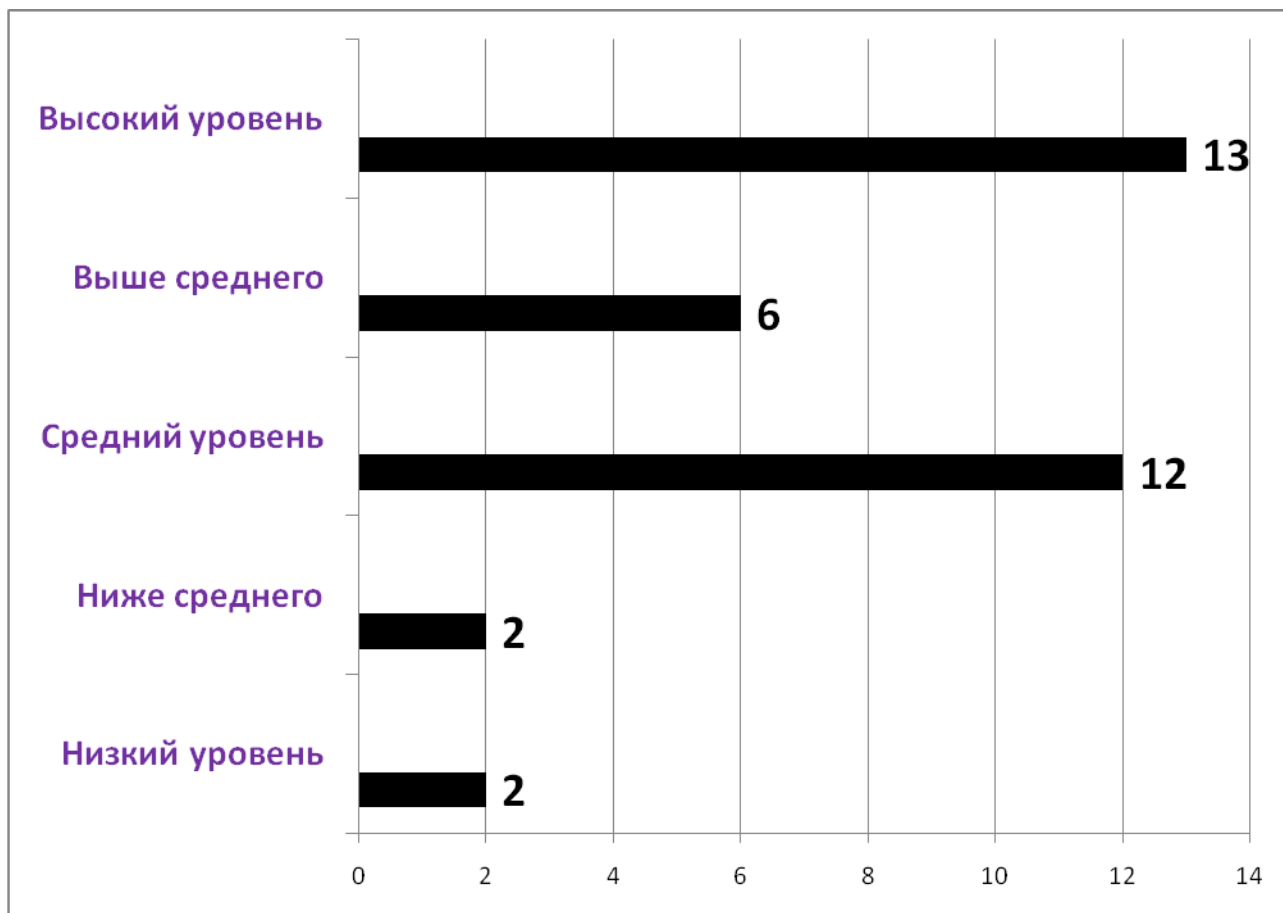


Рисунок 4. – Динамика биоэнергетического потенциала у учеников 3б класса (количество человек)

Применение метода математической статистики позволило нам также установить взаимосвязь типа фамилии с биоэнергетическим потенциалом учеников 3б класса. Расчёты показали, что наиболее высокий БЭП имеют учащиеся, фамилии которых образованы от личных крестильных христианских и мирских имён (*средний показатель БЭП равен 32,3 балла*), затем идут фамилии, образованные от профессиональных прозвищ человека (*23,5 балла*) и фамилии, образованные от личных прозвищ людей (*20,5 балла*). Различия между выделенными группами носили достоверный характер (при $t_{расч} = 2,25 - 2,71$, $p \leq 0,05$) (рисунок 5).



Рисунок 5 – Средние показатели БЭП (в баллах) у учеников 3б класса, относящихся к разным типам фамилий

Это говорит о том, что взаимосвязь БЭП с фамилией ученика можно использовать как дополнительный критерий определения успешности обучения, но не для деления школьников на перспективных и неперспективных, а для индивидуализации и оптимизации учебного процесса на всём протяжении их обучения.

Выводы. Если вы любите свою страну, то вы должны любить свою историю. Каждый человек, уже со школьной скамьи, должен стремиться

выяснить, кто были его предки, какова история его рода. Русские фамилии, в первую очередь, помогут нам получить эти сведения. Такое знание даст возможность ощутить себя частью целого рода.

Происхождение отдельных фамилий нелегко объяснить даже учёным и многие фамилии ещё ждут своего часа, чтобы раскрыть историческую тайну возникновения. Поэтому данная тема, на наш взгляд, остаётся не полностью изученной и предполагает дальнейшую научно-исследовательскую деятельность в этом направлении.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ведина, Т.Ф. Энциклопедия русских фамилий. Тайны происхождения и значения. – Режим доступа: <http://www.knigoclub.at.ru>. – Дата обращения: 13.02.2022.
2. Десять тысяч самых частых русских фамилий. – Режим доступа: <http://www.genofond.ru>. – Дата обращения: 13.02.2022.
3. Журавлёв, А.Ф. К статистике русских фамилий / А.Ф. Журавлев // Вопросы ономастики. – 2005. – №2. – С. 126-146.
4. Кашицкий, С. Кому улыбается фортуна, или сколько биоэнергии надо претенденту для победы / Савелий Кашицкий // Аргументы и факты. – 2007. – 26 декабря-8 января (№52). – С. 5.
5. Тайна имени – значение имени человека. – Режим доступа: <http://www.names.neolove.ru>. – Дата обращения: 13.02.2022.
6. Федосюк, Ю.А. Русские фамилии. Популярный этимологический словарь / Ю.А. Федосюк. – М.: Флинта, 2011. – 240 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

**Силованова И.М., Зенкин И.А.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Аннотация. В статье представлена динамика уровня технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет на основе бальной шкалы оценки показателей в тестовых упражнениях, в частности, ударе по мячу на

точность и дальность, жонглировании мяча и беге 30 м с ведением мяча. Выявлены характерные ошибки при выполнении технических приемов.

Ключевые слова: техническая подготовленность, юные футболисты, бальная оценка.

Введение. Управление тренировочным процессом невозможно без обратной связи – получения информации о результатах педагогического воздействия на отдельного футболиста и команду в целом [1].

В данном плане наиболее значимым является контроль технической подготовленности футболистов как обязательной части процесса тренировки. Его можно проводить несколькими путями. Они должны быть конкретными для каждого года обучения и выражаться, по возможности, в числовых показателях, характеризующих достижения [2, 3].

Цель исследования: выявление уровня технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс с юными футболистами 13-14 лет.

Предмет исследования: уровень технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что оценка уровня технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет позволит корректировать тренировочные нагрузки, как для каждого футболиста, так и для всей команды, что будет способствовать улучшению учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Организация и методы исследования. С целью оценки уровня технической подготовленности юных футболистов проведено контрольно-педагогическое тестирование, в котором приняли участие 22 воспитанника *Филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (СКА, г. Смоленск)*. Для объективизации изучения техники выполнения двигательных тестов использовались фотографирование и видеосъемка.

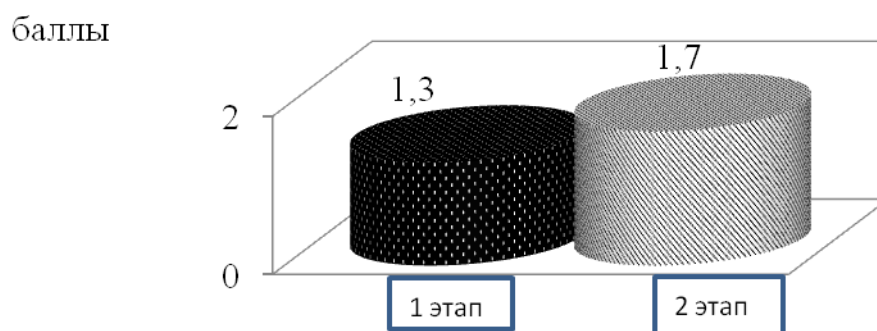
Результаты исследования. Установлено, что на начальном этапе констатирующего педагогического эксперимента в группе юных футболистов отмечается низкий уровень показателя удара мяча на точность и дальность.

В тестовом упражнении «Бег 30 м с ведением мяча» у юных футболистов выявлен уровень технической подготовленности ниже среднего.

Уровень выше среднего выявлен в одном тестовом упражнении, в частности в жонглировании мяча.

Выявлено, что на заключительном этапе констатирующего педагогического эксперимента, значения показателей уровня технической подготовленности футболистов варьируют от 1,7 до 5,0 балла.

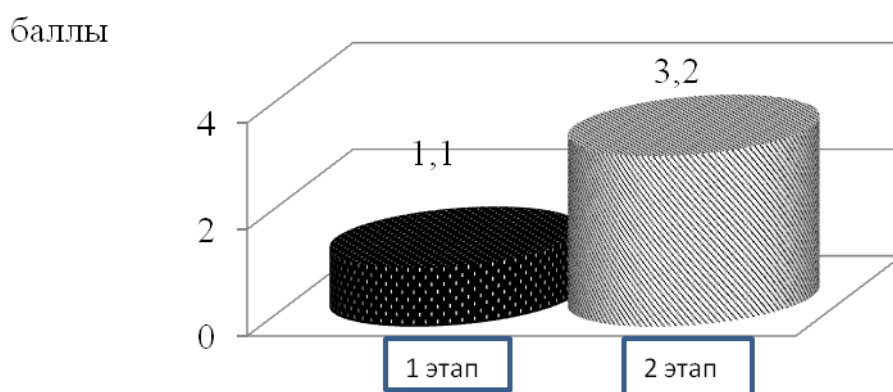
В ударе по мячу на точность уровень технической подготовленности улучшился незначительно, но по-прежнему остался низким (рис.1).



тестовое упражнение "Удар по мячу на точность"

Рисунок 1 – Балльная оценка уровня технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет на этапах педагогического эксперимента в ударе по мячу на точность

В тестовом упражнении «Удар по мячу на дальность» показатели технической подготовленности улучшились с 1,1 до 3,2 балла, что соответствует среднему уровню (рис.2).



тестовое упражнение "Удар по мячу на дальность"

Рисунок 2 – Балльная оценка уровня технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет на этапах педагогического эксперимента в ударе по мячу на дальность

Высокого уровня технической подготовленности юные футболисты достигли в жонглировании мяча, показатели достигли отметки в 5 баллов (рис.3).

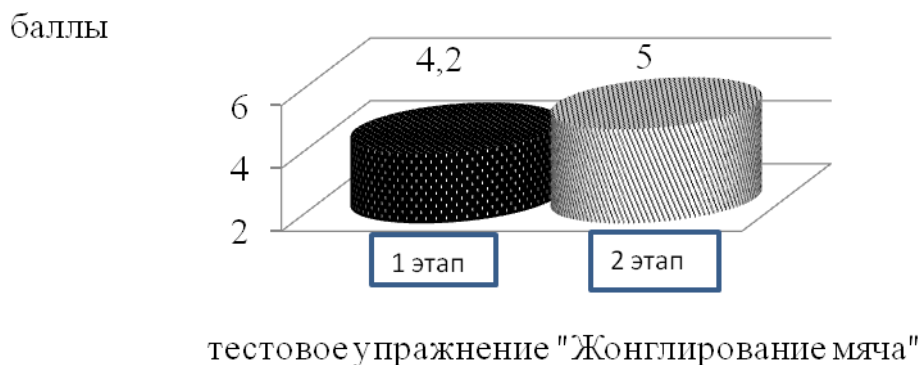


Рисунок 3 – Балльная оценка уровня технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет на этапах педагогического эксперимента в жонглировании мяча

Значительные изменения в уровне технической подготовленности футболистов 13-14 лет выявлены в беге 30 м с ведением мяча. Уровень ниже среднего улучшился на выше средний и составил 4,1 балла (рис.4).

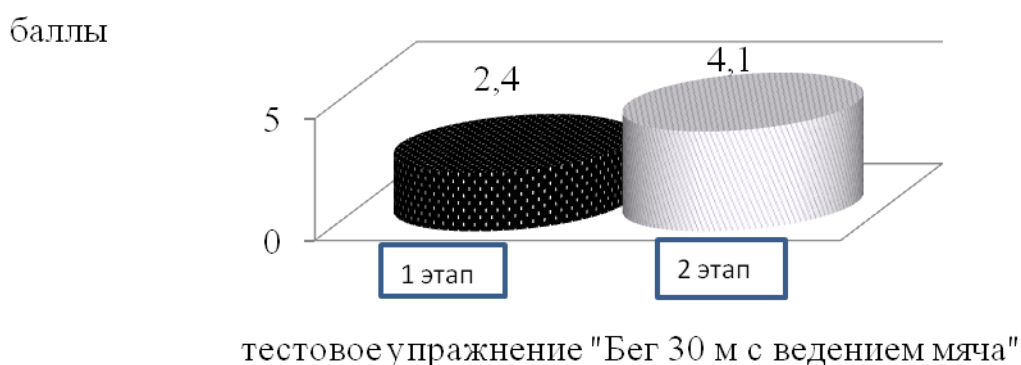


Рисунок 4 – Балльная оценка уровня технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет на этапах педагогического эксперимента в беге на 30 м с ведением мяча

Следует отметить, что к заключительному этапу констатирующего педагогического эксперимента улучшились не только временные и количественные показатели по тестовым упражнениям, но их выполнение стало более качественным.

Установлено, что на 30 % улучшилось качество выполнения разбега при ударе по мячу на дальность; на 55 % – качество расположения опорной ноги.

Выявлено, что на 50 % повысилось качество выполнения технического приема «Жонглирование мяча», что отражается в меньшем напряжении стопы при касании с мячом.

Установлено, что в беге на 30 м с ведением мяча на 45 % улучшилось положение головы при ведении; на 30 % удары-толчки при ведении мяча стали менее сильными.

Заключение. Таким образом, анализ результатов тестирования позволил выявить динамику уровня технической подготовленности футболистов 13-14 лет, а также сильные и слабые стороны подготовленности тестируемых. Дальнейший разбор методики обучения, календаря соревнований и факторов, обеспечивающих результаты на соревнованиях, будет способствовать должной системной или локальной корректировке тренировочной программы, с последующим контролем технической подготовленности юных футболистов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 169 с.
2. Захарова А.В. Контроль технической подготовленности футболистов 10-12 лет / А.В. Захарова, С.Х. Хезри, А.Н. Бердникова // Ученые записки универ. им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – 2017. – №12 (154). – Стр.124-128.
3. Просандеев, П. П. Оптимизация педагогического контроля посредством оценки технической подготовки юных футболистов / П. П. Просандеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М , 2007. – № 5. – С. 36-38.

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

Симоненко Ю.С., Балабохина Т.В.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия

В структуре сердечно-сосудистых заболеваний одно из ведущих мест занимает артериальная гипертензия (АГ), так как она приводит к тяжелым осложнениям, способствует развитию мозгового инсульта и ишемической болезни сердца, что нередко становится причиной нетрудоспособности и смертности населения. АГ с полным на то основанием называют "бичом" XXI века. Это один из самых распространенных в мире человеческих хронических недугов, с которым после 40 лет сталкивается каждый 10-й, после 50 лет – каждый 5-й, а после 60 лет – чуть ли не каждый третий человек.

По данным опубликованного сегодня в журнале «Ланцет» первого комплексного анализа глобальной динамики распространенности АГ, проведенного под руководством Имперского колледжа Лондона и Всемирной организации здравоохранения, за последние 30 лет количество гипертоников среди взрослых в возрасте 30-79 лет увеличилось с 650 млн. до 1,28 млн. человек. Почти половина этих людей не подозревали у себя гипертонию. Хотя процентная доля людей с гипертонией с 1990 г. изменилась мало, их численность удвоилась и составила 1,28 млрд. Это вызвано в первую очередь ростом и старением населения.

Данное исследование проводилось глобальной сетью врачей и ученых и охватило период с 1990 по 2019 годы. Были проанализированы зарегистрированные показатели кровяного давления более 100 млн. человек в возрасте 30-79 лет из 184 стран мира, в которых в совокупности проживает 99% мирового населения. В результате в 2019 г. в числе стран с наименьшей распространенностью гипертонии были Канада, Перу и Швейцария, а наиболее высокие показатели среди женщин наблюдались в Доминиканской Республике, Ямайке и Парагвае, а среди мужчин – в Венгрии, Парагвае и Польше. Важно подчеркнуть, что в 2019 году в странах с низким и средним

уровнем дохода проживало более 1 млрд. человек с АГ, что составило 82% всех гипертоников в мире [4].

Одной из причин увеличения количества заболевших АГ является снижение двигательной активности современного человека. Поэтому для предупреждения этих болезней необходимы регулярные занятия физической культурой, включение в режим дня различной мышечной деятельности.

Физические упражнения играют важную роль и в комплексном лечении пациентов с повышенным артериальным давлением. Систематические упражнения крайне положительно влияют на организм – интенсивная работа мышц вызывает значительные изменения во всех органах и системах человека, особенно в сердечно-сосудистой системе. Упражнения положительно влияют на обменные процессы, например, ускоряя и делая более качественной регенерацию сердечной мышцы после инфаркта миокарда, предупреждают или замедляют развитие атеросклероза. Под влиянием физической тренировки совершенствуется функция внесердечных факторов кровообращения и тем самым облегчается работа сердца, компенсируется его недостаточность [3].

Правильно подобранные физические упражнения оказывают нормализующее влияние на сосудистую реактивность, способствуя снижению тонуса сосудов при выраженных спастических реакциях и выравниванию асимметрии тонуса сосудов. Это в свою очередь сопровождается отчетливым снижением артериального давления. Физические упражнения повышают сократительную способность миокарда. У больных нормализуется венозное давление, увеличивается скорость кровотока, как в коронарных, так и в периферических сосудах с увеличением минутного объема сердца и уменьшением периферического сопротивления сосудов.

Во время упражнений сосуды становятся более эластичными, артериальное давление поддерживается на нормальном уровне. У пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, артериальное давление часто остается на уровне молодого организма, а у людей с повышенным артериальным давлением часто наблюдается нормализация. Под воздействием физических упражнений интенсивность обменных процессов в организме резко возрастает, что приводит к быстрому разрушению излишков адреналина – гормона, повышающего артериальное давление.

Следует иметь в виду, что при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в том числе и АГ, эффективны аэробные нагрузки, исключая чрезмерные напряжения мышц и элемент натуживания. Также при выборе вида физических нагрузок необходимо учитывать человеческие желания и вкусы, индивидуальные интересы. Вид двигательной деятельности должен быть приятным и приносить удовлетворение, только тогда мышечная работа пойдет на пользу.

Одним из важнейших условий лечения больных АГ является создание таких условий внешней среды, которые разгружали бы его нервную систему от напряженной деятельности, создавали бы положительные эмоции и оздоравливали бы весь организм. Это достигается за счет смены привычной обстановки пребыванием на природе с использованием ее естественных факторов.

Большинство специалистов в области лечебной физической культуры сходятся во мнении, что при лечении больных АГ очень эффективна дозированная ходьба. Однако это средство не очень привлекательно для больных из-за своей однообразности и монотонности. В этом плане наиболее конкурентоспособна скандинавская (нордическая) ходьба, т.к. этот вид двигательной активности вызывает энтузиазм и интерес.

Информация о скандинавской ходьбе в научно-методической литературе представлена достаточно широко [2,3]. Теоретический анализ показал, что скандинавская (нордическая) ходьба, как вид спорта, появилась сравнительно недавно – в середине прошлого века. Методику разработали и впервые применили в Финляндии для тренировки спортсменов-лыжников в весенне-летний период. Простота и эффективность позволили применять скандинавскую ходьбу в качестве реабилитации после травм, тяжелых истощающих заболеваний. Занятия были включены в раздел лечебной физкультуры и назначались для людей разных возрастных групп, пола и физической подготовки. Методика стала популярна не только в скандинавских странах, она быстро перекочевала в Европу, Америку, Россию.

В своей книге Марко Кантанева [2] отмечает преимущества северной ходьбы по сравнению с обычной. Автор пишет, что при ходьбе с палками поддерживается тонус всех основных группы мышц: плеч, спины, пресса, груди, таза, бедер и мышцы ног; поддерживаются в хорошей форме легкие, сердце и сосуды. Ходьбой с палками можно заниматься всегда и везде –

ходить по асфальту, в парке, на берегу, в лесу. Траектория ходьбы самая естественная, так как в основе этого вида – способность человека ходить. Ходьба с палками подходит всем. Этим видом могут заниматься профессиональные спортсмены, любители физкультуры и фитнеса, пожилые люди, молодежь и дети. С помощью гимнастических упражнений с палками можно растягиваться, укреплять мышечный тонус и становиться более подтянутым.

Также в своей книге Марко Кантанева приводит результаты ряда исследований по изучению влияния скандинавской ходьбы на здоровье занимающихся. Так, им было отмечено, что ходьба снижает напряжение мышц шейно-плечевого отдела; заметно прибавляет потребление организмом кислорода; снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 31%, а риска смерти на 22%. В исследовании, проведенном среди 44452 работников медицинской индустрии было установлено, что те, кто ходил не менее 30 минут в день, были на 18% меньше подвержены риску ишемической болезни сердца.

А.Е. Земба с соавторами [1] пишут, что при скандинавской ходьбе укрепляются мышцы не только поясничного отдела позвоночника, ягодиц и нижних конечностей, но и мышцы всей спины, грудной клетки и верхних конечностей; снимается напряжение мышц шейно-плечевого отдела за счет маховых движений руками. Скандинавская ходьба улучшает чувство равновесия и координацию движений, а также является идеальным средством для улучшения осанки.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой полезны не только для здоровья, но и для эмоционального состояния человека. Физические нагрузки на природе, сопровождающиеся сменой ландшафта, пением птиц и насыщением организма кислородом, оказывают самое благоприятное воздействие на эмоциональное состояние. Они помогают справиться с последствиями стрессов и депрессией, избавляют от головных болей, бессонницы и чувства тревожности. Повышается устойчивость к стрессам и работоспособность, активизируется умственная деятельность, проходит хроническая усталость, возрастает «жизненный тонус».

Скандинавская ходьба как аэробный вид активности отлично подходит для лечения и профилактики АГ, поскольку имеет очень мало абсолютных противопоказаний:

- стабильные цифры артериального давления даже на фоне приема

препаратов держатся на уровне 180/100 мм рт. ст. и выше;

- гипертонический криз;
- общее плохое самочувствие, головокружение, онемение конечностей;
- появление нарушений зрения (двоение в глазах, мушки перед глазами, частичная потеря зрения).

Обобщая влияние скандинавской ходьбы на организм, в плане ее применения у больных с АГ, можно заключить что она:

- снижает уровень холестерина в липопротеидах низкой и очень низкой плотности и повышает – в высокой;
- увеличивает объем легких на 30 %;
- укрепляет дыхательные мышцы, способствует вентиляции верхушек легких;
- улучшает работу легких по усвоению кислорода;
- укрепляет мышцу сердца;
- увеличивает размер сердца;
- снижает уровень кровяного давления;
- оптимизирует работу сердца, делает ее более экономной;
- уменьшает риск возникновения инфаркта;
- улучшает эластичность сосудов;
- уменьшает возможность образования тромбов.
- улучшает кровоток в мышцах;
- улучшает координацию движений;
- улучшает кровоснабжение головного мозга;
- нормализует сон;
- уменьшает количество адреналина;
- улучшает психическое самочувствие и повышает качество жизни.

Таким образом, скандинавская ходьба оказывает благоприятное воздействие на организм человека и при правильном дозировании нагрузки может использоваться в комплексной реабилитации больных с АГ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Земба, Е.А. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов: учеб. пособие / Е.А. Земба; М.Д. Кудрявцев, Т.Н. Кочеткова. – Красноярск, 2017. – 96 с.
2. Кантанева, Марко. Финская ходьба по-настоящему / Марко Кантанева. – Савонлинна: ONWF, 2014. – 94 с.

3. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Ю.Г. Камскова [и др.]. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 202 с. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4813/Камскова%20ЛФК.pdf>. (дата обращения 26.02.2022).
4. euromednews.ru (дата обращения 26.02.2022)

АНАЛИЗ АКТУАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ, НА КОТОРЫЕ СТУДЕНТЫ ОРИЕНТИРУЮТСЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Становов В.В., Становов М.В.
Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия

Данный анализ показал, что большинство ценностей, представленных как идеальные и реальные, реализуется в жизни студентов. Наиболее существенную роль играют: познавательное развитие, творчество, счастье других, общественное признание, счастливая семейная жизнь, любовь, наличие хороших друзей. Отмечается, что реализация в жизни ценностей любви и счастливой семейной жизни не считается признаком высокой продуктивности жизни.

Понимание студентами свободы, которое включает в себя развлечения, противопоставлены интересной работе, переживанию прекрасного, творчеству. Здесь проблема выбора оценочного смыслового отношения к деятельности.

В целом, качественный анализ терминальных ценностных ориентаций в жизни позволяет сделать вывод о сходстве, преемственности идеальных, реальных и актуальных ценностей. Многие ценности, на которые ориентируются студенты, относятся к сфере самореализации. Сопоставление структур идеальной, реальной и актуальных ценностей выявило не только сходство, но и их специфику, которая обусловлена социальными, возрастными факторами, а также характером деятельности, в которую включены испытуемые. Установлено, что идеальный инструментальный ценностный набор студентов включает: активность, целеустремленность,

независимость, жизнерадостность, требовательность к себе и к другим, ответственность и эффективность в делах, т.е. признаки самореализующегося человека. Спортивная деятельность связана с постановкой и решением трудных двигательных и коммуникативных задач, способствует высокому уровню притязаний, умению принимать рациональные решения и отстаивать свои взгляды, воспитанию твёрдой воли и самообладания.

Специфика ценностей обследуемых студентов состоит в том, что они не готовы к зрелому решению проблем, пользуются «обходными» манёврами, не качественным инструментарием и т.д. Недостаток культуры не мешает им предъявлять высокие требования к жизни и претендовать на широту взглядов, минуя логику необходимости ценности образования и воспитания.

Это свидетельствует о проблеме выбора между ответственностью и образованностью, о ситуативной (актуальной) склонности человека к внутреннему выбору одного из плюсов.

В качестве ориентиров реальной жизни выступают: аккуратность, воспитанность, исполнительность, честность и чуткость. Сами по себе эти качества рассматриваются как положительные, ценные. Обладание этими качествами ведёт к зависимости, готовности мириться с недостатками в себе и других, робости в отстаивании своих взглядов, отчасти порождая социальный атомизм и возрастную пассивность молодого человека.

Анализ показал, что актуальные ценностные ориентации, повторяя структуру идеальных и реальных ценностей, имеют и свои особенности. Логика студентов состоит в том, что реализация волевых качеств: целеустремлённости, высоких притязаний к жизни, независимости, - требует в качестве необходимых предпосылок образованность, высокий уровень общей культуры, внутренней дисциплинированности. Ценность человеческой личности для молодых людей определяется её индивидуальными особенностями, принятием других людей, чуткостью, жизнерадостностью, чувством юмора.

Анализ ценностных ориентаций в спорте выявил представление о том, что в идеальном варианте спорт должен быть ориентирован на саморазвитие и максимальную реализацию своих сил и способностей в спортивной деятельности, активную, деятельную, эмоционально насыщенную жизнь, творчество и переживание прекрасного в природе,

искусстве, спорте. В идеальной жизни прослеживается серьёзное отношение к своему общекультурному развитию.

РОЛЬ СПОРТА В МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Шукаева Е.М.

**Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия**

Спорт сегодня действует как социальная система, социальный институт и социальное движение, которые сильно влияют почти на все слои и сферы современного общества, современной культуры, включая образование, политику, экономику, технику, науку, искусство, средства массовой информации, досуг и т.д.

Концепции устойчивого развития и мировой культуры поднимают ряд острых вопросов, связанных с интенсивным развитием современного спорта.

Спорт - необычайно сложное и многостороннее социальное явление. Существуют различные виды и формы спорта: массовый спорт ("спорт для всех"), спорт высших достижений, спорт для любителей, спорт для получения прибыли, «народный» спорт, спорт для элиты, школьный спорт, спорт для людей с ограниченными возможностями (инвалидов), спорт для реабилитации и т. д.

Под международными отношениями в теории международной политологии принято понимать особый тип общественных отношений, выходящий за рамки социальных взаимодействий и территориальных единиц, совокупность интеграционных отношений, составляющих человеческое сообщество и др. Эти отношения классифицируются по областям общественной жизни - экономическим, политическим, военно-политическим, культурным, идеологическим и включают в себя отношения между различными международными организациями.

Современный международный спорт - это сложная социальная система, элементами которой являются: международные спортивные соревнования и специальная подготовка к ним; другие формы международных спортивных отношений (обмен спортсменами, тренерами, международные семинары, конференции по спортивной тематике и т.д.); международные спортивные объединения - международные спортивные

федерации, международные организации, занимающиеся научными проблемами спорта. Наиболее важным элементом структуры международного спорта является олимпийское движение, которое в настоящее время является одним из наиболее распространенных социальных движений.

Тема роли и важности спорта в международных отношениях является предметом дискуссий среди социологов, педагогов. Следовательно, важным компонентом концепции социокультурных функций международного спорта является характеристика содержания и методологии этих дискуссий.

Существуют разные и даже прямо противоположные мнения о социокультурном значении международного спорта. С одной стороны, его значение является позитивным и высоко оцененным, подчеркивая его важную роль в качестве фактора мира, дружбы и международного взаимопонимания в смягчении (или даже ликвидации) конфликтов. В то же время важность спорта в этом смысле ставится под сомнение.

Эти различия обусловлены не только сложным характером международного спорта, но и тем, что эту проблему можно решить не только в повседневной жизни, но и с помощью научных исследований, основанных на разных методологических принципах.

Изучение этого вопроса свидетельствует о том, что международный спорт имеет большой потенциал для того, чтобы играть позитивную роль в международных отношениях. Во-первых, их способность играть всеохватывающую и миротворческую роль в международных отношениях, вносить вклад в формирование и реализацию ценностей культуры мира.

Но есть в спорте и потенциал для негативной роли в этой области. Привлекательность спорта, растущий интерес к нему миллионов людей обладают огромным потенциалом для использования не только новаторских, но и разнообразных реакционных сил (националистических, пропагандистских и т.д.) В своих экономических, политических, идеологических целях: разжигания ненависти и вражды между народами, разжигания националистических настроений, достижения политических целей, достижения целей, связанных с доказательством превосходства одной страны, общественного порядка, нации и т.д. над другими в военно-политических целях и т.д.

О социокультурном значении международного спорта свидетельствуют следующие функции, которые он выполняет:

-интегративная функция путем развития сети мирно регулируемых спортивных мероприятий, встреч, связей, контактов;

-функция по поддержанию мира - важная роль в укреплении мира и дружбы между народами;

-символическая функция - спорт действует как образец мирного соперничества (в отличие от вооруженной борьбы), как модель миролюбивого значения международного сотрудничества, несмотря на сохранение определенных конфликтов, и как образец реализации демократического принципа справедливости и равных возможностей и т. д.

Есть также аспекты негативной роли международного спорта. Внимание должно быть сосредоточено не только на положительной роли спорта в международных отношениях, но и на некоторых аспектах его негативной значимости в этой области. Соперничество здесь принимает особенно острые формы, успеху чаще всего способствуют значительные материальные вознаграждения. В этой конкурентной борьбе гуманистические ценности часто отходят на второй план. На первый план выходят ценности, связанные с достижением материальных благ, славы, превосходства одного человека над другим, нации (страны) над другим. Известны факты, когда использовали спорт для разжигания ненависти и вражды между народами, разжигания националистических и шовинистических настроений в военно-политических целях и т. Д.

Таким образом, спорт чрезвычайно разнообразен и противоречив не только по своим возможностям, но и по своей реальной значимости, по влиянию, которое он оказывал и оказывает на международные отношения, по формам его практического применения различными социальными силами, по социальным функциям, которые он в настоящее время выполняет в этой области.

Роль и значение международного спорта во многом зависят от поведения системы и ценностных ориентаций, интересов, потребностей всех тех, кто так или иначе участвует в спортивных соревнованиях, и тех, кто готовится к ним: организаторов этих соревнований, тренеров, зрителей, средств массовой информации и, конечно же, самих спортсменов.

Система знаний, навыков и ценностных ориентаций человека формируется прежде всего в результате педагогической деятельности. Поэтому он также должен быть одним из важных субъективных факторов, определяющих социальную значимость международного спорта. Спортивно-гуманистическое образование особенно важно для формирования ориентации субъектов спортивной деятельности на гуманистические ценности. Введение принципов честной игры, других гуманистических идеалов и ценностей, ориентированных на моральное поведение в спортивных соревнованиях, призвано уменьшить влияние таких факторов, как культ успеха, победы.

В различных сферах современного общества, в том числе международных отношениях, по-прежнему преобладает ориентация на сугубо прагматичные, а не на гуманистические, духовно-нравственные ценности и преобладает стремление к успеху любой ценой. Такая направленность оказывает существенное влияние на сферу спорта, в том числе международного, и способствует тому, чтобы и в этой области сохранялись те же прагматичные, технократические ценности.

Таким образом, у международного спорта есть много возможностей сыграть позитивную роль в международных отношениях. Прежде всего, мы имеем в виду способность вносить свой вклад в создание и реализацию культурных ценностей мира, осуществлять общую и миротворческую деятельность в международных отношениях.

Спорт чрезвычайно разнообразен и диалектически противоречив не только по своим возможностям, но и по своей реальной значимости, по своему влиянию на международные отношения, по своему практическому применению различными социальными силами, по социальным функциям, которые он в настоящее время выполнял и выполняет в этой области.

Особенно важную роль в международных отношениях играет олимпийское движение, связанное со спортом. Концепция олимпийского движения принадлежит Пьеру де Кубертену. Главной особенностью подхода Кубертена к разработке концепции олимпизма является ориентация на идеалы и ценности человека, такие как: свобода, творчество, целостное развитие личности, мир, дружба, взаимопонимание, взаимное уважение.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аксянов, А.С. Спорт в системе современных международных отношений // Сб. научных трудов по итогам междунар. науч.-практ. конф., 10 авг. 2015 Ростов н/Д. № 2
2. Орешкин М.М., Основные положения концепции социокультурных функций международного спорта // Вестник спортивной науки. - 2009. - № 6. - С. 5-8.
3. Столяров В.И., Баринов С.Ю., Орешкин М.М. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений. – М.: Анкил, 2009.

СОДЕРЖАНИЕ

Биткин В.М., Дударев Е.В. Перспективы и пути развития футбола на Смоленщине.....	3
Воронова В.В., Воронов Ю.С. Рекреационный туризм как объект научных исследований.....	5
Воскресенский М.В. Направленность и содержание технико-тактического совершенствования в предсоревновательной подготовке в шорт-треке.....	11
Грец И.А., Булкова Т.М., Трушкин Е.В. Теоретико-методические основы отбора, обучения и начальной физической подготовки молодых спортсменов в пауэрлифтинге.....	16
Данченкова Н.А., Брайцева В.А., Сулимов А.А. Проблемы внедрения современных технологий обучения при организации образовательного процесса студентов, обучающихся по направлению подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».....	23
Дашдамирова И.В. Коммуникативно-ориентированная направленность обучения письменной иноязычной речи в неязыковом вузе.....	31
Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М. Развитие речевой культуры будущего педагога.....	36
Дубова К.Е., Коновалова Г.Н. Подходы к изучению социальных проблем молодежи при занятиях спортом и физической культурой.....	39
Ефременков К.Н., Ефременков Е.К., Шукаева А.В. Трансформация Олимпийских ценностей и пути поиска гуманизации спортивного и Олимпийского движения современности.....	43

Ефременкова И.А., Ефременков К.Н. Современные аспекты финансирования учреждений высшего образования за рубежом.....	50
Измутьева С.А. Компетентностный подход в оценке современных исследователей.....	59
Каткова Т.В. Формирование профессиональных и цифровых компетенций на основе использования информационных технологий в вузе физической культуры и спорта.....	63
Кобзева Л.Ф. Изменения силовых показателей стопы в зависимости от суставного угла у лыжников-гонщиков.....	67
Косман М.Д., Куделин А.Б. Периодизация биомоторных способностей в предсоревновательной подготовке квалифицированных дзюдоистов – юношей.....	71
Левченкова Н.В. Анализ показателей скорости передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на равнинных участках трассы.....	77
Лисичкин М.В., Шевцов В.С., Старченков К.С. Структура психолого– педагогических условий, необходимых для качественной подготовки спортсменов к соревнованиям по биатлону.....	80
Масс Д.С., Мухина Э.В. Исследование мнений студенческой молодежи по проблеме взаимосвязи спорта и политики в современном мире.....	84
Мелихов В.В., Пойманов В.П. Система безопасности образовательного учреждения и ее элементы.....	88
Перепекин В.А., Костюков А.А. Физическая работоспособность и динамика травматизма у студентов в процессе обучения в Смоленском государственном университете спорта...	96

Рафиенкова Е.Н.	
К. Д. Ушинский о цели жизни в деле воспитания и образования.....	98
Самойлов А.Б., Харчев Н.О	
Особенности применение метода круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях юных пловцов 8-9 лет.....	101
Свид О.Л.	
Танец Айседоры Дункан – революция XX века.....	106
Свид О.Д.	
Пластическая подготовка спортсмена в эстетических видах спорта с использованием народной хореографии	110
Самусевич И. А., Воронов Р.Ю.	
Анализ происхождения и распространения русских фамилий на примере учеников 3-б класса средней школы №9 города Смоленска.....	115
Силованова И.М., Зенкин И.А.	
Оценка уровня технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет.....	125
Симоненко Ю.С., Балабохина Т.В.	
К вопросу применения скандинавской ходьбы в реабилитации больных с артериальной гипертензией.....	
Становов В.В., Становов М.В	
Анализ актуальных ценностей, на которые студенты ориентируются в реальной жизни.....	135
Шукаева Е.М.	
Роль спорта в международных отношениях.....	137

Формат 60x84/16. Тираж 1000 экз. Печ. листов 16,0
Дата сдачи в печать 1.06.2022 г. Заказ № 518/1.

Отпечатано в ООО «Принт-Экспрес»,
г. Смоленск, пр-т Гагарина, 21. Тел.: (418) 32-80-70