

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Стратегия формирования  
здорового образа жизни населения  
средствами физической культуры и спорта:  
целевые ориентиры, технологии и инновации**

**Материалы**

*Международной научно-практической конференции,  
посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева*



**«Вектор Бук»  
Тюмень 2021**

**УДК 37:796**  
**ББК Ч511.00**

**Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации.** Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2021. – 472 с.

В сборник научно-практических материалов международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Валентина Никифоровича Зуева «Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации» вошли теоретические и практические разработки ученых, специалистов физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов и студентов высших учебных заведений России, Беларуси, Австрии, Германии, Казахстана и Киргизии.

В материалах конференции представлены работы по методологическим, педагогическим проблемам подготовки спортивного резерва, реализации социально значимых оздоровительных и образовательных проектов, инновационных оздоровительных и адаптивных технологий в системе физического воспитания.

Сборник предназначен научным работникам, преподавателям вузов, аспирантам, педагогам и специалистам сферы физической культуры и спорта.

Под общей редакцией кандидата педагогических наук, доцента Е.В. Хромина; кандидата биологических наук, доцента Е.Т. Колунина; кандидата педагогических наук, доцента В.В. Черкасова; кандидата педагогических наук, доцента Т.Г. Котовой; кандидата педагогических наук, доцента В.В. Насонова.

**ISBN 978-5-91409-545-8**

© ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ, 2021

© ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ, 2021

© УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, 2021

© ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, 2021

© ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК АВТОРОВ .....	19
----------------------	----

### I. МЕНЕДЖМЕНТ, ЭКОНОМИКА И СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК СПОСОБА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ.....	29
---	----

Андреев А.С.

*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,  
г. Тюмень, Россия*

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ .....	33
--	----

Бортников В.В.<sup>1</sup>, Богданова В.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа № 3» г. Тюмень,  
Россия*

<sup>2</sup> *Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВУЗАХ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА .....	37
--	----

Ванюшин Ю.С.<sup>1</sup>, Федоров Н.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и  
туризма, г. Казань, Россия*

<sup>2</sup> *Казанский государственный аграрный университет, г. Казань, Россия*

ПОЛИСУБЪЕКТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	40
---	----

Вешкурцев П.Е., Черепенин Е.В.

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ .....	45
--	----

Готовчикова Е.А.

*Иркутский филиал РГУФКСМиТ, г. Иркутск, Россия*

РОЛЬ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА В СОЦИАЛЬНОМ ПРОЕКТИРОВАНИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	49
---	----

Даниленко Т. А.

*Уральский государственный университет физической культуры г. Челябинск,  
Россия*

**УЧЕТ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ЖЕНЩИН  
С НОЧНЫМ РЕЖИМОМ ТРУДА ..... 52**

**Дуров А.М.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ «СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ..... 55**

**Жевнерова Ж.В., Назмутдинова В.И.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ  
СОРЕВНОВАНИЙ В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМАЦИИ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ТЮМГУ ..... 64**

**Иванов В.А., Островских П.М.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЙОГАТЕРАПИИ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ  
СИСТЕМУ ЖЕНЩИН ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА ..... 68**

**Колыхалова М.В.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ОСОБЕННОСТИ СКРИНИНГА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
У СПОРТСМЕНОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА ..... 72**

**Кобелькова И. В.<sup>1,2</sup>, Коростелева М.М.<sup>1,3</sup>**

<sup>1</sup> *Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, г. Москва, Россия*

<sup>2</sup> *Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, г. Москва, Россия*

<sup>3</sup> *Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия*

**ПРИЧИНЫ И ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ ..... 76**

**Колунин Е.Т., Кульша М.А.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ВЛИЯНИЕ ХРОНОТИПА СПОРТСМЕНА НА НЕКОТОРЫЕ  
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ..... 80**

**Коростелева М.М.<sup>1,3</sup>, Кобелькова И. В.<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup> *Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, г. Москва, Россия*

<sup>2</sup> Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России,  
г. Москва, Россия

<sup>3</sup> Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия

**СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И СОХРАНЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АТЛЕТОВ ПОСЛЕ  
ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ.....84**

**Лубышева Л.И.**

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и студентов, г. Москва, Россия*

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ДЕТСКОГО  
ТРЕНЕРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ ..... 90**

**Манжелей И.В.<sup>1</sup>, Носкова Л.Н.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

<sup>2</sup> Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и  
биатлону Л.Н. Носковой, г. Тюмень, Россия

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ PR-СТРАТЕГИИ ФОРМИРОВАНИЯ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ИМИДЖА ВОЛЕЙБОЛЬНОГО КЛУБА  
«ЛОКОМОТИВ» (г. НОВОСИБИРСК ..... 94**

**Насонов В.В.<sup>1</sup>, Мальцев А.А.<sup>1</sup>; Цымбал А.<sup>2</sup>, Шуршила Е.А.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

<sup>2</sup> Friedrich-Alexander University Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany

<sup>3</sup> Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

**СУБЪЕКТНОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА ..... 105**

**Павлов Н. И.**

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

**КОНКУРСЫ КАК СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ  
ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ ..... 109**

**Паутов М.Н., Трусенкова Е.А.**

*Областная спортивная школа олимпийского резерва, г. Тюмень, Россия*

**РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ  
ДОСТИЖЕНИЙ В ГОЛЫШМАНОВСКОМ ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ... 113**

**Педченко М.М.**

*Голышмановская спортивная школа олимпийского резерва, р.п. Голышманово,  
Россия*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ  
В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ Г.ТЮМЕНИ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ  
IT-ТЕХНОЛОГИЙ ..... 117**

**Постников П.В., Колунин Е.Т.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА В РЕАЛИЗАЦИИ  
СОЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ..... 122**

**Савин В.А., Самсонова М.С.**

*Государственное автономное учреждение Калининградской области  
«Стадион «Калининград», г. Калининград, Россия*

**ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПАЦИЕНТОВ  
С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ..... 125**

**Шатилович Л.Н., Быркэ О.С.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**АНАЛИЗ ОПЫТА РАЗРАБОТКИ МОТИВАЦИОННЫХ ПРОЕКТОВ  
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИТНЕС-ЧЕЛЛЕНДЖ»  
«ПУЛЬС РОССИИ» VS «ПУЛЬС УРАЛА..... 129**

**Черепенин Е.В.<sup>1</sup>; Харисов И.И.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

<sup>2</sup> *Общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация  
студенческих спортивных клубов России», г. Тюмень, Россия*

## **II. ФРОНТИРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ВЕКТОР**

**АКТУАЛЬНОСТЬ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА  
ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ  
ПРАВИЛАМ СТРЕЛЬБЫ И УМЕНИЯМ ИХ ПРИМЕНЯТЬ ..... 134**

**Астафьев Н.В.<sup>1</sup>, Куклева Г.А.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Тюменский институт повышения квалификации сотрудников Министерства  
внутренних дел Российской Федерации, г. Тюмень, Россия*

<sup>2</sup> *Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ ..... 139**

**Базилевич М.В.<sup>1</sup>, Терентьева Е.Э.<sup>1</sup>, Молодкина Н.В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия,*

<sup>2</sup> *МАУ СОШ №1, г. Тюмень, Россия*

**ПРОБЛЕМА ТРАВМ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА  
ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ  
ВИДАМИ СПОРТА (ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ)..... 143**

**Баранхин О.В.**

*Тюменский Государственный Университет, Тюмень, Россия*

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНЫХ ИГР  
КАК ОСНОВА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ..... 147**

**Батанцев Н.И.<sup>1</sup>, Барбашов С.В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Ханты-Мансийская государственная медицинская академия,  
г. Ханты-Мансийск, Россия*

<sup>2</sup> *Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск, Россия*

**БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ  
ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК  
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ..... 150**

**Буркова В.Е.<sup>1</sup>, Загrevский О.И.<sup>2,3</sup>, Загrevский В.И.<sup>3,4</sup>**

<sup>1</sup> *Новосибирский государственный педагогический университет,  
г. Новосибирск, Россия*

<sup>2</sup> *Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

<sup>3</sup> *Национальный исследовательский Томский государственный университет,  
г. Томск, Россия*

<sup>4</sup> *Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев,  
Беларусь*

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ФУТБОЛИСТОВ 5-6 ЛЕТ ..... 154**

**Гуськов М.В., Стародубцева И.В.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ВЛИЯНИЕ СИЛЫ ТРЕНИЯ НА ТРАЕКТОРИЮ ЕСТЕСТВЕННОГО  
ДВИЖЕНИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ..... 158**

**Загrevский В.И.<sup>1,3</sup>, Загrevский О.И.<sup>2,3</sup>**

<sup>1</sup> *Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев,  
Беларусь*

<sup>2</sup> *Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

<sup>3</sup> *Национальный исследовательский Томский государственный университет,  
г. Томск, Россия*

**ПОВЫШЕНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
БИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ СОБЛЮДЕНИЯ ОСНОВНЫХ  
АСПЕКТОВ ПРИСТРЕЛКИ ОРУЖИЯ ..... 161**

**Иванов Д.И.**

*Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Чайковский, Россия*

**РОЛЬ ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ ..... 166**  
**Исакова Ж. Ж.<sup>1</sup>, Турдубекова А.С.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек, Кыргызская Республика

<sup>2</sup> Кыргызская государственная медицинская академия им. И.Ахунбаева, г. Бишкек, Кыргызская Республика

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ANIMAL FLOW ..... 170**

**Кабанова Е.Ю.<sup>1</sup>, Симонова Е.А.<sup>1</sup>, Jeff В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

<sup>2</sup> Grove City College, Grove City, Pennsylvania, USA

**ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....175**

**Касмалиева А.С.<sup>1</sup>, Дуйсембаев Т.Н.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> КТУ «Манас», г. Бишкек, Кыргызская Республика

<sup>2</sup> КАЗГУ им. Аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В СПОРТЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИКРООРГАНИЗМОВ-ПСИХОБИОТИКОВ..... 180**

**Кобелькова И. В.<sup>1,2</sup>, Коростелева М.М.<sup>1,3</sup>**

<sup>1</sup> Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, г. Москва, Россия

<sup>2</sup> Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, г. Москва, Россия

<sup>3</sup> Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ РИТМО-СТРУКТУРНЫХ КОМПЛЕКСОВ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ..... 184**

**Корельская И.Е., Сухов Н.В.**

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

**ВОЗМОЖНОСТИ НУТРИТИВНОЙ КОРРЕКЦИИ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ..... 188**

**Коростелева М.М.<sup>1,2</sup>, Кобелькова И. В.<sup>1,3</sup>**

<sup>1</sup> Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, г. Москва, Россия

<sup>2</sup> Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия

<sup>3</sup> Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, г. Москва, Россия



**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ  
У ЖЕНЩИН 18-29 ЛЕТ ..... 191**  
**Котова Т.Г., Михайлина В.Ю.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ  
ЗАНЯТИЙ БРЕЙКИНГОМ..... 195**  
**Кушнарченко М.Н.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ИЗУЧЕНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ КОМАНДЫ  
СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК..... 199**  
**Миних М.И.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ  
БОРЬБЫ НА ОСНОВЕ БРОСКОВ САМБО..... 202**  
**Муслимов Р.А.**

*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Тюмень, Россия*

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ПЕРВОГО  
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ  
КОРОНАВИРУСА SARS-COV-2..... 205**  
**Плоских М.Т., Назмутдинова В.И.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
В КАРАТЭ WKF НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ IX СПАРТАКИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ РОССИИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ  
В ВОЗРАСТЕ 16-17 ЛЕТ ..... 208**  
**Погонин И.Н.<sup>1</sup>, Макаридин Д.Н.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> МАУ спортивная школа «Водник», г. Тюмень, Россия*

*<sup>2</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ..... 214**  
**Полякова Т.А.<sup>1</sup>, Налбандян А.П.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,  
г. Пермь, Россия*

*<sup>2</sup> ГКБУ Центр спортивной подготовки Пермского края, г. Пермь, Россия*

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ..... 218**  
**Пятина Е.В., Горская И.Ю.**

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Омск, Россия*

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ  
КОЛЕННОГО СУСТАВА ..... 222**  
**Речапов Д.С.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ-спринтеров В ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ ..... 226**  
**Сергеев О.В.**

*Областная спортивная школа олимпийского резерва, г. Тюмень, Россия*

**ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ  
ВИД СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ..... 230**  
**Сомкин А.А.**

*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, г.  
Санкт-Петербург, Россия*

**ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОВ  
СБОРНОЙ КОМАНДЫ АВСТРИИ ..... 234**  
**Sprung A.<sup>1</sup>, Халманских А.В.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> Austrian Ski and Biathlon Academy, Ramsau am Dachstein, Austria*

*<sup>2</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ТЕХНИКИ ОБРАБОТКИ СПУСКОВОГО  
МЕХАНИЗМА У БИАТЛОНИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ..... 237**  
**Токарева А.И., Халманских А.В.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЧИРЛИДЕРОВ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ЧИР ПЕРФОМАНС ..... 240**  
**Топоркова Е.А., Манжелей И.В.**

*<sup>1</sup> Technical University of Munich, Munich, Germany*

*<sup>2</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ  
В ТЮМЕНИ ..... 244**  
**Чаюн Д.В., Красавина К.Е.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ АКЦЕНТИРОВАННОГО  
ВНИМАНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМ БАСКЕТБОЛИСТА БЕЗ МЯЧА  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ..... 248**

**Чернов С.В.**

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма, г. Москва, Россия*

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ У  
МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ В СЕВЕРНОМ МНОГОБОРЬЕ..... 252**

**Филиппова Е.А., Симонова Е.А.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

### **III. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДВОРОВЫЕ ИГРЫ – КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ..... 259**

**Абасова А.А., Кожевникова Л.А.**

*МАУДО «Детский сад № 9», г. Ялуторовск, Россия*

**ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В  
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ..... 263**

**Алферова И.В.**

*МАУДО «Детский сад № 65», г. Тюмень, Россия*

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ..... 267**

**Альмурзинова З.Ж., Ляшенко А.А.**

*Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия*

**ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И МЕТОДИКА  
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ С УКЛОНОМ  
НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ И АДАПТИВНУЮ  
ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ ..... 269**

**Аникова Ю.С., Кириллова С.А., Журавлев А. В.**

*Северный Арктический Федеральный Университет им. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия*

**ИНТЕГРИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ИРКУТСКОГО  
ФИЛИАЛА РГУФКСМиТ ОСНОВАМ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ..... 272**

**Анненкова А.В., Киселева И.Н.**

*Филиал Российского государственного университета физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма в г. Иркутске, г. Иркутск, Россия*

**ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ И ФИТНЕС ПРОГРАММ  
В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА..... 275**

**Архипова Ю.А.<sup>1</sup>, Малиновская Н.В.<sup>1</sup>, Онучин Л.А.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный экономический университет,*

*г. Санкт-Петербург, Россия*

*<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,*

*г. Санкт-Петербург, Россия*

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД КАРАНТИНА... 279**

**Блохина Н.В., Паркалова П.В.**

*Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова,*

*г. Архангельск, Россия*

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
АРТИСТОВ ПЛАСТИЧЕСКОГО ТЕАТРА ..... 282**

**Борисов В.А., Макаридин Д.Н.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ..... 286**

**Бриль А.Е.**

*Южно-Уральский государственный университет (Национальный*

*исследовательский университет), г. Челябинск, Россия*

**ОРИЕНТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ..... 289**

**Быков В.С., Колунин Е.Т.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗА ЗАНЯТИЯМИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ..... 293**

**Быстрова Н.В., Гетманова Е.М.**

*Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ,*

*г. Ишим, Россия*

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВУЗАХ КАК ВАЖНЫЙ  
ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ  
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ..... 296**

**Ванюшин Ю.С.<sup>1</sup>, Федоров Н.А.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия*

*<sup>2</sup> Казанский государственный аграрный университет, г. Казань, Россия*

**ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, НА ПРОБУ С.П. ЛЕТУНОВА..... 299**

*Вишневский В.А., Ласточкина Д.А.*

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

**ПРОФОРИЕНТАЦИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ..... 303**

*Власова С.В.,*

*МАОУ СОШ № 92, г. Тюмень, Россия*

**ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ В ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ..... 307**

*Воробьева Ю.И.<sup>1</sup>, Завьялова Т.П.<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup> МАУДО «Детский сад № 135», г. Тюмень, Россия*

*<sup>2</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО ВУЗА..... 312**

*Голубина О.А., Кочнев А.В., Пятков Д.А.*

*Северный Арктический Федеральный университет им М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ВЕК ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ..... 317**

*Депутатова А.В., Тихонова А.В., Рыжова Н.С.*

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия*

**ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 321**

*Драговоз Л.А.*

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО ШКОЛЬНИКАМИ 16-17 ЛЕТ ..... 324**

*Дробунин А.В.*

*МАОУ СОШ № 7, г. Тюмень, Россия*

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ СРЕДСТВАМИ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ..... 327**

*Ермакова С. М.*

*МАУДО «Детский сад № 118», г. Тюмень, Россия*

**ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ..... 332**  
**Звягина Е.В.**

*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск,  
Россия*

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ..... 335**  
**Ишкубатова А.В., Четвергова А.И.**

*Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия*

**СИСТЕМА “ОБРАЗОВАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ”  
В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ..... 338**  
**Касмалиева А.С., Арпачиев К.М.**

*Кыргызско-Турецкий университет «Манас», г. Бишкек, Кыргызская Республика*

**ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ  
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ..... 343**  
**Катаргин С.В.**

*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,  
г. Тюмень, Россия*

**ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ .. 346**  
**Каюмов А.С.; Журавлев А.В.**

*Северный Арктический Федеральный университет им М.В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия*

**ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ ..... 351**  
**Кожедуб М. С.<sup>1</sup>; Дубровская В. Л.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь*

*<sup>2</sup> Государственное учреждение образования «Детский сад-начальная школа  
№ 63», г. Гомель, Республика Беларусь*

**РОЛЬ ПЛАВАНИЯ КАК ОДНОГО ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА..... 355**  
**Кондратенко К.Ю.**

*МАОУ Казанская СОШ, с. Казанское, Тюменская область, Россия*

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ  
ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ ..... 359**  
**Корельская И.Е., Аверкиева Г.В.**

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия*

**ОБСНОВАНИЕ ПРОЕКТА «VR - ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА» ..... 364**

**Коротких Е.Ю.<sup>1</sup>; Халманских А.В., к.п.н.<sup>2</sup>; Кузьмичева Г.В.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> ГАУ ДО ТО «Дтис «Пионер», г. Тюмень, Россия

<sup>2</sup> ГАУ ТО «ЦСП», г. Тюмень, Россия

<sup>3</sup> ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия

**РАССМОТРЕНИЕ АСПЕКТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МЛАДШЕГО ЗВЕНА В РАМКАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ..... 367**

**Кунгуров В.А.**

*МАОУ СОШ № 3, г. Ялуторовск, Россия*

**ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ ..... 369**

**Малетина А.С.; Блохина Н.В.**

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*

**СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК «БЛОЧНО-МОДУЛЬНАЯ» ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ..... 372**

**Малиновская Н.В.**

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург, Россия*

**АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ИНОСТРАННЫХ ГОСУДАРСТВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА ..... 375**

**Малков В.В., Володин В.Н.**

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия*

**ПРОБЛЕМНЫЕ ПОЛЯ ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА ..... 379**

**Милованова Н.Г.<sup>1</sup>, Милованов И. С.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень, Россия

<sup>2</sup> Тюменская региональная общественная организация «Мини-футбольный клуб «Тюмень», г. Тюмень, Россия

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК ЖЕНЩИН С УЧЕТОМ ИХ СОМАТОТИПА..... 384**

**Морозова М.А., Ковязина Г.В., Масленникова Н.В.**

*Вятский государственный университет, г. Киров, Россия*

**СХЕМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
ON-LINE ОБУЧЕНИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ..... 388**

**Муравенкова М.Ю.**

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Авангард» г. Тюмень, Россия*

**ФИТНЕС - ТРЕКЕРЫ, КАК СРЕДСТВО САМОКОНТРОЛЯ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ  
СТУДЕНТОВ..... 391**

**Онучин Л.А.<sup>1</sup>, Архипова Ю.А.<sup>2</sup>, Кочергин И.А.<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, г.  
Санкт-Петербург, Россия*

*<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г.  
Санкт-Петербург, Россия*

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ  
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 395**

**Павлютина Л.Ю.**

*Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия*

**ИЗУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ..... 397**

**Питулин А.В.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 402**

**Попова Г.А., Ведерников Е.В.**

*Вятский государственный университет, г. Киров, Россия*

**ИНКЛЮЗИВНАЯ СФЕРА ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТУДЕНТОВ..... 406**

**Прокин Д.А., Кольцова М.П.**

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия*

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У КУРЯЩИХ И НЕ  
КУРЯЩИХ ЮНОШЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Г. ТЮМЕНИ,  
ПРОЖИВАВШИХ В ГОРОДАХ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ..... 410**

**Прокопьев Н. Я.<sup>1</sup>, Семизоров Е. А.<sup>2</sup>, Ананьев В. Н.<sup>3</sup>, Гуртовой Е. С.<sup>4</sup>**

*<sup>1</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

*<sup>2</sup> Аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень, Россия*

*<sup>3</sup> ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва, Россия*

*<sup>4</sup> Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия*



**ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОСТИ НОЧНОГО СНА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА ..... 418**

**Прокопьев Н. Я.<sup>1</sup>, Семизоров Е. А.<sup>2</sup>, Ананьев В. Н.<sup>3</sup>, Гуртовой Е. С.<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

<sup>2</sup> Аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень, Россия

<sup>3</sup> ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва, Россия

<sup>4</sup> Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИЦ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА..... 424**

**Рачев О. С.<sup>1</sup>, Черкасов В.В. <sup>2</sup>**

<sup>1</sup> МАОУ СОШ № 5, г. Ишим, Россия

<sup>2</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ..... 428**

**Рябчикова Л.В., Кокшарова И.В.**

*Ивановский химико-технологический университет, г. Иваново, Россия*

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ..... 430**

**Савиных Е.А., Черкасов В.В.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧАЩИХСЯ ..... 434**

**Сароян М.В.**

*МАОУ СОШ имени Декабристов, г. Ялуторовск, Россия*

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ..... 438**

**Сафонова Т.С.<sup>1</sup>, Богданова В.А.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия

<sup>2</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ... 443**

**Селивёрстова Ю.В., Абрамова О.А.**

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад № 172, г. Тюмень, Россия*

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ НЕЙРОРАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ..... 447**

**Симон Н.А.<sup>1</sup>, Искаков М.И.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень, Россия*

*<sup>2</sup> Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Республика Казахстан*

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ДЕТСКОГО фитнеса ..... 450**

**Соловникова А.А., Дмитриева С.В.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ..... 454**

**Тихонова А.В., Депутатова А.В., Рыжова Н.С.**

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия*

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ВНЕДРЕНИЕ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ..... 458**

**Храмцова М.Е.; Степанов С.В.**

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия*

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ИГМУ ..... 460**

**Чайникова С.А., Дронина О.А.**

*Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия*

**ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ..... 462**

**Шарманова С.Б.**

*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия*

**ОБОСНОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ФЕНОТИПОВ..... 467**

**Шароварова М.А., Колунин Е.Т.**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

1. *Абасова А.А., воспитатель, МАДОУ д/с № 9», г. Ялуторовск, Россия*
2. *Абрамова О.А., инструктор по физической культуре, МАДОУ д/с № 172, г. Тюмень, Россия*
3. *Аверкиева Г.В., к.п.н., доцент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*
4. *Алферова И.В., инструктор по физической культуре, МАДОУ д/с № 65, г. Тюмень, Россия*
5. *Альмурзинова З.Ж., студентка, Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия*
6. *Ананьев В. Н., д.м.н., профессор, Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва, Россия*
7. *Андреев А.С., преподаватель, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия*
8. *Анненкова А.В., к.п.н., доцент, Иркутский филиал РГУФКСМиТ, г. Иркутск, Россия*
9. *Аникова Ю.С., студентка, Северный Арктический Федеральный Университет им. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*
10. *Арпачиев К. М., преподаватель, Кыргызско-Турецкий университет «Манас», г. Бишкек, Кыргызская Республика*
11. *Архипова Ю.А., к.п.н., доцент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург, Россия*
12. *Астафьев Н.В., д.п.н, профессор, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Тюмень, Россия*
13. *Базилевич М.В. к.п.н., доцент Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
14. *Баранхин О.В., аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень*
15. *Барбашов С.В., д.п.н., профессор, Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск, Россия*
16. *Батанцев Н.И., старший преподаватель, Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск, Россия*
17. *Блохина Н.В., старший преподаватель, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*
18. *Богданова В.А., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

19. **Борисов В.А., магистрант**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
20. **Бортников В.В. заместитель директора**, Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа № 3» г. Тюмень, Россия
21. **Бриль А.Е., магистрант**, Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет), г. Челябинск, Россия
22. **Буркова В.Е., Новосибирский государственный педагогический университет**, г. Новосибирск, Россия
23. **Быков В.С., д.п.н., профессор**, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия
24. **Быркэ О.С., студент**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
25. **Быстрова Н.В., к.п.н., доцент.**, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, г. Ишим, Россия
26. **Ванюшин Ю.С., д.б.н., профессор**, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия
27. **Ведерникова Е.В., к.б.н., доцент**, Вятский государственный университет, г. Киров, Россия
28. **Вешкурецв П.Е., председатель студенческого спортивного клуба «Ладья»**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
29. **Вишневский В.А., к.б.н., доцент**, Сургутский государственный университет, Сургут, Россия
30. **Власова С.В., учитель физической культуры**, МАОУСОШ № 92, г. Тюмень, Россия
31. **Володин В.Н., к.п.н., доцент**, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
32. **Воробьева Ю.И., инструктор по физической культуре**, МАДОУ д/с № 135, г. Тюмень, Россия
33. **Гетманова Е.М., студентка**, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, г. Ишим, Россия
34. **Голубина О. А., к.п.н., доцент**, Северный Арктический государственный университет, г. Архангельск, Россия
35. **Горская И.Ю., д.п.н., профессор**, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия
36. **Готовчикова Е.А., инструктор-методист**, МС СССР, Муниципальное казенное учреждение «Спортивная школа «Лидер», Иркутский филиал РГУФКСМиТ г. Иркутск, Россия

37. *Гуртовой Е.С., студент, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия*
38. *Гуськов М.В., аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
39. *Даниленко Т.А., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия*
40. *Депутатова А.В., студентка, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия*
41. *Jeff B., Grove City College, Grove City, Pennsylvania, USA*
42. *Дмитриева С.В. к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия*
43. *Драговоз Л.А., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
44. *Дробунин А.В., учитель физической культуры, МАОУ СОШ №7, г. Тюмень, Россия*
45. *Дронина О.А., старший преподаватель, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия*
46. *Дубровская В.Л., учитель физической культуры, Государственное учреждение образования «Детский сад-начальная школа № 63», г. Гомель, Республика Беларусь*
47. *Дуров А.М., д.м.н., профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
48. *Дуйсембаев Т.Н., председатель спортивного клуба КазНУ имени Аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан*
49. *Ермакова С.М., инструктор по физической культуре, МАДОУ д/с № 118, г. Тюмень, Россия*
50. *Жевнерова Ж.В., старший преподаватель, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
51. *Журавлев А.В., старший преподаватель, Северный Арктический Федеральный Университет им. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*
52. *Завьялова Т.П., к.п.н., профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
53. *Звягина Е.В., к.п.н., доцент, доцент Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия*
54. *Загревский В.И., д.п.н., профессор, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия; Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь*

55. **Загревский О.И., д.п.н., профессор,** Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия; Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия
56. **Иванов В.А., к.п.н. старший преподаватель,** Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
57. **Иванов Д.И., старший преподаватель,** Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия
58. **Исакова Ж.Ж., к.п.н., старший преподаватель,** Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек, Кыргызская Республика
59. **Искаков М.И., старший преподаватель,** Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Республика Казахстан
60. **Ишкубатова А.В., студентка,** Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия
61. **Кабанова Е.Ю., магистрант,** Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия
62. **Касмалиева А.С., к.п.н., доцент КТУ «Манас»,** г. Бишкек, Кыргызская Республика
63. **Катаргин С.В., начальник кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел,** Тюменский институт повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Тюмень, Россия
64. **Каюмов А.С., студент,** Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
65. **Кириллова С.А., студентка,** Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
66. **Киселева И.Н., к.п.н., старший научный сотрудник,** Иркутский филиал РГУФКСМиТ, г. Иркутск, Россия
67. **Кобелькова И.В., к.м.н., в.н.с., доцент,** Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии»), Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, г. Москва, Россия
68. **Ковязина Г.В., к.п.н., доцент,** Вятский государственный университет, г. Киров, Россия
69. **Кожевникова Л.А., заместитель директора,** МАДОУ д/с № 9, г. Ялutorовск, Россия
70. **Кожедуб М.С., магистр, старший преподаватель,** Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Гомель,

*Республика Беларусь*

71. **Колунин Е.Т., к.б.н., доцент, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия**
72. **Колыхалова М.В., магистр, инструктор-методист ЛФК, Клинический институт мозга, г. Березовский, Россия**
73. **Кольцова М.П., старший преподаватель, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия**
74. **Кондратенко К.Ю., учитель физической культуры, МАОУ Казанская СОШ, с. Казанское, Россия**
75. **Корельская И.Е., к.п.н., доцент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия**
76. **Коростелева М.М., к.м.н., доцент, Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи; Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия**
77. **Коротких Е.Ю., психолог, ГАУ ДО ТО «ДтиС «Пионер», г. Тюмень, Россия**
78. **Котова Т.Г., к.п.н., Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
79. **Кокишарова И.В., старший преподаватель, Ивановский химико-технологический университет, г. Иваново, Россия**
80. **Кочергин И.А., старший преподаватель, Санкт-Петербургский институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия**
81. **Кочнев А.В., к.п.н., доцент, Северный Арктический государственный университет, г. Архангельск, Россия**
82. **Красавина К.Е., магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
83. **Куклева Г.А., профессор, ЗМС России, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
84. **Кульша М.А., магистрант, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия**
85. **Кунгуров В.А., учитель физической культуры, МАОУ СОШ № 3, г. Ялуторовск, Россия**
86. **Кузьмичева Г.В., заведующая сектором по организации внеучебной работы, ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия**
87. **Кушнаренко М.Н., магистрант, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия**
88. **Ласточкина Д.А., студентка, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия**

89. **Любимова А.С., аспирант, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь**
90. **Лубышева Л.И., д.п.н., профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и студентов, г. Москва, Россия**
91. **Ляшенко А.А., старший преподаватель, Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия**
92. **Макаридин Д.Н., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
93. **Малиновская Н.В., к.п.н., доцент, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия**
94. **Малков В.В., к.п.н., старший преподаватель, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия**
95. **Малетина А.С., студентка, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия**
96. **Мальцев А.А., старший преподаватель, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
97. **Манжелей И.В., д.п.н., профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень**
98. **Масленникова Н.В., магистрант, Вятский государственный университет, г. Киров, Россия**
99. **Милованов И.С., магистр, ТРОО «Мини-футбольный клуб «Тюмень», г. Тюмень, Россия**
100. **Милованова Н.Г., д.п.н., профессор, Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень, Россия**
101. **Миних М.И., аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
102. **Михайлина В.Ю., магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
103. **Молодкина Н.В., тренер, МАУ СШ № 1, г. Тюмень, Россия**
104. **Морозова М.А., к.б.н., доцент, Вятский государственный университет, г. Киров, Россия**
105. **Муравенкова М.Ю., педагог дополнительного образования, МАУДО Детско-юношеский центр «Авангард» города Тюмени, г. Тюмень, Россия**
106. **Муслимов Р.А., старший преподаватель, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации**



107. **Назмутдинова В.И., к.б.н., доцент,** Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия
108. **Налбандян А.П.** ГКБУ Центр спортивной подготовки Пермского края, г. Пермь, Россия
109. **Насонов В.В., к.п.н., доцент,** Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
110. **Носкова Л.Н., директор** ГАУ ТО «ЦПСР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», Тюмень, Россия
111. **Онучин Л.А., к.п.н., доцент,** Санкт-Петербургский институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия
112. **Островских П.М., магистрант,** Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
113. **Павлов Н.И. преподаватель,** ЗМС, Челябинский государственный университет, г. Челябинск Россия
114. **Павлютина Л.Ю. к.п.н., доцент,** Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия
115. **Паркалова П.В., студентка,** Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
116. **Паутов М.Н., директор,** Государственное автономное учреждение Тюменской области «Областная спортивная школа олимпийского резерва», г. Тюмень, Россия
117. **Педченко М.М., заместитель директора,** Муниципальное автономное учреждение «Гольшмановская спортивная школа олимпийского резерва», р.п. Гольшманово, Россия
118. **Питулин А.В., аспирант,** Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
119. **Плоских М.Т., студентка,** Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия
120. **Погонин И.Н., тренер,** МАУ спортивная школа "Водник", г. Тюмень, Россия
121. **Полякова Т.А., к.п.н., Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,** г. Пермь, Россия
122. **Попова Г.А., студент,** Вятский государственный университет, г. Киров, Россия
123. **Постников П.В., тренер-преподаватель,** Европейский институт фитнеса (ЕИФ), г. Москва, Россия
124. **Прокин Д.А., студент,** Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

125. **Прокопьев Н.Я.,** *д.м.н., профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
126. **Пятков Д.А.,** *студент, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*
127. **Пятина Е.В.,** *магистрант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия*
128. **Речанов Д.С.,** *к.п.н., Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
129. **Рыжова Н.С.,** *старший преподаватель, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия*
130. **Рябчикова Л.В.,** *старший преподаватель, Ивановский химико-технологический университет, г. Иваново, Россия*
131. **Савин В.А.,** *генеральный директор, Государственное автономное учреждение Калининградской области «Стадион «Калининград», г. Калининград, Россия*
132. **Савиных Е.А.,** *магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
133. **Самсонова М.С.,** *начальник отдела реализации Концепции наследия, Государственное автономное учреждение Калининградской области «Стадион «Калининград», г. Калининград, Россия*
134. **Сароян М.В.,** *учитель физической культуры, МАОУ СОШ имени Декабристов, г. Ялutorовск, Россия*
135. **Сафонова Т. С.,** *специалист по связям с общественностью «Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия*
136. **Селивёрстова Ю. В.,** *заведующий МАДОУ д/с № 172, г. Тюмень, Россия*
137. **Семизоров Е.А.,** *к.п.н., доцент, Государственный аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень, Россия*
138. **Сергеев О.В.,** *тренер по резерву, Областная спортивная школа олимпийского резерва, г. Тюмень, Россия*
139. **Симон Н.А.,** *к.п.н., доцент, Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень, Россия*
140. **Симонова Е.А.,** *к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия*
141. **Соловникова А.А.,** *магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
142. **Сомкин А.А.,** *д.п.н., профессор, Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия*

143. **Sprung A., тренер, Austrian Ski and Biathlon Academy, Ramsau am Dachstein, Austria**
144. **Старкова Е.В., к.п.н., доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь**
145. **Стародубцева И.В., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
146. **Степанов С.В., к.т.н., доцент, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия**
147. **Сухов Н.В., магистрант, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия**
148. **Терентьева Е.Э., магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
149. **Тихонова А.В., студентка, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия**
150. **Токарева А.И., магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
151. **Топоркова Е.А., магистрант, Technical University of Munich, Munich, Germany**
152. **Трусенкова Е.А., начальник отдела координации и методического обеспечения организаций, Государственное автономное учреждение Тюменской области «Областная спортивная школа олимпийского резерва», г. Тюмень, Россия**
153. **Турдубекова А.С., к.б.н., доцент, Кыргызская государственная медицинская академия им. И.Ахунбаева, г. Бишкек, Кыргызская Республика**
154. **Федоров Н.А., к.б.н., доцент, Казанский государственный аграрный университет, Казань, Россия**
155. **Филиппова Е.А., магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
156. **Халманских А.В., к.п.н., аналитик по зимним видам спорта, ГАУ ТО «ЦСП», г. Тюмень, Россия**
157. **Харисов И.И., член координационного совета, Общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России», г. Тюмень, Россия**
158. **Храмцова М.Е., студентка, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия**
159. **Цымбал А., к.п.н., магистр в области продвижения физической активности и здоровья, Friedrich-Alexander University Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany**

160. **Чайникова С.А., студентка, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия**
161. **Чаюн Д.В., к.п.н., старший преподаватель, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
162. **Черепенин Е.В., ассистент, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия**
163. **Черкасов В.В. к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
164. **Чернов С.В., д.п.н., профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия**
165. **Четвергова А.И., старший преподаватель, Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия**
166. **Шарманова С.Б., к.п.н., профессор, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия**
167. **Шароварова М.А., аспирант; старший тренер-преподаватель по спорту, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия**
168. **Шатилович Л.Н., к.б.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия**
169. **Шурилина Е.А., старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия**

# **I. МЕНЕДЖМЕНТ, ЭКОНОМИКА И СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

УДК 37.07

Андреев А.С.

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК СПОСОБА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД  
России, г. Тюмень, Россия, suntala1986@list.ru*

*Аннотация. В данной статье рассматривается структура управления спортивной организацией на примере «Областной специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва». Рассмотрены основные задачи спортивной организации. Кроме того, в ходе исследования выявлена действующая линейно - функциональная организационная структура управления персоналом спортивной организации. Установлено, что данная структура имеет ряд недостатков. В рамках исследования сформирован комплекс мер по оптимизации управленческой структуры спортивной организации.*

*Ключевые слова. Менеджмент, спортивная организация, оптимизация управления, физическая культура и спорт, управление персоналом, структура управления.*

Andreev A.

## **SOME ASPECTS OF OPTIMIZING THE STRUCTURE OF A SPORTS ORGANIZATION AS A WAY TO INCREASE THE EFFICIENCY OF ITS FUNCTIONING**

*Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry of the Interior of the Russian  
Federation, suntala1986@list.ru*

*Annotation. This article examines the management structure of a sports organization on the example of the "Regional specialized school for children and youth of the Olympic reserve." The main tasks of the sports organization are considered. In addition, in the course of the study, an operating linear - functional organizational structure of personnel management of a sports organization was revealed. It was found that this structure has a number of disadvantages. Within the framework of the research, a set of measures has been formed to optimize the management structure of a sports organization.*

*Keywords. Management, sports organization, management optimization, physical culture and sports, personnel management, management structure.*

Динамичное развитие российской экономики дает возможность появиться на рынке новым, активно развивающимся под влиянием времени индустриям. Так, в конце прошлого века в нашей стране появились первые спортивные организации, предоставляющие потребителям физкультурно-оздоровительные услуги.

К основным задачам спортивных организаций относятся предоставление услуг, направленных на создание, поддержание и укрепление здоровья для полноценного существования в обществе, создание материально-производственной базы, планирование, организация и проведение массовых

коммерческих спортивно-оздоровительных мероприятий, пропаганда здорового образа жизни и др. [1].

Однако, для успешной реализации вышеуказанных задач необходимо не только наличие хорошо развитой материально-технической базы, своевременного и достаточного финансирования запланированных мероприятий, высококвалифицированного и хорошо подготовленного персонала, но и наличие эффективной стратегии управления имеющимися ресурсами.

На сегодняшний день спортивный менеджмент тесно связан с главными факторами рыночной – формами собственности, системой свободного ценообразования, конкуренцией, правом свободного выбора – как для спортивного предпринимателя, так и для потребителей услуг, зависимостью доходов предпринимателя от результатов его труда и ситуации на рынке физкультурно-спортивных услуг и др. [2].

Включение физической культуры и спорта в систему рыночных отношений обуславливают соответствующие особенности управления этой отраслью сферы услуг.

Вопросами менеджмента в сфере физической культуры и спорта занимались многие ученые теоретики, такие как: С.В. Алексеев, Г.Б. Казначевская, И.И. Чуев, А.Г. Ковалев, А.И. Кочеткова, И.Д. Ладанов, М.Х. Ласкон, В.А. Азар, Ю.Н. Белоножкин, А.С. Воробьев, Б.Э. Верпаховский, В.К. Ветницкий, Р.А. Набиев, В.В. Зверев и другие. Так, например М.П. Бондаренко, считает что, управление персоналом спортивной организации представляет собой комплексную систему, составными элементами которой являются основные направления, этапы, принципы, виды и формы кадровой работы [3].

Однако анализ литературных источников показал, что проблема совершенствования и оптимизации деятельности спортивных организаций оказалась не достаточно исследована.

Исходя из анализа специализированной научной и учебной литературы, а так же при решении возникших противоречий между потребностью общества в необходимости проведения оптимизации управленческих структур спортивных организаций и несовершенством методики и технологий повышения эффективности спортивного менеджмента, нам удалось выявить проблему исследования, заключающуюся в совершенствовании методов оптимизации структуры спортивной организации направленных на повышение эффективности ее функционирования.

Цель исследования: разработка комплекса мероприятий направленного на повышение эффективности управления спортивной организацией посредством оптимизации структуры организации.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

- обобщение и анализ научной, учебной и монографической литературы содержащей теоретическое рассмотрение вопросов управления в сфере физической культуры и спорта, а также Уставов и образовательных программ спортивных организаций;

- рассмотрение и анализ организационно-управленческой структуры Государственного автономного учреждения дополнительного образования детей Тюменской области «Областной специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва» (ГАУ ДОД ТО ОСДЮСШОР);

- разработка комплекса мероприятий направленных на оптимизацию организационно-управленческой структуры ГАУ ДОД ТО ОСДЮСШОР.

Достижение цели и решение задач исследования осуществлялось следующими научными методами: анализ специализированной литературы по управлению персоналом и спортивному менеджменту, сравнение существующих систем управления персоналом, экспертная оценка, педагогическое наблюдение.

Система управления персоналом спортивной организации представляет собой совокупность принципов, форм, методов, направлений и ресурсов и подразумевает достижение экономических, научно-технических, производственно-коммерческих и социальных целей.

ГАУ ДОД ТО ОСДЮСШОР осуществляет свою деятельность согласно Уставу и программе – нормативно-управленческого документа – по предоставлению услуг дополнительного образования детей по двум основным направлениям:

1. Реализация образовательных программ с обучающимися на отделениях: легкой атлетики, лыжных гонок, фигурного катания, биатлона, гребного слалома, плавания, баскетбола, волейбола, настольного тенниса, скалолазания, спортивного ориентирования.

2. Организационно-методическая работа с учреждениями дополнительного образования детей Тюменской области [4].

В ГАУ ДОД ТО ОСДЮСШОР в настоящее время действует линейно-функциональная организационная структура управления персоналом, которая показывает, что все отделы и отделения прямо подчиняются директору и непосредственно подконтрольны ему. Деятельность всех подразделений организации является совместной и осуществляется на основе взаимодействия друг с другом. Предусматривается персональная ответственность всех сотрудников организации за выполнение своих должностных обязанностей. Основанием данной системы является линейная вертикаль управления и специализация управленческой деятельности в зависимости от функциональных подсистем организации.

Данный тип организационной структуры является достаточно эффективным, поскольку ГАУ ДОД ТО ОСДЮСШОР как постоянно действующая организация, ежедневно выполняет одни и те же функции в неизменном виде. Кроме того, данная структура сравнительно проста и понятна, привычна для руководителей и позволяет четко распределить управленческие функции между сотрудниками.

Однако при всех своих достоинствах, данный тип организационной структуры обладает и рядом недостатков. В их числе не всегда рациональное определение полномочий и ответственности у руководителей подразделений различных уровней. Кроме того, неоправданно большое число заместителей

директора организации, дублирование отдельных управленческих функций в ущерб другим, отсутствие в штатной структуре специалиста по маркетингу.

Для целей повышения эффективности управления спортивной организацией была разработана системы мероприятий на основании оптимизации ее структуры. Оптимизация предполагает ликвидацию трех должностей заместителей директора с передачей их функций начальникам соответствующих отделов, а также введение должности маркетолога по продвижению физкультурно-спортивных услуг и иных продуктов, произведенных в организации. Кроме того, в числе оптимизационных мероприятий предусматривается реализация принципа сочетания государственного и общественного управления путем ведения ряда советов с широким представительством общественности. А также предлагаются меры по пересмотру критериев стимулирования с включением в них повышение эффективности деятельности организации в целом.

В перспективе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» в рамках сетевого взаимодействия и формирования здорового образа жизни населения предполагает развитие и открытие востребованных и актуальных образовательных направлений:

- по развитию и углублению спортивно-оздоровительного направления для детей-инвалидов и детей с ОВЗ;
- организации комплексной физкультурно-спортивной работы для детей с 3-х лет с элементами гимнастики, плавания, спортивных и подвижных игр на базе спортивного комплекса в рамках, как платных образовательных услуг, так и бюджетной основе;
- опробование и внедрение общеразвивающей программы по обучению навыкам дзюдо, самбо как самостоятельной дисциплины для детей разных возрастных категорий, так и в рамках школьной общеобразовательной программы;
- мониторинг образовательных запросов общества и привлечение заинтересованных партнеров по расширению возможностей в реализации новых образовательных услуг.

Таким образом, грамотная и эффективная стратегия управления спортивной организацией позволит эффективно реализовать задачи направленные на формирование здорового образа жизни населения, а так же позволит вырастить здоровых, умных, талантливых, успешных спортсменов.

#### *Литература*

1. Михайлов Я.В. *Эффективный менеджмент : учебно-практическое пособие*. – Москва : Гелан, 2012. – 372 с. – Текст: непосредственный.
2. Верпаховский Б.Э. *Современный спортивный менеджмент: принципы и правила* / Б.Э. Верпаховский. – Нижний Новгород: НКЦП, 2017. – 270 с. – Текст: непосредственный.
3. Бондаренко М.П. *Совершенствование процесса организации деятельности физкультурно-оздоровительных клубов Волгограда : монография* / М. П. Бондаренко, М. П. Лях ; Волгогр. госуд. акад. физ. культуры. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 175 с. – Текст : непосредственный.



4. Тюменская область. Правительство Тюменской области. Об утверждении Положения о поощрении спортсменов, достигших высоких спортивных результатов, и их тренеров : постановление [Правительства Тюменской области] от 7 июля 2008 г., № 161-п / Тюменская область, Правительство. – Доступ из информ.-правовой системы «Гарант».

УДК 796+61

**Бортников В.В.<sup>1</sup>, Богданова В.А.<sup>2</sup>, к.п.н., доцент**  
**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ**  
**СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

<sup>1</sup>Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа № 3» г. Тюмень, Россия

<sup>2</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, v.a.bogdanova@utmn.ru

*Аннотация.* В статье представлены организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективное развитие спортивной школы, дается характеристика проблем и противоречий учреждения и пути решения, разработаны критерии оценки труда тренеров-преподавателей.

*Ключевые слова:* организационно-педагогические условия, спортивная школа, физическая культура и спорт, тренер-преподаватель.

**Bortnikov V.<sup>1</sup>, Bogdanova V.<sup>2</sup>, Ph.D.**  
**ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE**  
**DEVELOPMENT OF A SPORTS SCHOOL**

<sup>1</sup> Municipal autonomous institution "Sports School No. 3", Tyumen, Russia

<sup>2</sup> Tyumen State University, Tyumen, Russia, v.a.bogdanova@utmn.ru

*Annotation.* The article presents the organizational and pedagogical conditions that ensure the effective development of a sports school, describes the problems and contradictions of the institution and solutions, and develops criteria for evaluating the work of coaches and teachers.

*Key words:* organizational and pedagogical conditions, sports school, physical culture and sports, coach-teacher.

В современных социально-экономических условиях успешное функционирование любой физкультурно-спортивной организации зависит от множества внешних и внутренних факторов, в том числе существуют, так называемые общие проблемные вопросы для всех учреждений, так и частные, которые связаны со спецификой направления деятельности [3]. Эффективность деятельности учреждения зависит от оптимально слаженной системы многих факторов: достаточных и квалифицированных кадровых и материальных ресурсов, хорошо поставленной методической и воспитательной работы, мотивированных потребителей услуг, благоприятного психологического климата в коллективе и др. [2].

Работа по развитию видов спорта требует особого внимания, так как, помимо достижения спортивных результатов, воспитанники получают специальные знания, на практике овладевают соответствующими умениями и навыками спортивной направленности, при этом развиваются физические, эстетические и нравственные качества личности [1].

Проблема исследования заключается в необходимости разработки теоретических и практических вопросов, связанных с эффективностью

организации и деятельности учреждения, специализирующегося в оказании социокультурных услуг населению.

С целью определения эффективности представленных организационно-педагогических условий, было проведено исследование на базе Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа № 3» г. Тюмени. Деятельность спортивной школы востребована на рынке физкультурно-спортивных услуг города Тюмени. В целом учреждение работает стабильно, но существует ряд проблем и противоречий, в ходе исследования обозначились возможные пути их решения (таблица 1).

**Таблица 1**

**Характеристика проблем и противоречий учреждения и пути решения**

Проблемы, противоречия	Причины	Пути решения
Нехватка материальной базы	Недостаточное финансирование в полном объеме, на фоне кризиса увеличение ценовой политике, отсутствие собственного производства в России должного качества	Выделение должного финансирования
Отсутствие специализированных площадей	Отсутствие строительства спортивных объектов	Строительство спортивных объектов
Износ оборудования	Сроки использования превышают сроки эксплуатации	Своевременное приобретение оборудования
Нехватка квалифицированных кадров	Недостаточный уровень знаний, полученных в учебных заведениях, отсутствие практики	Самообразование специалистов. Проведение тематических методических часов. Организация выезда специалистов на мероприятия соответствующего уровня для обмена опытом работы
Недостаточное финансирование	Кризис в стране	Финансирование в полном объеме, развитие платных услуг, привлечение спонсоров

Всего в учреждении работает 78 человек, из них непосредственно основную деятельность осуществляют 44 человека, 39 имеют высшее образование, 31 мужчин и 13 женщин, 19 специалистов имеют высшую квалификационную категорию.

Набор воспитанников, согласно нормативного плана и объемов муниципального задания, осуществляется на 100%, обучающиеся школы занимаются на 45 базах (спортивные комплексы, общеобразовательные школы). На сегодняшний день на постоянной основе в учреждении занимается 2172 воспитанника, из них 162 - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и 36 спортсменов группы спортивной подготовки, это спортсмены отделения бокса и спортивная (греко-римская) борьба.

Финансирование на проведение соревнований в 2020 г. увеличилось за счет групп спортивной подготовки. Руководство учреждения использует и спонсорскую помощь, ее объем в 2020 году был значительно ниже по сравнению с предыдущим годом, но при увеличении объема других источников финансирования наличие данного факта не является критическим и не влияет на эффективность деятельности учреждения.

Увеличение объемов бюджетного финансирования позволило приобрести необходимый инвентарь и оборудование для осуществления основной деятельности учреждения, руководство учреждения использует разные источники финансирования, в том числе и спонсорскую помощь.

Опрос посетителей учреждения проводился на предмет изучения об источниках информации и востребованности уже имеющихся услуг по организации учебно-тренировочных занятий. Востребованность уже имеющихся и апробированных услуг учреждения изучалось в период проведения кампании по набору воспитанников на новый 2020-2021 учебный год. В опрос приняли участие 250 человек в возрасте от 12 лет и старше по категориям: учащиеся школ, студенты, родители воспитанников. Изучив результаты опроса, мы выявили, что 58%, респондентов пользуются источниками передачи информации друг другу, далее - объявления на информационных стендах в общеобразовательных учреждениях - 12%, брендинг - 10%, реклама в интернете - 10 %, объявление в СМИ - 8%. Изучив предпочтения, мы выявили, что больше заинтересовали программы по художественной гимнастике и единоборствам по – 30% респондентов.

Положительным моментом является то, что на выбор посещения занятий в учреждении в большей степени повлиял личный выбор занимающихся, а также возможность получения спортивного разряда – 34%, овладения навыками избранного вида спорта – 33%, приобретение знаний и практических умений.

Среди других мотивов оказались бесплатные занятия – 11%, близость проживания – 8%, за компанию – 6%, повлиял сюжет по телевидению, посещение мероприятий, проводимых в спортивной школе, в меньшей степени повлиял выбор родителей – 4%.

В результате введения в 2018 году новых критериев оценки оплаты труда тренеров-преподавателей, стало стимулирующим мотивом для своевременного и качественного исполнения работы. Повысился профессионализм и личный вклад в общий результат работы учреждения при выполнении возложенных на него задач и функций, данное обстоятельство положительно повлияло на эффективность работы учреждения и качество оказания услуг населению (таблица 2).

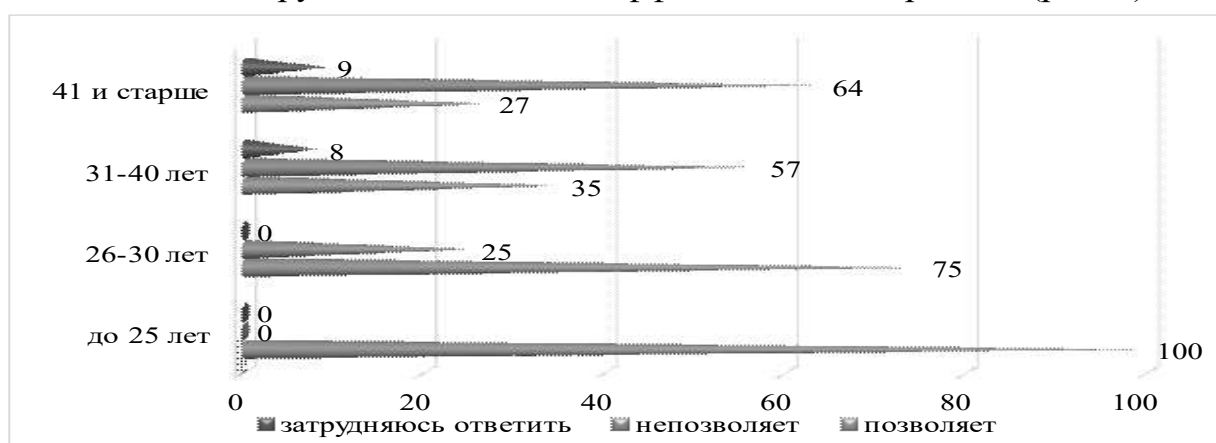
**Таблица 2**

**Критерии оценки труда тренеров-преподавателей**

Показатели		%
Общий	Уточняющий	
своевременное и качественное исполнение работы,	Выполнение муниципального задания (количественных показателей в части подготовки обучающихся)	20
	Поддержание персонального состава спортивно-оздоровительных и тренировочных групп в течение учебного года	20

поручений, заданий	Использование информационных ресурсов и современного оборудования в образовательном процессе, применение инновационных технологий, форм и методик преподавания		10
	Отсутствие обоснованных жалоб от получателей услуг		20
	Контроль за состоянием здоровья обучающихся		20
профессионализм и личный вклад в общий результат работы учреждения при выполнении возложенных на него задач и функций	Подготовка победителей и призеров городских и областных соревнований по видам спорта		30
	Повышение квалификации по направлению деятельности		20
	Формирование индивидуального образовательного маршрута, направленного на профессиональный рост педагогического работника: участие в теоретических, практических семинарах, мастер-классах; профессиональных конкурсах; организация и проведение открытых занятий; издание методических рекомендаций, сборников, буклетов; выступление с докладами на конференциях, семинарах, совещаниях, круглых столах		25
	Первенство и Чемпионат области	1 место	30
	Первенство и Чемпионат УРФО Спартакиады школьников и молодежи УРФО	1 место	40
		2-3 место	35
	Первенство и Чемпионаты России. Спартакиады школьников и молодежи России	1 место	40
		2 место	35
3 место		30	
Подготовка спортсменов КМС		20	
Подготовка спортсменов МС		30	
Своевременное предоставление отчетных документов по полученным финансовым средствам. Своевременное предоставление документации и отчетных документов по итогам участия в соревнованиях, УТС. Отчетные документы по проведенным спортивным мероприятиям			30
Соблюдение правил внутреннего трудового распорядка, корпоративная этика, отсутствие дисциплинарных взысканий в периоде, за который производится премирование			20

Молодые специалисты считают, что новая система оплаты труда, которая включает в себя: начисления коэффициентов за стаж работы, уровень образования, а также результативность труда, согласно разработанных критериев, безусловно, отразится на эффективности их работы; 75% специалистов и руководителей в возрасте от 26 до 30 лет считают также; 57% работников в возрасте от 31 до 40 лет и 64% старше 41 года считают, что новая система оплаты труда не повлияет на эффективность их работы (рис. 1)



**Рис. 1. Результаты опроса тренеров-преподавателей о новой системе оплаты труда (%)**

Таким образом, в ходе исследования были определены организационно-педагогические условия развития спортивной школы: эффективность использования человеческих ресурсов все больше определяется не численностью, а качественными характеристиками персонала, сохранение количества воспитанников, посещающих учреждение. Финансирование спортивных соревнований и мероприятий по муниципальному заданию показывает, что количество проводимых соревнований городского уровня и их финансирование из бюджета города Тюмени, а, следовательно, зрелищность и качество их проведения повышаются, что оказывает благоприятное влияние на популяризацию, имидж и, соответственно на результативность работы учреждения.

*Литература*

1. Баскакова О.А. Формирование здорового образа жизни в системе воспитательной работы школы олимпийского резерва /О.А. Баскакова, В.А. Богданова //Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов участников 11 Международной научно-практической конференции /под общ. ред. В.Н. Егорова. Тула: изд-во ТулГУ, 2016. - С. 203 – 209

2. Гетман Е.П. Планирование и экономический анализ в деятельности физкультурно-спортивной организации /Е.П. Гетман; //Проблемы физической культуры и спорта, 2016. – С. 28-31

3. Обокина Д.А. Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие /Д.А. Обокина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 76 с.

**УДК: 796.011.3**

**Ванюшин Ю.С.<sup>1</sup>, д.б.н., профессор, Федоров Н.А.<sup>2</sup>, к.б.н., доцент**

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВУЗАХ**

**КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ  
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

<sup>1</sup>Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия, [nik-f-84@mail.ru](mailto:nik-f-84@mail.ru)

<sup>2</sup>Казанский государственный аграрный университет,

г. Казань, Россия, [nik-f-84@mail.ru](mailto:nik-f-84@mail.ru)

**Аннотация.** Физкультурное образование в высшей школе планируется исходя из ФГОС 3++. По данному стандарту все занятия по физической культуре и спорту делятся на теоретическую часть «Физическая культура и спорт» и практическую «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Качественное преподавание этих дисциплин позволит повысить уровень физкультурного образования студентов.

**Ключевые слова:** Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту, функциональные изменения, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Vanyushin Yu.<sup>1</sup>, Bs; P, Fedorov N., Bs, D

**PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES  
AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE PHYSICAL AND SPIRITUAL  
DEVELOPMENT OF A STUDENT'S PERSONALITY**

<sup>1</sup>*Povolzhsky State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Kazan, Russia, [nik-f-84@mail.ru](mailto:nik-f-84@mail.ru)*

<sup>2</sup>*Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia, [nik-f-84@mail.ru](mailto:nik-f-84@mail.ru)*

**Annotation.** *Physical education in higher education is planned based on the Federal State Educational Standard 3++. According to this standard, all classes in physical culture and sports are divided into the theoretical part "Physical culture and sports" and the practical "Elective courses in physical culture and sports". High-quality teaching of these disciplines will increase the level of physical education of students.*

**Key words:** *Physical education and sports, elective courses in physical culture and sports, functional changes, professionally applied physical training.*

Физкультурное образование в высшей школе планируется исходя из ФГОС 3++. По данному стандарту все занятия по физической культуре и спорту делятся на теоретическую часть «Физическая культура и спорт», и на практическую составляющую «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Качественное преподавание этих дисциплин позволит повысить уровень физкультурного образования среди большей части обучающихся молодых людей. Поэтому их значимость неизмеримо возрастает.

Теоретическая дисциплина «Физическая культура и спорт», т.е. лекционный курс направлен на овладение студентами теоретических знаний для того, чтобы в течение всей жизни самостоятельно заниматься физическими упражнениями. На таких занятиях уделяется внимание основным понятиям в области физкультурного образования, рассмотрению вопросов здорового образа и стиля жизни, выясняются какие функциональные изменения происходят во время разминки и при различных видах спортивной деятельности, приводится методика самостоятельных занятий и даются приемы самоконтроля за их выполнением [1, 2, 3, 4]. Все вопросы, рассматриваемые на лекциях, имеют важное не только теоретическое значение, но и выход в практику физических упражнений, т.к. в дальнейшем будут способствовать плодотворной профессиональной деятельности и здоровому долголетию.

«Суша теория мой друг, а древо жизни пышно зеленеет» было написано в одном из учебников для общеобразовательной школы. Это выражение как можно лучше подходит для того, чтобы воплотить в жизнь теоретический материал, представленный в лекционном курсе по физической культуре и спорту. Целесообразно это сделать на практических занятиях «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Такие занятия лучше проводить на открытом воздухе, в которых будет преследоваться цель и решаться задачи не только по воспитанию и развитию двигательных способностей занимающихся, но и происходить закаливание организма обучающихся, что очень важно для профилактики простудно-вирусных заболеваний. Лучше всего начало учебного года, а именно, сентябрь-октябрь месяцы отводить занятиям на стадионе, где

следует обучать двигательным навыкам по легкой атлетике и футболу, ориентируясь на двигательные способности студентов, развивать и совершенствовать физические качества быстроту и выносливость, принимать контрольные нормативы по практическому курсу и нормам ГТО. В ноябре-декабре месяце продолжить обучение в спортивных залах, где совершенствуются двигательные навыки по спортивным играм (баскетболу, волейболу) и другие двигательные способности, что важно в целях развития профессионально-прикладной физической подготовки. При этом необходимо обратить внимание на развитие и совершенствования физических качеств - силы, ловкости и гибкости. Второй семестр, в Средней полосе России, как правило, начинается с лыжной подготовки, значение которой трудно переоценить в связи с оздоровительной направленностью и возможностью развития выносливости, а стало быть и работоспособности, т.е. противостоять утомлению, что очень важно для любой дальнейшей профессиональной деятельности. Поэтому такие занятия необходимо организовывать, несмотря на некоторые климатические и материальные трудности. Далее занятия по практическому курсу переносятся в спортивные залы, где продолжается работа по совершенствованию двигательных навыков и способностей при овладении элементами спортивных игр и совершенствования физических качеств, связанных с развитием силы, быстроты, ловкости и гибкости. Завершение учебного года проходит, как правило, в благоприятных погодных условиях на стадионе, в которых происходит развитие и совершенствование таких физических качеств, как быстрота и выносливость при занятиях легкой атлетикой, а также развитие двигательных способностей, связанных с овладением технических приемов игры в футбол.

Важной составляющей «Элективных курсов по физической культуре и спорту» являются самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Такие занятия призваны дополнительно способствовать физическому и духовному развитию личности студента. Существует три формы таких занятий: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), физические упражнения в течение дня и самостоятельные тренировочные занятия. Все эти формы самостоятельных занятий направлены и благоприятно оказывают влияние на состояние здоровья студента, его. В дальнейшем такие занятия имеют важное значение для долголетней, плодотворной профессиональной деятельности. Поэтому студент, начиная с первых курсов обучения в высшей школе, должен приучать себя к таким самостоятельным занятиям. В этом большая роль отводится преподавателю кафедры «Физическое воспитание», который должен разъяснять значение таких занятий, разработать совместно со студентом план самостоятельных тренировочных занятий и осуществлять, на первых порах, контроль за развитием и совершенствованием физических качеств, вносить коррективы в учебно-тренировочные занятия, объяснять с чем связан рост тех или иных физических качеств и спортивные результаты. Чтобы студент видел не только плоды успешных своих выступлений, но и мог стойко переносить и неудачи, которые, безусловно, будут. Это должно закалять его и

способствовать выработке характера в преодолении трудностей не только в спорте, но и на жизненном пути.

Таким образом, в современной высшей школе физкультурное образование строится исходя из базового документа по физической культуре - Федерального государственного образовательного стандарта 3 ++, условий, которые предлагает ВУЗ для осуществления нормативных документов по физической культуре и кадрового потенциала кафедры «Физическое воспитание», на плечи которых ложится внедрение и осуществление физкультурного образования среди студентов.

#### **Литература**

1. Ванюшин Ю.С. Морфофункциональные особенности растущего организма / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. - Казань: Изд-во Казанского государственного аграрного университета, 2019. - 120 с.

2. Судаков К. В. Физиология. Основы и функциональные системы: курс лекций / К.В. Судаков.- Москва: Медицина, 2000. – 784 с.

3. Vanyshin Y.S., Khairullin R.R., Elistratov D.E., Tazieva Z.N. Value of Testing Loads in Determining the Functional State of the Athletes Body // International Journal of Computational Intelligence Systems, С. 808-810.

4. Vanyshin Y.S., Khairullin R.R., Elistratov D.E., Fedorov N.A. Cardiac Output and its Components Among Young Athletes During Functional Loads // International Journal of Computational Intelligence Systems, С. 756-758

**УДК 796.062.4**

**Вешкурцев П.Е.; Черепенин Е.В.**

### **ПОЛИСУБЪЕКТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия,  
[pavel.wespavel@gmail.com](mailto:pavel.wespavel@gmail.com); [sskladya@utmn.ru](mailto:sskladya@utmn.ru)*

**Аннотация.** В статье представлен опыт полисубъектного взаимодействия студенческого спортивного клуба “Ладья” ТюмГУ со структурными подразделениями вуза, направленный на самоактуализацию и проявление субъективной позиции обучающихся в вопросах планирования, организации, мотивации, реализации и контроля развития массового студенческого спорта в образовательном пространстве вуза.

**Ключевые слова:** студенческий спортивный клуб, массовый студенческий спорт, физкультурно-массовые мероприятия, полисубъектное взаимодействие, самоуправление, проектная физкультурно-спортивная деятельность клуба.

**Veshkurtsev P. <sup>1</sup>; Cherepenin E. <sup>2</sup>**

### **POLYSUBJECTIVE INTERACTION OF STUDENTS' SPORTS CLUB IN EDUCATIONAL SPACE OF UNIVERSITY OF TYUMEN**

*University of Tyumen, Russia, [pavel.wespavel@gmail.com](mailto:pavel.wespavel@gmail.com); [sskladya@utmn.ru](mailto:sskladya@utmn.ru)*

**Abstract.** The article presents the experience of polysubjective interaction between the student sports club “Ladya” of UTMN and structural subdivisions of the University aimed at self-actualization and manifestation of subjective position of students in planning, organization, motivation, implementation and control of mass student sports development in the educational space of the University.



*Key words: student sports club, mass student sports, physical culture and mass activities, multi-subject interaction, self-management, project-based physical culture and sports activity of the Club.*

**Актуальность.** В настоящее время современная система управления и полисубъектного взаимодействия внеучебной спортивной деятельности клуба, должна строиться на основе широкого использования элементов самостоятельной деятельности, систематизации знаний в области физической культуры и спорта, дающих возможность рационально соотносить теоретический материал с практическими возможностями, поэтому современные тенденции в управлении требуют выведения объекта управления, в первую очередь студента и его потребностей, в активную субъектную позицию, которая позволяет оказывать на принимаемые управленческие решения, в том числе выбор средств и методов их реализации. Изучением этих вопросов занимались Зуев В.Н., Сейранов С.Г., Манжелей И.В., Пешкова Н.В. Это абсолютно соответствует потребности в настоящее время студентов в принятии ответственности за собственный выбор и желание реализовать собственный потенциал с целью развития студенческого спортивного клуба.

**Цель исследования.** Совершенствовать полисубъектное взаимодействие развития массового студенческого спорта в образовательном пространстве вуза.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе Тюменского государственного университета в период с сентября 2016 года по сентябрь 2021 год. Изучалось реальное состояние физкультурно-спортивной среды вуза и физкультурно-спортивных потребностей студентов, а также интереса к избранным видам спорта [3,4]. Создавался студенческий спортивный клуб «Ладья» и активизировался студенческий спортивный актив. Анализировалась спортивная работа в вузе, проведено первое собрание активистов, согласованы учредительные документы в ООМО «АССК России» название, логотип и пред-бук, определен вектор развития и календарный план спортивно-массовых мероприятий вуза [5].

Раскрытие и использование в полном объеме существующих возможностей студенческого спортивного клуба реализуемо только при возведении эффективного порядка его управления. Это отражается в Концепции и межотраслевой программы развития студенческого спорта в Российской Федерации [7], в которой увеличение качества государственного и негосударственного управления является одним из приоритетных направлений. Поддержка студенческого спортивного клуба со стороны руководства вуза способствует становлению имиджа, повышению его регионального и всероссийского рейтинга. Студенческий спортивный клуб осуществляет полисубъектное взаимодействие со структурными подразделениями вуза, развивающие физкультурно-массовую работу среди студенческой молодежи. Рассмотрим более подробно структуру управления (рисунок 1).

Структура управления развитием массового студенческого спорта  
в ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

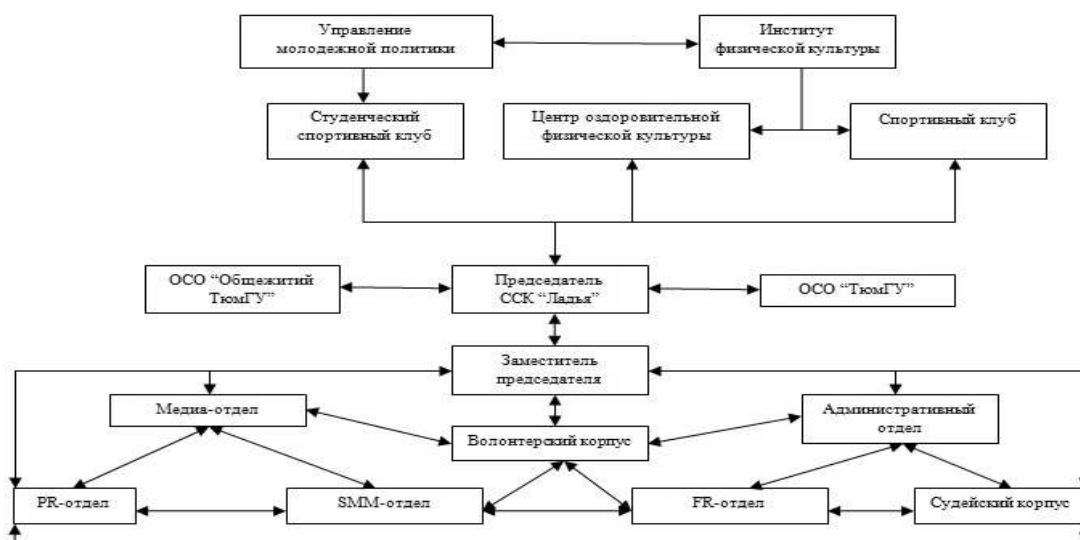


Рис. 1. Структура управления развитием массового студенческого спорта

Студенческий спортивный клуб через Институт физической культуры тесно взаимодействует с управлением молодёжной политики, центром оздоровительной физической культуры, а также спортивным клубом Института физической культуры, благодаря полисубъектному взаимодействию удается создать уникальные условия для вовлечения обучающихся в спортивно-массовую и секционную работу. При организации осуществлено назначение ответственных, поставлены четкие задачи, соблюдены дедлайны, осуществлен поиск кадров, проанализирована инфраструктура выявлено количество и мотивация потенциальных участников, сделан акцент на организацию болельщиков и шоу-программу [1].

**Результаты исследования.**

Менеджмент ССК «Ладья» осуществляется через целеполагание и смыслоположение, создана структура управления клубом (распределены обязанности в отделах (руководитель клуба, заместитель, медиа отдел, PR-отдел, SMM-отдел, волонтерский корпус, административный отдел, FR-отдел, судейский корпус).

Под конструктивным полисубъектным взаимодействием студенческого спортивного клуба мы понимаем организационную инициативную деятельность (планирование, организацию и контроль) по объединению усилий указанных субъектов для достижение поставленных целей через согласование средств методов и форм совместной деятельности, ориентированную на решение социально значимых проблем в сфере физической культуры и спорта через самостоятельную постановку задач, и способов ее осуществления, в том числе презентацию результатов И.В. Манжелей., Е.В. Черепенин. Управленческая деятельность является эффективным средством самореализации, самосовершенствования и профессионально-личностного

становления личности. Инновационная деятельность студенческого спортивного клуба «Ладья» заключается в том, что он является инициатором управления процессом по развитию массового студенческого спорта в вузе. Функционирует как орган студенческого самоуправления без регистрации юридического лица, выходит с инициативами к иным субъектам и способствует активизации и проявлению субъектной позиции студентов в мотивации, планирования, организации, реализации и контроля развития студенческого спорта. Результатом полисубъектного взаимодействия является поддержка развития массового студенческого спорта, оказываемая иными субъектами на разных этапах, а именно: административная, программно-нормативная, информационная, техническая, консультационная и др. Информатизация физкультурно-спортивной среды в рамках внеучебной работы осуществляется с помощью информационно-коммуникационного пространства на сайте Тюменского государственного университета в разделах (управления молодежной политики и других структурных подразделений), в том числе создана группа студенческого спортивного клуба «Ладья» на базах социальных сетей «ВКонтакте» и «Инстаграм», которые публикуют материалы состязаний, мастер-классов, флэш-мобов, акций, конкурсов, а также новости о продвижении форумной кампании ВФСК ГТО.

Для отражения количественно-качественных показателей спортивных мероприятий и увеличения информационного охвата в виртуальном пространстве, включаются в работу структурные подразделения студенческого спортивного клуба, на которые возлагается определённый функционал обязанностей. С ноября 2015 года по настоящее время на базе Тюменского государственного университета функционирует студенческий спортивный клуб «Ладья», получивший аккредитацию в ООМО «АССК России». Главная цель работы связана с продвижением массового студенческого спорта в вузе. С 2016 года по настоящее время активистами клуба было вовлечено более 5000 студентов. За время работы организована проектная физкультурно-спортивная деятельность выиграны гранты и успешно организованы 10-ть мероприятий Всероссийского, межрегионального и регионального уровней, в том числе клубные турниры АССК России «Запад» VS «Восток» 2018, 2021, окружной финал Чемпионата АССК России среди команд студенческих спортивных клубов Уральского федерального округа 2017, «Студенческие игры» 2019 и.т.д., на сумму более 3,8 млн. рублей. По нашему мнению, основной задачей клуба является систематическое вовлечение студентов на внутривузовском этапе.

Таблица 1

**Проекты, реализуемые студенческим спортивным клубом «Ладья» ФГАОУ ВО  
«Тюменский государственный университет» 2016 – 2021 гг.**

№ п/п	Наименование мероприятия	2016	2017	2018	2019	2020	2021	Информационный Охват	
								Соц. сети	Сайт
1.	Праздничный забег на 1930 метров	155	189	223	255	П*	43	10 954	1322
2.	От студзачета к знаку отличия «ГТО»	676	753	954	1233	218	545	7 492	1783
3.	Спартакиада студенческих общежитий	774	651	753	595	П*	П*	9 927	1579
4.	Чемпионат АССК России	417	273	287	2319	П*	П*	8740	1058
5.	Внутривузовская Спартакиада	1175	1380	2010		П*	П*	11100	1024
6.	Кубок ректора по мини-футболу	-	-	-	120	П*	П*	1027	269
7.	Грантовые проекты	350	410	205	-	М* 1329	М* 155	10000	1146

П\*- пандемия COVID-19

М\*- в формате онлайн

**Результаты исследования и их обсуждения.** Анализ литературных источников и нормативных документов по проблеме актуализации проектной физкультурно-спортивной деятельности в Тюменском государственном университете показал, что в вузе созданы благоприятные условия, однако развитие студенческого спортивного клуба предполагает помимо ресурсного обеспечения (материально-техническая база, программно-методическое сопровождение, информационное сопровождение) наличие свободного времени, желание проектировать и заниматься организацией спортивно-массовых мероприятий, необходимо вводить дополнительные ставки (рабочие места) в структуру управления развитием массовым студенческим спортом в вузе. Это будет способствовать более широкой актуализации социальной и двигательной активности студенческой молодежи, в том числе погружение в социально-значимую (проектную) физкультурно-спортивную деятельность, которая отвечают современным вызовам, представленным в национальных проектах «Образование», «Демография», а также полностью совпадают с целями и задачами межотраслевой программы развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2024 года.

### *Литература*

1. Зуев В.Н. *Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта: история и современность: учебное пособие для студентов вузов / В.Н. Зуев, В.А. Логинов. – Москва: Советский спорт, 2008. – 196 с.*
2. Манжелей И.В., Черепенин Е.В., Питулин А.В. *Гражданско-патриотическое и физическое воспитание студентов в спортивной среде вуза // Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания. Научный симпозиум, посвященный памяти В.К. Бальсевича. – Москва, 2019. С 297-301.*
3. Манжелей И.В., Питулин А.В., Черепенин Е.В. *Возможности проектной физкультурно-спортивной деятельности студентов в университетской среде // Материалы*

симпозиума «Интеграция социогуманитарного и естественно-научного знания в контексте онтокинезиологической методологии спортивной науки, посвященного памяти В.К. Бальсевича. – Москва, 2021. С. 129-132.

4. Манжелей И.В. Средовый подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / И.В. Манжелей // Образование и наука. – 2014;1(2). – С. 125-138.

5. Черепенин Е.В., Шатилович Л.Н. Анализ и перспектива развития студенческого спорта в России на примере спортивного клуба «ладья» ТюмГУ // Здоровье нации – наша забота. – Тюмень, - 2017. С. 285-290.

6. Черепенин Е.В., Харисов И.И. Опыт разработки мотивационного проекта «Всероссийский фитнес-челенж «Пuls России» // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. – Тюмень, 2020. С 95-99.

7. Межотраслевая программа развития студенческого спорта в России до 2024 года, утвержденная Министерством спорта и Министерством науки и высшего образования Российской Федерации от 27.11.2019 года № 981.

8. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации на период до 2025 года от 21.11.2017 года № 1007.

9. Exercise training reduces the risk of opportunistic infections after acute exercise and improves cytokine antigen recognition / Baek, K., Jo, J., Kang, Y. et al. // Pflugers Arch - Eur J Physiol. – 2020. - №472. – P. 235–244.

**УДК 796**

**Готовчикова Е. А.**

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ**

Муниципальное казенное учреждение «Спортивная школа «Лидер», Иркутский филиал  
РГУФКСМиТ, г. Иркутск, Россия, [gotovchikova.katya@yandex.ru](mailto:gotovchikova.katya@yandex.ru)

**Аннотация:** Правильное физическое воспитание, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях содействуют развитию коммуникативности, корпоративного духа, а также упрочению воли, ведь физически здоровый сотрудник может гораздо лучше показывать себя в продуктивном труде. Данная тема исследования является актуальной, так как занятия физической культурой и спортом - это профилактика разнообразных недугов, а также профессиональных заболеваний.

**Ключевые слова:** физическая культура, управление персоналом, корпоративный спорт.

**Gotovchikova E.**

## **RELATIONSHIP OF PHYSICAL CULTURE AND PERSONNEL MANAGEMENT**

Municipal government institution "Sports School" Leader ", RSUPESY&T Irkutsk branch Irkutsk,  
Russia, [gotovchikova.katya@yandex.ru](mailto:gotovchikova.katya@yandex.ru)

**Abstract:** true physical education, compassion in sports and recreational activities contribute to the development of friendship, teamwork, fastidiousness, as well as strengthening of the will, because a physically healthy employee can show himself much more productively, overcome significant stresses, and get slightly less tired. This research topic is relevant, since physical education and sports are at one time the prevention of a variety of ailments, as well as occupational diseases.

**Keywords:** physical education, personnel management, corporate sports.

В бизнесе, как и в спорте, значительную роль играет ценность успеха. И тут, и там человек стремится реализовать поставленную цель, для того чтобы стать наилучшим в своем деле, руководствуясь определенными правилами. Собственно, вследствие этого можно обозначить параллель между этими двумя видами деятельности и спроецировать возможности и навыки, отработанные в спорте на бизнес-активность. Наша задача – понять, что на самом деле мы можем внести из спорта в трудовую деятельность.

Работодатели предъявляют требования к опыту и квалификации сотрудников, требования здоровью и внешнему виду не озвучиваются, однако эти характеристики сотрудников очень важны для эффективной работы организации. Ведь помимо того, что со здорово выглядящим человеком намного приятней работать, он никогда не будет жаловаться на здоровье, всегда будет иметь жизнерадостное настроение, не омраченное проблемами физического состояния, внешний вид сотрудников может сказываться и на результатах деятельности предприятия, организации или учреждения. Ведь сотрудники - это «лицо компании».

Работник, обладающий хорошей физической формой и подготовленностью, обладает большей работоспособностью [1]. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности улучшается и качество работы, он сделает свою работу с приложением максимальных усилий.

Все перечисленные выше факторы и причины по которым предприятиям, организациям и учреждениям требуются физически подготовленные и здоровые работники и определяют значение и роль физической культуры в профессиональной деятельности людей. Сказанное отнюдь не предрекает судьбу и карьеру людей с физическими недостатками. Однако есть повод для того, чтобы задуматься и начать строить свою жизнь по-новому, положив в ее основу занятия спортом, физической культурой. Человек, ведущий здоровый образ жизни - полноценный и полноправный член современного общества. Россия будущего – это Россия сильных, здоровых людей, которые возродят ее, отстроят заново, поднимут на достаточную высоту[2].

Спорт, вне всякого сомнения, - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наконец, правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

В чем же состоит сущность физического воспитания? Для осмысления этого понятия попытаемся сравнить его с другим, близким по значению

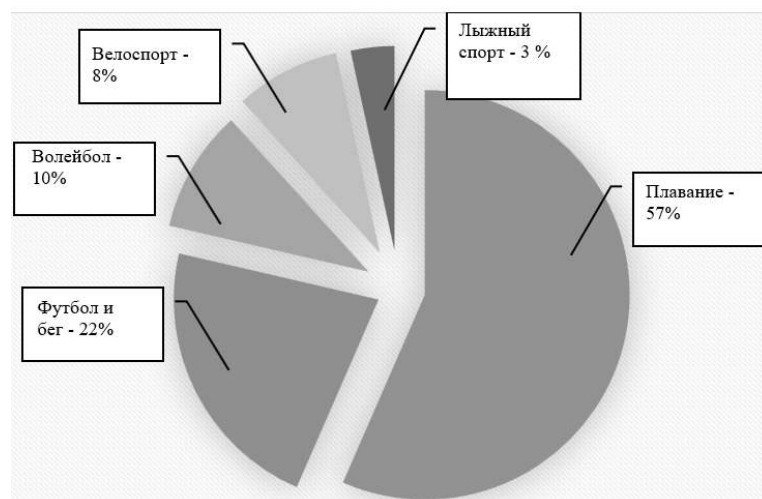
термином - физическое развитие. Физическое развитие включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил человека и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания[3]. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни[4].

Уяснение сущности физического воспитания позволяет более конкретно представить его внутреннюю структуру и содержание. С этой точки зрения важное значение в содержании физического воспитания имеет формирование у учащихся потребности в занятиях физкультурой и спортом, и укреплении своих физических сил и здоровья. Потребность в данном случае мыслится не только как внутренний побудительный стимул, но и как определенная привычка личности заниматься различными физическими упражнениями с целью совершенствования своих физических сил и общей работоспособности, а также укрепления воли[5]. К средствам физического воспитания относятся: естественные силы природы: солнце, воздух и вода; режим питания, труда и отдыха; утренняя гимнастика; разнообразные формы спортивно-массовой работы: спортивные игры, туризм.

В компаниях, внедряющих ценности здорового образа жизни среди своих сотрудников, уверены, что участие в корпоративных спортивных мероприятиях повышает лояльность сотрудников и сплачивает их. Нами было проведен опрос сотрудников спортивной школы «Лидер», по результатам которого выделены преимущества корпоративного спорта: «спорт сплачивает и создаёт корпоративный дух работников - 59%»; «увеличивается доверие персонала к организации - 57%»; «физическая культура и спорт позитивно воздействует на рост результативности персонала - 56%».

Среди самых прославленных программ пропаганды здорового образа жизни в спортивной школе «Лидер» выделяют следующие: организация спортивных соревнований между сотрудниками; участие всего персонала компании в марафонах; проведение зарядки в офисе; предоставление сотрудникам корпоративных скидок на посещение фитнес-зала, бассейна, лыжных баз и т.д.

Сотрудники наиболее заинтересованы следующими видами спорта: плавание – более 50%, футбол и бег (22%), волейбол (10%), велоспорт (8%), лыжный спорт (3%). Наглядные результаты опроса среди сотрудников спортивной школы представлены на рисунке 1.



**Рис. 1. Результаты опроса сотрудников спортивной школы**

Полагая, что значимость привлечения сотрудников в корпоративный спорт признают в подавляющем большинстве компаний, специалисты, занимающиеся персоналом в спортивной школе «Лидер», обозначили, что организация уделяет особое внимание на спортивные увлечения и достижения кандидатов при приеме на работу.

Физическая культура и спорт может развивать у человека настолько нужную ему в существовании уверенность в себе, в своих силах, превалирующий позитивный эмоциональный фон, жизнерадостность как основную черту характера. Множество принятых в системе физического воспитания и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной мере в профессиональной деятельности.

Эффективность многих видов специального труда значительно зависит от специальной физическо-спортивной подготовленности, достигаемой исключительно путем регулярных занятий спортом и физической культурой, адекватными в поставленном взгляде требованиям, предъявляемым к функциональным потенциалам организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта подневольность обретает научное истолкование в свете погружающихся представлений о случаях взаимодействия всевозможных сторон физического и общего развития индивидуума в процессе его жизнедеятельности.

Точно подобранное начальство и рабочая группа и есть важнейшая часть успеха. Именно от людей, наполняющих компанию, зависит, будет ли она преуспевать или закроется, не протянув и года. Для преуспевания компании нужно потратить немалое число сил. Только люди, владеющие значительным резервом энергии, жаждущие достичь больших результатов, построить карьеру и иметь достойный уровень жизни, а также обладающие современным взглядом на поставленные цели, обладающие навыком прогнозировать ситуацию способны сделать компанию удачной и надёжной.



### **Литература**

1. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон / А.Ф. Антипов, Н.В. Уловистова // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 11. - С. 19-21.
2. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I / П.А. Виноградов. - Челябинск. : УрГАФК, 2012. 289 с.
3. Горшков В.Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях : учебное пособие / В.Е. Горшков, В.А. Какузин, А.В. Починкин. - Малаховка. : МОГИФК, 2013. - 68 с.
4. Рютина Л.Н., Готовчикова Е.А. Анализ физкультурно-спортивной деятельности населения // Вопросы науки и образования. 2018. № 26(38). С.1-4.
5. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. - М. : Издательский центр «Академия», 2014. - 432 с.

**УДК 796.01:316**

**Даниленко Т. А.**

## **РОЛЬ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА В СОЦИАЛЬНОМ ПРОЕКТИРОВАНИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Уральский государственный университет физической культуры «УралГУФК»  
г. Челябинск, Россия, [dta69@mail.ru](mailto:dta69@mail.ru)*

**Аннотация:** в статье рассматривается актуальность в социальном проектировании в области физической культуры и спорта при помощи работы ветеранов спорта. В настоящее время совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения является социальной и важной программой, на примере Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В связи с тем, что ветераны спорта имеют спортивный опыт, знания и навыки, то они могут успешно помогать в развитии физической культуры и спорта, в том числе и в соревнованиях ГТО.

**Ключевые слова:** социальное проектирование в области физической культуры и спорта, соревнования по ГТО среди населения, возрастные ступени ГТО, ветераны спорта, опыт, знания, навыки.

## **SPORTS VETERANS' ROLE IN SOCIAL DESIGN IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*Ural State University of Physical Culture «UralSUPC»  
Chelyabinsk, Russia, [dta69@mail.ru](mailto:dta69@mail.ru)*

**Annotation:** the article considers the relevance in social design in the field of physical culture and sports with the help of sports veterans' work. Currently, the state policy improvement in the field of physical culture and sports aimed at human potential development and strengthening the population's health is a social and important program, on the example of the All-Russian Physical Culture and Sports complex «Ready for Labor and Defense» (RLD). Due to the fact that sports veterans have sports experience, knowledge and skills, they can successfully help in physical culture and sports development, including in RLD competitions.

*Key words: social design in the field of physical culture and sports, RLD competitions among the population, age stages of RLD, sports veterans, experience, knowledge, skills.*

**Введение.** Указ президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) рассматривает главное направление в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта. В связи с этим разработаны нормативные правовые документы и методические материалы, регламентирующие деятельность органов управления физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных организаций по внедрению комплекса ГТО с учетом возраста занимающихся. Тестирование населения осуществляется в порядке установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 года № 739 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Тестирование позволяет определить у населения уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии разработанными государственными требованиями возрастных ступеней. С учетом возраста занимающихся разработаны 11 ступеней выполнения нормативов ГТО, где включены нормативы для: гибкости, координационных способностей, силы, скоростно-силовых возможностей, выносливости, прикладных навыков [1]. В решениях актуальных социальных процессах в целях дальнейшего совершенствования и проектирования работы в области физической культуры и спорта важна совместная деятельность людей, которая грамотно видит перспективы развития. Для вовлечения возможно большего числа людей разного возраста в активные физкультурно-спортивные мероприятия необходим профессиональный подход и спортивный опыт. На примере, организации Совета ветеранов спорта города Челябинска, которая объединяет ветеранов спорта в спортивно-физкультурное движение. За 25-ти летний период работы организации Совета ветеранов спорта сложились хорошие физкультурно-спортивные традиции. Ветераны спорта принимают участие в организации и проведении соревнований разных уровней, участвуют в городских парадах, ведут общественно спортивно-массовую работу среди населения [2; 3; 4]. Понятие «физкультурное движение» это достаточно многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры и спорта в обществе [5, с.25-26]. Физкультурное движение является универсальным, доступным и поэтому важно привлекать как можно больше ветеранов спорта, специалистов физкультурно-спортивной работы, а также всех людей, занимающихся физической культурой и спортом.

**Цель исследования** показать роль ветеранов спорта в социальном проектировании в области физической культуры и спорта.

**Материалы исследования.** Социологический опрос среди ветеранов спорта показал значимую их роль в развитии и поддержки в социальном проектировании в области физической культуры и спорта (табл. 1).

Таблица 1

## Социологический опрос ветеранов спорта

Вопросы	Ответы ветеранов спорта % (n=30)		
	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Вы включены в Совет ветеранов спорта города Челябинска?	100	0	0
Вы на пенсии?	70	30	0
Вас интересует развитие и социальное проектирование в области физической культуры и спорта в городе?	100	0	0
Вы занимались спортом в юности?	90	10	0
У вас есть спортивное звание?	70	30	0
Вы сдавали нормативы ГТО?	90	10	0
Вы можете быть судьей в соревнованиях ГТО?	100	0	0
Вы можете принимать нормативы ГТО у детей?	95	2	3
Вы можете принимать нормативы ГТО у молодежи?	95	2	3
Вы можете принимать нормативы ГТО у людей зрелого возраста?	95	2	3
Вы можете вести отчеты по развитию физической культуры и спорта в городе, в том числе ГТО?	60	20	20
Вы компетентны по вопросам ГТО?	90	5	5
Вы можете помогать в организации спортивно-физкультурных мероприятий?	100	0	0
Уверено ли Вы чувствуете себя в работе в области физической культуры и спорта?	100	0	0

**Выводы.** Социологический опрос ветеранов спорта города Челябинска показал, что 100 % ветеранов спорта заинтересованы в развитии социального проектирования в области физической культуры и спорта. Большинство 70% респондентов уже на пенсии, но все же активно интересуются физической культурой и спортом в городе. 90% ветеранов спорта занимались в юности спортом и 70% имеют спортивные звания. 100% ответили, что могут быть судьей в соревнованиях по нормативам ГТО, по 90% респондентов ответили, что сдали нормативы и компетентны по различным вопросам ГТО. 95% респондентов ответили, что могут принимать нормативы для всех возрастных ступеней. Все ветераны спорта отметили, что могут помогать в организации спортивно-физкультурных мероприятий и уверено чувствуют себя в работе в области физической культуры и спорта. В связи с тем, что ветераны спорта имеют спортивный опыт, знания и навыки, то они могут успешно помогать в развитии физической культуры и спорта. Таким образом, ветераны спорта играют огромную профессиональную роль в социальном проектировании в области физической культуры и спорта и могут внести важный вклад для решения государственной политики.

#### Литература

1. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров / под общей ред. В. Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.*

2. Даниленко Т.А. Социальная потребность в ветеранах спорта / Т.А. Даниленко // Современное образование, физическая культура и спорт: Сборник материалов региональной научно-практической конференции, посвященной 45-летию Уральского государственного университета физической культуры / Под ред. Р. Х. Аминова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск: УралГУФК, 2014. -380с. С. 66-68.

3. Даниленко Т.А. Ветераны спорта как основа развития физической культуры / Даниленко Т.А. // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (11-12 ноября 2015, Липецкая область).- Липецк :ГБОУ ИАЦР ФКиС ЛО. – М.: Издательство Перо, 2015, - 330 с. С. 38-39.

4. Даниленко Т.А. Успех ветеранов спорта в сдаче норм ГТО / Т. А. Даниленко // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Часть I. Тюмень: «Вектор Бук», 2016. - 360 с. С. 110-111.

5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, Издательство «Физическая культура», 2005. – 533с.

**УДК 577.31:577.95**

**Дуров А.М., д.м.н., профессор**

**УЧЕТ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ЖЕНЩИН С  
НОЧНЫМ РЕЖИМОМ ТРУДА**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [amdurov@mail.ru](mailto:amdurov@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлен материал по изучению variability ритма сердца у лиц зрелого возраста, работающих в дневные и ночные часы. Показано, что работа в ночную смену является крайне неблагоприятной и ведет к снижению уровня адаптационных возможностей. Об этом свидетельствуют достоверные снижения мезоров и амплитуд, изученных показателей, у женщин зрелого возраста с ночным графиком работы, относительно тех, кто работал днем.

**Ключевые слова:** циркадианные ритмы, variability ритма сердца, работа ночью.

**Durov A., MD, professor**

**TAKING INTO ACCOUNT THE VARIABILITY OF THE HEART RATE  
WHEN PLANNING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR WOMEN  
WITH A NIGHT WORK REGIME**

Tyumen State University, Tyumen, Russia, [amdurov@mail.ru](mailto:amdurov@mail.ru)

**Annotation.** The article presents material on the study of heart rate variability in mature people working during daytime and night hours. It is shown that night shift work is extremely unfavorable and leads to a decrease in the level of adaptive capabilities. This is evidenced by significant decreases in the mesors and amplitudes of the studied indicators in mature women with a night work schedule, relative to those who worked during the day.

**Key words:** circadian rhythms, heart rate variability, night work.

Люди зрелого возраста составляют основную часть работающего населения. Поэтому очень важно правильно оценивать состояние их здоровья и

принимать меры по его сохранению. Сегодня имеется много профессий, требующих работы в ночную смену.

Работа в ночную смену является неблагоприятным фактором, который приводит к возникновению десинхроноза – нарушению суточных ритмов [1, 2].

Сейчас убедительно доказано, что структура биоритмов является чувствительным индикатором функционального состояния организма, одним из важнейших критериев физиологической адаптации человека [4,5 ]. При этом среди всех параметров биоритма для оценки адаптивных возможностей организма наибольшее значение отводится амплитуде циркадианного ритма. Чем выше уровень этих возможностей, тем больше значения амплитуд. У лиц пожилого и старческого возрастов происходит существенное снижение амплитуд циркадиантных ритмов большинства физиологических показателей

Представляет большой интерес изучение состояния циркадиантных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы у женщин зрелого возраста, работающих в ночную смену.

Изучение проводилось у практически здоровых женщин, проживающих в г. Тюмени и работающих в Областной клинической больнице и Областном реабилитационном центре для детей с ограниченными возможностями "Родник". Все работающие женщины были разделены на работающих ночью без права сна (испытуемые) и на работающих ежедневно в дневную смену (контроль). Рассматривались две возрастные группы - I зрелый и II зрелый периоды.

Исследование проводилось в зимний сезон года, всего было обследовано 80 женщин, в каждой возрастной группе было взято по 20 человек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки - в 8, 12, 16, 20 часов.

В данной работе изучались физиологические показатели вариабельности ритма сердца.

Снятие ЭКГ проводилось на приборе Полиспектр фирмы Нейрософт в I, II стандартных и aVF отведениях.

На приборе Полиспектр проводилась 5 минутная запись ЭКГ в положении лежа. Измерения осуществлялись в суточном ритме в 8, 12, 16 и 20 часов.

Для оценки вариабельности ритма сердца применялся математический анализ колебания временных интервалов между последовательными нормальными сокращениями сердца (R-R).

Показатель SDNN(мс) – стандартное отклонение всех NN интервалов. Данный показатель и TP (общая мощность спектра) характеризуют степень вариабельности ритма сердца. Показатель RMSSD(мс) – квадратный корень из средней суммы квадратов разностей между соседними NN интервалами служит для оценки высокочастотных компонентов вариабельности (показатель активности парасимпатической нервной системы). Индекс SDNN – среднее значение стандартных отклонений NN- интервалов, вычисленных по 5-и минутным промежуткам в течение всей записи.

Полученный цифровой материал обрабатывали по методу Фишера-Стьюдента. Различия сравниваемых величин считали достоверными при уровне значимости  $P < 0,05$ .

Математически были рассчитаны следующие параметры биоритмов: мезор - среднесуточный уровень, амплитуда - отклонение от среднесуточного уровня, акрофаза - время наибольшего значения функции [ 3].

Результаты исследования показателей variability сердечного ритма у женщин зрелого возраста, работающих в ночную и дневную смены (фон - в положении лежа) представлены на таблицах 1 - 3.

Как видно из таблицы 1, значения данного показателя достоверно снижается в изученных возрастах у женщин, работающих ночью. Амплитуда ритма в зрелом I возрасте также достоверно снижается при ночном графике работы.

**Таблица 1**

**Характеристика циркадианного ритма показателя SDNN у женщин зрелого возраста, работающих в дневную и ночную смены**

Возраст работа днем или ночью	Мезор $M \pm m$ мс	Амплитуда $M \pm m$	Акрофаза часы	Число наблюдений
Зрелый I возраст: работающие днем	$51,4 \pm 2,4$	$10,5 \pm 1,2$	20	20
работающие ночью	* $34,3 \pm 2,3$	* $6,6 \pm 0,8$	12	20
Зрелый II возраст: работающие днем	$39,5 \pm 1,9$	$7,8 \pm 1,1$	12	20
работающие ночью	* $27,0 \pm 1,3$	$6,2 \pm 1,0$	12	20

Примечание: \* различия статистически достоверны относительно значений у женщин зрелого возраста, работающих в дневную смену ( $P < 0,05$ ).

**Таблица 2**

**Характеристика циркадианного ритма показателя RMSSD у женщин зрелого возраста, работающих в дневную и ночную смены**

Возраст работа днем или ночью	Мезор $M \pm m$ мс	Амплитуда $M \pm m$	Акрофаза часы	Число наблюдений
Зрелый I возраст: работающие днем	$50,6 \pm 4,3$	$15,2 \pm 1,7$	20	20
работающие ночью	* $29,6 \pm 3,3$	* $5,6 \pm 0,7$	12	20
Зрелый II возраст: работающие днем	$32,2 \pm 2,6$	$11,4 \pm 1,6$	12	20
работающие ночью	* $17,3 \pm 1,1$	* $5,0 \pm 0,7$	12	20

Мезоры и амплитуды данного показателя у женщин 2-х возрастов при работе ночью достоверно снижаются.

Таблица 3

**Характеристика циркадианного ритма показателя рNN 50% у женщин зрелого возраста, работающих в дневную и ночную смены**

Возраст работа днем или ночью	Мезор $M \pm m$ мс	Амплитуда $M \pm m$	Акрофаза часы	Число наблюдений
Зрелый I возраст: работающие днем	$30,4 \pm 3,2$	$15,3 \pm 1,6$	12	20
работающие ночью	* $11,5 \pm 3,2$	* $5,5 \pm 1,3$	8	20
Зрелый II возраст: работающие днем	$13,1 \pm 3,3$	$11,5 \pm 1,9$	20	20
работающие ночью	* $1,4 \pm 0,4$	* $2,4 \pm 0,8$	12	20

Мезоры и амплитуды изученного показателя у женщин 2-х возрастов при работе ночью достоверно снижаются.

Таким образом, работа в ночную смену является крайне неблагоприятной и ведет к снижению уровня адаптационных возможностей. Об этом свидетельствуют достоверные снижения мезоров и амплитуд, изученных показателей, у женщин зрелого возраста с ночным графиком работы, относительно тех, кто работал днем. Результаты исследований могут послужить основой планирования занятий физической культурой и спортом у данной категории женщин.

**Литература**

1. Ашофф Ю. Биологические ритмы / Ю. Ашофф.-М.: Мир,1984.- 412 с.
2. Асланян Н.Л. Диагностическое и терапевтическое значение биоритмологических исследований в кардиологии /Н.Л. Асланян // Хронобиология и хрономедицина: тезисы докладов на конференции.- Уфа, 1985.Т.2. – С.97-98.
3. Багриновский К.А. Математический анализ циркадных систем организма на основании процедуры «косинор»/ К.А. Багриновский // Кибернетические подходы в биологии.- Новосибирск, 1973. С.196-209.
4. Губин Г.Д. Время, онтогенез и биоритмы / Г.Д.Губин, Н.Г. Губин, А.М. Дуров // Фактор времени в функциональной организации деятельности живых систем. Л.1980. С.90-93.
5. Губин Д.Г. Хроном сердечно-сосудистой системы на различных этапах онтогенеза человека/ Д.Г. Губин, Г.Д. Губин// Тюмень, 2000.- 176 с.

**УДК 796.06**

**Жевнерова Ж.В., Назмутдинова В.И., к.б.н., доцент  
ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

*Институт физической культуры Тюменского государственного университета, Тюмень,  
Россия, z.v.zhevnerova@utmn.ru, v.i.nazmutdinova@utmn.ru*

**Аннотация.** В статье представлено историческое развитие конференции с регионального масштаба до международного уровня.

**Ключевые слова:** наука, спорт, конференция, проблемы управления, подготовка спортивного резерва.

**Zhevnerova ZH.; Nazmutdinova V., PhD**

**THE HISTORY OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "STRATEGY FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF THE POPULATION WITH THE MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT" IN THE TYUMEN REGION**

*University of Tyumen, [z.v.zhevnerova@utmn.ru](mailto:z.v.zhevnerova@utmn.ru), [v.i.nazmutdinova@utmn.ru](mailto:v.i.nazmutdinova@utmn.ru)*

***Annotation.** The article investigations the historical development of the conference from a regional scale to an international level.*

***Keywords:** science, sports, conference, management problems, preparation of sports reserve.*

В 1999 году докторами медицинских наук, профессорами Чимаровым Валерием Михайловичем и Прокопьевым Николаем Яковлевичем в Тюменском государственном университете прошла первая региональная научно-практическая конференция, в которой поднимались вопросы изучения морфофункционального состояния различных контингентов населения Тюменской области, занимающихся физической культурой и спортом.

Под руководством председателя городского комитета по физической культуре и спорту Администрации г. Тюмени Кабановым Сергеем Александровичем и Ивановой Светланой Владимировной изменились направления конференции, в ней появились актуальные вопросы по проблеме управления физической культурой и спортом (ФКиС), обсуждение вопросов по подготовке спортивного резерва, медико-биологических и психолого-педагогические проблем формирования здорового образа жизни средствами физической культуры.

В 2002 году в состав организационного комитета вошли такие выдающиеся ученые Тюменского государственного университета в области физической культуры, физического воспитания, спортивной тренировки, менеджмента и экономики в сфере физической культуры и спорта, такие как доктор педагогических наук, профессор Валентин Никифорович Зуев, доктор педагогических наук, профессор Виктор Николаевич Потапов, доктор педагогических наук, профессор Игорь Идрисович Сулейманов. Конференция получила большой отклик среди молодых ученых, аспирантов и студентов. Расширялась география авторов статей, все больше становилось участников из других Вузов, регионов.

В 2005 году на Всероссийскую научно-практическую конференцию «Проблемы формирования здоровья и здорового образа жизни», посвященную 60-летию Победы и 75-летию ТюмГУ, были приглашены мировые учёные: доктор биологических наук, профессор, член Российской академии прогнозирования, член-корреспондент Петровской академии наук и искусств и Российской академии образования В.К. Бальсевич и редактор научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры», доктор педагогических наук, профессор Л.И. Лубышева. С их приходом стали подниматься и обсуждаться более глубокие проблемы в сфере физической культуры. После защиты докторской диссертации И.В. Манжелей появилось



новое направление работы конференции: «Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды».

2007 год. Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы формирования здоровья и здорового образа жизни» включала в себя следующие направления: «Методологические аспекты формирования ЗОЖ», «Социальная политика в области обеспечения здоровья», «Двигательная активность и здоровье человека», «Особенности сохранения восстановления здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом», «Образование и здоровье», «Формирование культуры здоровья». Научные статьи поступили от 102 авторов.

Уже в 2008 году на VI Всероссийской научно-практической конференции «Стратегия формирования здорового образа жизни населения: опыт, перспективы развития» выступали с докладом: начальник отдела в Департаменте государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России Минаев Александр Владимирович, Президент Ассоциации предприятий спортивной индустрии, Олимпийский чемпион по хоккею с шайбой Старшинов Вячеслав Иванович. Поступили научные статьи от 75 участников. Выступления на секции «Социально-экономические и психолого-педагогические основы формирования здорового образа человека» под руководством д-ра пед. наук, профессора В.Н. Зуева и д-ра пед.наук, профессора Е.А. Коротковой вызвали живой интерес, и также на секциях «Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта», «Образование и здоровье. Формирование культуры здоровья» и «Инновационные оздоровительные и образовательные технологии» было много обсуждений и дискуссий.

2009 год. Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная 60-летию физкультурного образования Тюменской области «Стратегия формирования здорового образа жизни населения: опыт, перспективы развития». Участие приняли более 80 ученых из высших учебных заведений гг. Москва, Екатеринбург, Челябинска и Тюменской области. Их статьи распределили по следующим направлениям: «Социально-экономические и психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни человека» и «Проблемы и пути развития массовой физической культуры и спорта».

В 2010 году была организована работа секций в следующих направлений: «Образование и здоровье, инновационные оздоровительные и образовательные технологии», «Социально-экономические и психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни человека. Проблемы и пути развития массовой физической культуры и спорта» и «Проектирование, строительство и реконструкция спортивных сооружений. Эксплуатация спортивных сооружения. Развитие пришкольной придомовой спортивной инфраструктуры. Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства». В последней секции были долгие обсуждения, т.к. докладчиками были представители Московских компаний по спортивным сооружениям.

Уже в 2013 году в связи с участием профессора Академии физического воспитания и спорта им. Е. Снядецкого (Польша) Прусик Катажины конференция получила статус «Всероссийская научно-практическая конференция с участием зарубежных специалистов». Прусик Катажина провела мастер-класс по скандинавской ходьбе. Изменились и названия секций, они уже затрагивали более глубокие проблемы: «Нормативно-правовые и организационно-педагогические аспекты управления физической культурой и детско-юношеским спортом: опыт развития и перспективы совершенствования», «Здоровье и образование: опыт реализации федеральных государственных образовательных стандартов в системе непрерывного образования» и «Современные технологии восстановительной медицины и реабилитации. Медицинское сопровождение массовой физической культуры и спорта».

В сборник научно-практических материалов XII Всероссийской конференции «Стратегия формирования ЗОЖ средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития» вошли 174 теоретических и практических разработок учёных, специалистов физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов и студентов ВУЗов Москвы, Санкт-Петербурга, Новосибирска, Белгорода, Вологды, Челябинска, Омска, Уфы, Хабаровска, Сургута, Тюмени и других городов.

На XIII Всероссийскую научно-практическую конференцию с международным участием «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Проекты и технологии внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» в 2015 году поступило 117 статей от представителей высших учебных заведений Москвы, Казани, Санкт-Петербурга, Новосибирска, Томска, Екатеринбурга, Челябинска, Омска, Уфы, Сургута, Запорожья (Украина) и Тюмени. Конференция включала в себя такие секции: «Экономико-правовые и социально-педагогические аспекты развития физической культуры в субъектах РФ: региональный опыт. Внедрение ВФСК ГТО: современное состояние и перспективы», «Образование и физическое воспитание детей и молодежи: стандарты и современные технологии», «Развитие массового и детско-юношеского спорта: от условий к эффективному результату» и «Современные технологии восстановительной медицины и реабилитации. Медицинское сопровождение массовой физической культуры и спорта»

2016 год. XIV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». На этой конференции были представлены работы по методологическим, педагогическим, медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта, физическому воспитанию населения Российской Федерации. Обсуждались теоретические и практические разработки ученых, специалистов ФКиС, преподавателей, аспирантов и студентов высших учебных заведений не только России, но и Белоруссии. На пленарном заседании впервые выступил

гость из столицы председатель Комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России, президент Национального объединения спортивных юристов России, проректор по внешним связям Академического международного института, член Общественного совета Министерства спорта Российской Федерации, главный редактор журналов «Спорт: экономика, право, управление» и «Право и государство: теория и практика» д-р юрид.наук, профессор Сергей Викторович Алексеев. С докладом «Российское и международное спортивное право: современное состояние, перспективы развития. Проблемы юридической защиты российских спортсменов на международной спортивной арене», в спортивной лектории С.В. Алексеев рассказывал о регулировании организации проведения физкультурных и спортивных мероприятий

В 2017 году конференция получает статус Международной научно-практической конференции «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. Впервые приглашены ученые из Зарубежья: советник ректора Национального университета физического воспитания и спорта Украины, профессор кафедры истории и теории олимпийского спорта Национального университета физического воспитания и спорта Украины, д-р.пед наук, профессор, академик Украинской академии наук, автор многих монографий, учебных пособий В.Н. Платонов и заведующий кафедрой истории и теории олимпийского спорта Национального университета физического воспитания и спорта Украины, д-р. пед наук, профессор, академик Украинской академии наук М.М. Булатова. Изменились и названия секций «Экономико-правовые и социально-педагогические аспекты развития физической культуры в субъектах РФ: региональный опыт. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: современное состояние и перспективы», «Образование и физическое воспитание детей и молодежи: стандарты и современные здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии», «Спорт для всех». Развитие массового, детско-юношеского, адаптивного спорта и физкультурно-спортивной работы по месту жительства: от условий к эффективному результату» и «Формирование здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта. Современные технологии восстановительной медицины и реабилитации. Медицинское сопровождение массовой физической культуры и спорта».

В 2018 году впервые во время работы конференции была налажена видеосвязь с Гомельским государственным университетом им. Ф.Скорины (Беларусь). Д-р пед.наук, профессор Геннадий Иванович Нарекин и канд.пед.наук Е.В. Осипенко приняли участие в пленарном заседании и поделились опытом современных подходов к модернизации школьного физкультурного образования и управлению подготовкой высококвалифицированных спортсменов. С приветственным словом выступил ректор этого университета С.А. Хахомов. Профессор НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта Сергей Иванович Евсеев рассказал о подготовке спортивного резерва

в паралимпийских видах спорта. Научный сотрудник лаборатории фармакологии АО «Научный центр противомикробных препаратов», главный научный сотрудник лаборатории фармакологии АО "Научный центр противомикробных препаратов", д-р мед.наук, профессор Эмиль Копеевич Мухамеджанов (г. Алматы, Казахстан) своё выступление на пленарном заседании посвятил научным подходам к проблемам питания спортсменов.

Вопросы воспитательного потенциала спортивной среды учреждений дополнительного образования затронула в докладе профессор ТюмГУ Ирина Владимировна Манжелей. На этой конференции под руководством преподавательского состава института, канд.пед.наук, доцента И.В. Стародубцевой и канд.пед.наук, профессора Т.П. Завьяловой была организована выездная площадка «Здоровый дошкольник». Работали круглые столы «Адаптивная физическая культура и спорт: междисциплинарный подход», «Актуальные проблемы управления физической культурой и спортом в XXI веке», «Модели и инструменты реализации ВФСК «ГТО», был организован спортивный лекторий, на которых выступили: д-р пед.наук, профессор Л.И. Лубышева с докладом «Социальное партнерство в спорте: специфика и особенности», д-р пед.наук профессор С.И. Евсеев с докладом «Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре», д-р мед.наук Э.К. Мухамеджанов выступил с докладом «Метаболические основы питания спортсменов».

На Международной конференции 2019 года работали следующие секции: «Методологические основы здоровьесформирования. Доступная и безопасная среда в образовании», «Подготовка спортивного резерва: междисциплинарный подход», «Общенаучные проблемы экологии человека. Медицинское сопровождение массовой физической культуры и спорта». Проводились круглые столы: «Актуальные проблемы управления физической культурой и спортом в XXI веке», «Методология подготовки педагога-исследователя к проектированию здоровьесформирующих сред» и «Модели и инструменты реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также выездная площадка «Здоровый дошкольник».

2020 год внес большие изменения в проведении Международной практической конференции. Конференция проводилась в формате видеоконференцсвязи. Направления работы конференции отражали текущую актуальную научную повестку: «Проблемы управления физической культурой и спортом в информационном обществе», «Развитие научно-производственной кооперации в процессе реализации Федерального проекта «Спорт - норма жизни»», «Континуум современного образования: физическая активность в условиях пандемии и расширения дистанционного формата», «Прорывные технологии подготовки спортивного резерва» и «Медико-биологическое сопровождение массовой физической культуры и спорта». Из докладчиков конференции были такие деятели и ученые, как советник Министра спорта РФ Р.М. Ольховский, зам. директора Олимпийского института Национального университета физического воспитания и спорта Украины Л.М. Гунина, начальник научно-методического отдела Общественного объединения

«Белорусская федерация биатлона» И.Л. Рыбина, Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, Е.Т. Колунин, Е.В. Хромин. В этот год число участников было максимальным за всю историю проведения конференции (рис. 4).

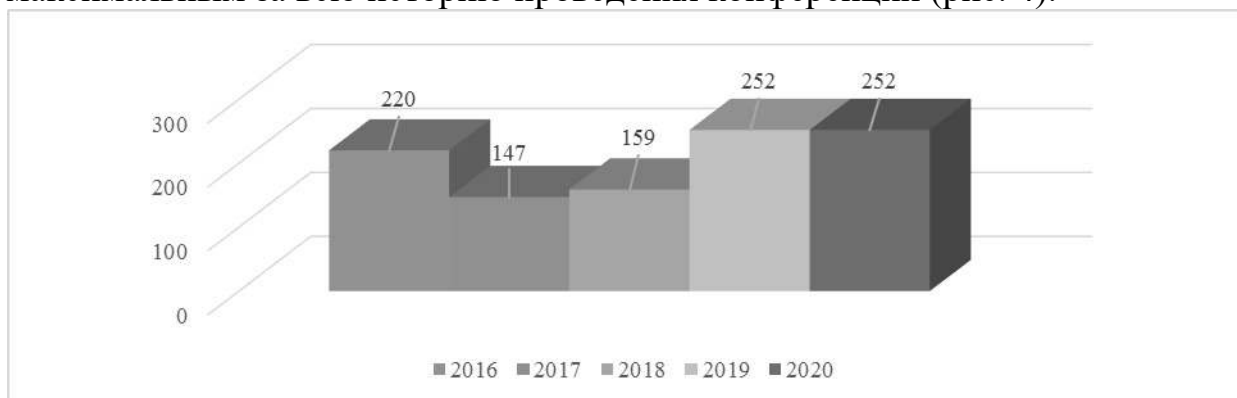


Рис. 1. Количество зарегистрированных участников пленарного заседания с 2016 по 2020 г.г.

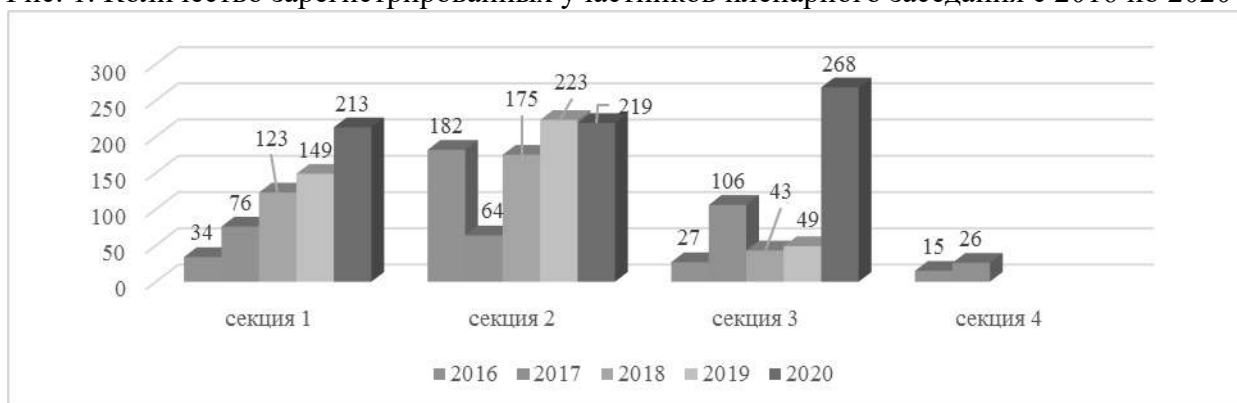


Рис. 2 Количество участников на секционных заседаниях с 2016 по 2020 г.г.

В 2018 году произошло слияние двух секций в одну «Общенаучные проблемы экологии человека. Медицинское сопровождение массовой физической культуры и спорта».

На протяжении многих лет в рамках конференции проводится Спортивный лекторий, темы которого всегда соответствуют актуальной научной повестке и полезны практикам, специалистам сферы ФКиС [1]. Лекторы – ведущие ученые в России и Ближнего зарубежья. Благодаря развитию информационных технологий расширяется география подключений участников и слушателей конференции. Это не только города России, но и Белоруссии. Так, в 2019-2020 гг. конференцию дистанционно посетили более 300 слушателей из Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины.

Работа конференции актуальна, о чем свидетельствует повышение числа докладов, слушателей, разнообразие направлений работы, каждый год меняющиеся под актуальную научную повестку (рис. 1, 2). Среди слушателей много практиков, специалистов ФКиС, т.о. результаты научных исследований доносятся до практиков. За годы в рамках работы конференции проведены мастер-классы от именитых спортсменов, спортивные лектории ведущих ученых, организованы открытые площадки и круглые столы (рис. 3).

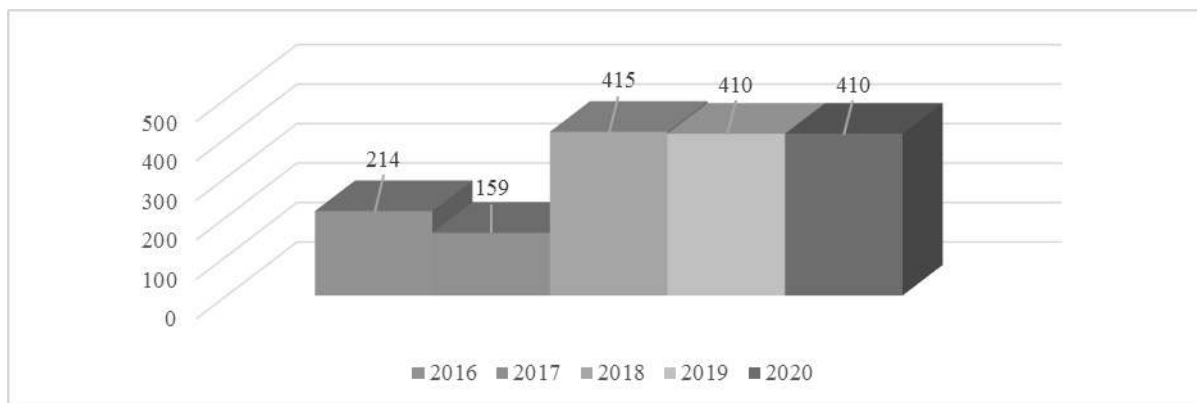


Рис.3. Количество зарегистрированных участников спортивного лектория с 2016 по 2020 г.г.

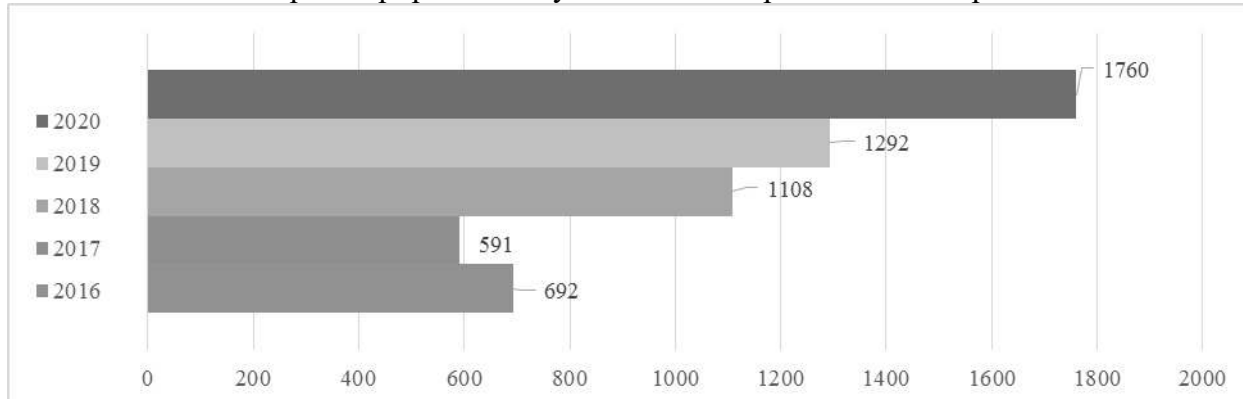


Рис. 4. Количество зарегистрированных участников конференций с 2016 по 2020 г.г.

СМИ широко освещает работу конференции. Это и пре-, и пострелизы. Например, на сайте Правительства Тюменской области [2], Общероссийской общественной организации Российский студенческий спортивный союз [3, 4, 5], в городских СМИ (в т.ч. телевидение и радио). Кроме того, информационные письма конференции публикуются на сайтах высших учебных заведений вузов, научных профильных журналов, например, на сайте журнала «Теория и практика физической культуры», г. Москва [6] и пострелиз в самом журнале (рубрика «Из портфеля редакции» [7].

Сборнику материалов конференции присваивается международный индекс ISBN, шифры УДК и ББК, с регистрацией в РИНЦ (договор № 2561-11/2016К), производится рассылка сборника в Российскую книжную палату и библиотеки ведущих вузов РФ и СНГ. Материалы размещены на elibrary.ru постатейно в свободном доступе 2016-2020 гг. [8-13].

#### **Литература:**

1. Спортивный лекторий от 16.10.2017. ТюмГУ MOOK // URL: [https://youtu.be/3C\\_d50l8NrY](https://youtu.be/3C_d50l8NrY)
2. Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта // URL: <https://www.tyumen-city.ru/sobitii/society/yr2013/mn11/dy14/24245/>
3. Пресрелиз конференции 2019 г. на сайте РССС // URL: [http://studsport.ru/14.06.2019\\_megdunarodnaya\\_nauchno-prakticheskaya\\_konferentsiya\\_strategiya\\_formirovaniya\\_zdorovogo\\_obraza\\_gizni\\_naseleniya\\_sredstvami\\_fizicheskoy\\_kulturi\\_i\\_sporta\\_tendentsii\\_traditsii\\_i\\_innovatsii\\_posvyaschennaya\\_pamyati\\_professora\\_vn\\_zueva](http://studsport.ru/14.06.2019_megdunarodnaya_nauchno-prakticheskaya_konferentsiya_strategiya_formirovaniya_zdorovogo_obraza_gizni_naseleniya_sredstvami_fizicheskoy_kulturi_i_sporta_tendentsii_traditsii_i_innovatsii_posvyaschennaya_pamyati_professora_vn_zueva)

4. *Международная научно-практическая конференция «Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации» (20.10.2019) г.Тюмень. Пострелиз конференции 2019 г.*

*[http://studsport.ru/20.10.2019\\_megdunarodnaya\\_nauchno\\_prakticheskaya\\_konferentsiya\\_strategiya\\_formirovaniya\\_zdorovogo\\_obraza\\_gizni\\_naseleniya\\_sredstvami\\_fizicheskoy\\_kulturi\\_i\\_sporta\\_tendentsii\\_traditsii\\_i\\_innovatsii](http://studsport.ru/20.10.2019_megdunarodnaya_nauchno_prakticheskaya_konferentsiya_strategiya_formirovaniya_zdorovogo_obraza_gizni_naseleniya_sredstvami_fizicheskoy_kulturi_i_sporta_tendentsii_traditsii_i_innovatsii)*

5. *Преспелиз конференции 2021г. // URL: [http://studsport.ru/04.10.2021\\_megdunarodnaya\\_nauchno-prakticheskaya\\_konferentsiya\\_strategiya\\_formirovaniya\\_zdorovogo\\_obraza\\_gizni\\_naseleniya\\_sredstvami\\_fizicheskoy\\_kulturi\\_i\\_sporta\\_aktualnie\\_vizovi\\_i\\_otveti](http://studsport.ru/04.10.2021_megdunarodnaya_nauchno-prakticheskaya_konferentsiya_strategiya_formirovaniya_zdorovogo_obraza_gizni_naseleniya_sredstvami_fizicheskoy_kulturi_i_sporta_aktualnie_vizovi_i_otveti)*

6. *Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // URL: <http://teoriya.ru/ru/node/6548>*

7. *Зуев, В. Н. К 60-летию физкультурного образования в Тюменской области / В.Н. Зуев, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С.12. // URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_12979543\\_66834695.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_12979543_66834695.pdf)*

8. *Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 29–30 октября 2020 года. – Тюмень: Издательство "ВекторБук", 2020. – 452 с. – ISBN 978-5-91409-525-0 // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44345428&selid=44386675>*

9. *Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 17–18 октября 2019 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2019. – 360 с. – ISBN 978-5-91409-497-0. // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41485215&selid=41501758>*

10. *Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 17–18 октября 2018 года. – Тюмень: ООО "Вектор Бук", 2018. – 504 с. – ISBN 978-5-91409-452-9. // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36389303>*

11. *Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "Спорт для всех" и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "ГТО": Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 16–17 октября 2017 года. – Тюмень: Издательство "ВекторБук", 2017. – 329 с. – ISBN 978-5-91409-426-0. // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30726467>*

12. *Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "Спорт для всех" и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тюмень, 10–11 ноября 2016 года. **Часть 1.** – Тюмень: Издательство "ВекторБук", 2016. – 360 с. – ISBN 978-5-91409-399-7. // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29880956>*

13. *Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "спорт для всех" и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тюмень, 12–13 ноября 2016 года. **Часть 2.** – Тюмень: Вектор Бук, 2016. – 360 с. – ISBN 978-5-91409-400-0. // URL:*

Иванов В.А. к.п.н.; Островских П.М.

**ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ  
СОРЕВНОВАНИЙ В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМАЦИИ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ТЮМГУ)**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия [v.a.ivanov@utmn.ru](mailto:v.a.ivanov@utmn.ru);  
[ost.pavlik\\_95@mail.ru](mailto:ost.pavlik_95@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлено исследование по выявлению проблем организации физкультурно-спортивной работы в Тюменском государственном университете после внедрения нового образовательного пространства «Индивидуальные образовательные траектории» (ИОТ), а также предложены практические рекомендации и управленческие решения по их решению.

**Ключевые слова:** университет, физкультурно-спортивная работа, ИОТ, индивидуальные образовательные траектории, организация, массовый студенческий спорт.

Ivanov V.A., PhD; Ostrovskikh P.M.

**PROBLEMS OF ORGANIZING STUDENT SPORTS COMPETITIONS  
IN THE CONDITIONS OF TRANSFORMATION OF HIGHER EDUCATION  
(ON THE EXAMPLE OF TSU)**

Tyumen State University, Tyumen, Russia [v.a.ivanov@utmn.ru](mailto:v.a.ivanov@utmn.ru); [ost.pavlik\\_95@mail.ru](mailto:ost.pavlik_95@mail.ru)

**Annotation.** The article presents a study to identify the problems of organizing physical culture and sports work at Tyumen State University after the introduction of a new educational space "Individual Educational Trajectories" (IOT), and also offers practical recommendations and management solutions to solve them.

**Key words:** university, physical culture and sports work, IOT, individual educational trajectories, organization, mass student sports.

В настоящее время массовый студенческий спорт в Российской Федерации переживает сложный период, связанный с высокими темпами изменений, происходящих из-за реформирования системы высшего образования. Классическая система образования уже не удовлетворяет запросы современного общества, в связи с чем введена новая система индивидуальных образовательных траекторий [1]. Данная система образования стирает границы между формальными группами внутри конкретных институтов, а значит и в целом в университете.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в университетах Тюменской области ранее была построена на спортивном соперничестве сначала групп факультетов и/или институтов между собой, затем формировались сборные команды институтов, которые состязались в различных видах спорта между собой, и в конечном итоге сильнейшие команды по видам спорта выходили на уровень городской спартакиады высших учебных заведений [3]. Однако, в связи с тем, что формальные академические группы перестали существовать как таковые, а занятия по физической культуре студенты посещают не систематически, то есть не группами на конкретный семестр, а смешанными потоками с какого-либо курса в любое удобное для них



время, то возникли сложности в формировании спортивных команд по видам спорта от института, следовательно, и организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий среди студентов.

**Цель исследования:** выявить проблемы и разработать управленческие решения по организации массовых физкультурно-спортивных соревнований в Тюменском государственном университете.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, социологический опрос, интервью, анализ нормативных документов. методы математической статистики.

**Организация исследования и результаты:**

Исследование проводилось в период с сентября 2019 года по апрель 2021 года среди студентов и сотрудников ТюмГУ путем проведения интервью с руководством и тренерами-преподавателями по видам спорта Центра оздоровительной физической культуры ТюмГУ, а также социологического опроса посредством социальных сетей среди студентов Тюменского государственного университета. В социологическом исследовании приняли участие 383 студента и 8 сотрудников.

Проведя анализ литературных источников [2, 3, 4] и результатов интервью, мы пришли к выводу, что образовательная система индивидуально образовательных траекторий внесла изменения, повлекшие за собой педагогические и административно-организационные проблемы, которые препятствуют организации спортивных мероприятий на должном уровне:

**Педагогические:** отсутствие кураторов по видам спорта или по институтам, практика которых существовала ранее в университете. следствии этого упразднили кураторский час, когда целенаправленно осуществлялся педагогический и тренировочный процесс по подготовке спортивных команд институтов к участию в спартакиаде; отсутствие системности в обучении. Студенты не закреплены за конкретным элективным курсом по виду спорта, а могут посещать каждый раз разный. Пропадает понятие самого педагогического процесса, то есть обучения конкретным двигательным действиям, умениям и навыкам; студенты в основном выбирают элективные курсы, предполагающие слабую физическую нагрузку и не предусматривающие спортивные состязания по ним, например, стрейчинг или занятия в тренажерном зале без стремления к развитию силы и участию в силовых видах спорта; учет посещений студентов занятий по физической культуре становится затруднительным, так как студенты ходят к разным преподавателям, которым в свою очередь, сложно вести контроль их физического состояния и подготовленности.

**Административно-организационные:** большое количество соревнований по каждому виду спорта, в связи с ведением 2-х разных спартакиад (Чемпионат АССК России и Спартакиада ТюмГУ); низкий уровень организации соревнований в связи со слабой материально-технической базой; низкий уровень явки болельщиков на соревнования (только за дополнительные баллы по дисциплине «Физическая культура»); сложности с формированием самоорганизованных команд в связи тем, что студенты не закреплены за

конкретным элементом по виду спорта; желание спортсменов участвовать и в составе команды от своего института и в составе само организованных команд; отсутствие дополнительной вне учебной работы и ее оплаты у тренеров по видам спорта ЦОФК; спортсмены ИФК не допускаются до спартакиады вузов г. Тюмени, в следствии чего не принимают участие во внутренней спартакиаде ТюмГУ, но при этом они допускаются для участия в Чемпионате АССК России в составе само организованных команд; отсутствие расписания занятий по физкультуре в Модеусе; проблемы с записью на элективы по Физической культуре; малоцелесообразное расписание учебных занятий, не позволяющее студентам посещать один и тот же элективный курс в течении учебного года; слабая материально-техническая база; сотрудники ЦОФК тратят личное время для организации и проведения спортивных мероприятий; недостаточное участие студентов ИФК в организации мероприятий.

С целью изучения мнения студентов ТюмГУ об организации физкультурно-спортивной работы в университете было проведено социологический опрос.



**Рис. 1. Мнение студентов ТюмГУ о необходимых действиях организаторов для привлечения болельщиков**

Из результатов опроса видно, что значительное влияние на вовлечение в спортивно-массовую работу в студенческом спорте необходимо более серьезно подходить к организации событий.

На вопрос о возможной роли респондентов на самих мероприятиях были получены следующие ответы: 44,2% желают участвовать как спортсмены, 62,7 - готовы принимать участие в качестве болельщиков, 37,5% могут осуществлять добровольческую деятельность в помощи организаторам, 23,2% быть судьями, 22% имеют желание участвовать в организации самих мероприятий, 19,1% готовы сопровождать мероприятия в службе этикета.



**Рис. 2. Готовность студентов принимать участие в организации физкультурно-спортивной работы в ТюмГУ**

Таким образом, анализ литературных источников и нормативной документации позволили выявить, что произошло разделение массового студенческого спорта и спорта высших достижений путем распределения зон ответственности между Ассоциацией студенческих спортивных клубов России и Российским студенческим спортивным союзом. Так же анализ нормативных документов и результатов интервью показали, что образовательная система индивидуально образовательных траекторий внесла изменения, повлекшие за собой *педагогические* и *административно-организационные* проблемы.

Изучение трансформаций высшего образования на примере индивидуальных образовательных траекторий в Тюменском государственном университете и их влияние на внутренние процессы организации массовых спортивных соревнований, позволило нам разработать практические рекомендации и управленческие решения для совершенствования физкультурно-спортивной работы со студентами университета.

### **Практические рекомендации**

1. Создать Центр физкультурно-спортивных мероприятий на базе Управления молодежной политики или спортивного клуба ТюмГУ, который бы специализировался именно на организации спортивных соревнований среди студентов, курируя при этом внутривузовский этап Чемпионата АССК России и внутриуниверситетские соревнования по различным видам спорта, не входящим в программу Чемпионата АССК России;

2. С целью оптимизации количества спортивных соревнований среди студентов предлагается объединить Спартакиаду ТюмГУ среди студентов и Внутривузовский этап Чемпионата АССК России, так как они схожи по своей структуре и направлены на развитие массового студенческого спорта.

3. Рассмотреть возможность внесения поправок в нормативные документы и образовательный процесс по организации занятий физической культурой, с целью записи студентов на один элективный курс периодом на 1 семестр.

4. Для привлечения большего числа зрителей и болельщиков на мероприятия следует: проводить яркие открытия и закрытия соревнований; качественно освещать данные события в СМИ и социальных сетях; вести интерактивную работу с болельщиками непосредственно на самих мероприятиях в перерывах между матчами (розыгрыш призов, выступление артистов и групп поддержки); привлекать медийных личностей, из числа именитых и действующих спортсменов высокой квалификации; создать спортивный талисман ТюмГУ, который бы олицетворял студенческое спортивное сообщества Университета и его ценности.

5. Выявлен интерес студенческой молодежи на проведение соревнований по мини-лапте, хоккею, киберспорту и регби, а следовательно, необходимо учесть это при планировании внутренних соревнований ТюмГУ.

#### *Литература*

1. Индивидуальные образовательные траектории Тюменского государственного университета [электронный ресурс] URL: <https://www.utmn.ru/obrazovanie/iot/> (дата обращения 20.05.2021);

2. Методические рекомендации по развитию студенческого спорта URL: <https://docviewer.yandex.ru/view/567658178> (дата обращения 12.05.2021 г.);

3. Положение о проведении 45 Спартакиады студентов ТюмГУ

4. Регламент проведения внутривузовского отборочного этапа Чемпионата АССК России [электронный ресурс] URL: <https://www.xn--80akojpia3c.xn--p1ai/documents> (дата обращения 20.05.2021).

**УДК:613.7**

**М.В. Колыхалова**

## **ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЙОГАТЕРАПИИ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ ЖЕНЩИН ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, mariica\_100@mail.ru*

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема нарушения функций репродуктивной системы у женщин трудоспособного возраста. Применение инструментов йога-терапии имеет положительное влияние на женский организм и качество жизни. Анализ эксперимента проведен посредством опросников: «The Pelvic Floor Distress Inventory-20», «Pelvic Floor Impact Questionnaire-7», «Pelvic Organ Prolapse and Incontinence Sexual Function Questionnaire-12».

**Ключевые слова:** йога-терапия, оздоровительная тренировка, женское здоровье, качество жизни, репродуктивная система

**M. Kolykhalova**

## **STUDY OF THE INFLUENCE OF YOGA THERAPY ON THE REPRODUCTIVE SYSTEM OF WOMEN OF WORKING AGE**

*Tyumen State University, Tyumen, Russia, mariica\_100@mail.ru*

**Abstract:** The article deals with the problem of reproductive system dysfunctions in women of working age. The use of yoga therapy tools has a positive effect on the female body and quality of

*life. The analysis of the experiment was carried out using questionnaires: "The Pelvic Floor Distress Inventory-20", "Pelvic Floor Impact Questionnaire-7", "Pelvic Organ Prolapse and Incontinence Sexual Function Questionnaire-12".*

**Keywords:** yoga therapy, wellness training, women's health, quality of life, reproductive system

**Актуальность.** В настоящее время значимой проблемой в науке является сохранение, улучшение и продление здоровья населения страны.

Несмотря на повышение жизненного уровня населения и уменьшение занятости женщин на тяжелом производстве, проблема в снижении функционирования репродуктивной системы остается одной из наиболее актуальных на стыке различных направлений медицины, в том числе лечебно-оздоровительной физической культуры.

Согласно мировым данным до 53 % женщин отмечают те или иные проявления пролапса тазовых органов. До 47 % страдающих пролапсом тазовых органов – это женщины трудоспособного возраста [3].

**Цель нашего исследования:** выявить влияние йогатерапии на репродуктивную систему женщин трудоспособного возраста.

Мышечная часть репродуктивной системы, тазовое дно – это слой мышц, отделяющий нижнюю полость таза от региона промежности. В полости таза располагаются внутренние органы: мочевой пузырь, матка и прямая кишка.

Понимание женщин об основных функциях мышцы тазового дна необходимо для эффективности оздоровительных занятий. Из основных – поддержание органов брюшной и тазовой полости, контроль удержание мочи и кала. При этом мышечная диафрагма обеспечивает возможность актов дефекации и мочеиспускания, влияет на сексуальную функцию и процесс родов.

Глубокие мышцы спины, мускулатура передней брюшной стенки, дыхательная и тазовая диафрагмы при согласованном взаимодействии поддерживают поясничный регион позвоночника, контролируют давления внутри брюшной полости и снижают риск возникновения опущения внутренних органов [1].

В большинстве случаев пролапс протекает практически бессимптомно, что свидетельствует о его большей распространенности. Манифестация заболеваний, связанных с дисфункцией тазовой диафрагмы и выпячиванием внутренних органов, происходит на серьезных стадиях. Этиологическим фактором является несостоятельность мышц тазового дна и брюшной стенки [4].

В рамках консультирования населения женщин о дисфункциях репродуктивной и мышечной системы, важен процесс информирования и обучения занимающихся для повышения эффективности оздоровительных мероприятий.

В отношении коррекционного значения пролапса и уменьшения выраженности симптомов, путем снижения повышенного внутрибрюшного давления на тазовое дно, действующими клиническими рекомендациями до

2023 года, необходимо: нормализовать массу тела; снизить физическую активность, связанную с повышением внутрибрюшного давления; оптимизировать и одновременно активизировать глубокую мускулатуры между тазом и грудной клеткой; своевременно лечить запоры.

На базе данных рекомендаций разработан комплекс коррекционных мероприятий. Влиянию йогатерапии на состояние женской репродуктивной системы посвящены контролируемые и рандомизированные исследования [5, 6].

**Методы и организация исследования.** Педагогическое исследование было организовано на базе оздоровительно-реабилитационного центра «Движение» в городе Серове, Свердловской области с апреля 2019 года по апрель 2020 года, в котором приняли участие женщины в возрасте 36-44 лет. Женщины были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную, в первую вошли 27 человек, во вторую 31.

В экспериментальной группе использовался оптимальный в оздоровительных целях вариант с 3 занятиями в неделю йогатерапией, длительность одного занятия – 55 минут, лекциями по анатомии и физиологии репродуктивной системы и комплекс домашних упражнений по видеоматериалам, продолжительность педагогического эксперимента 49 недель [2]. В план занятий входили дыхательные, физические и релаксационные техники. Участникам исследования были предложены обучающие и информационные памятки по здоровому питанию, а также ежедневной двигательной активности. Контрольная группа посещала свободное плавание 2-3 раза в неделю.

Врачебное наблюдение было организовано как первично, с целью определения к группе здоровья, так и на регулярной основе для контроля за состоянием здоровья занимающихся. Формирование групп осуществлялось на основе имеющихся у всех женщин симптомов, характерных при нарушении функций репродуктивной и мышечной систем

В связи с тем, что пролапс относится к заболеваниям, не представляющим угрозу для жизни женщины, основным предметом изучения специалистов в сфере профилактики, коррекции и раннего выявления, является влияние его симптомов на качество жизни. Главный метод определения качества жизни – стандартизированное анкетирование с помощью специализированных вопросников.

Методами исследования выступали вопросники: The Pelvic Floor Distress Inventory из 20 вопросов, Pelvic Floor Impact Questionnaire-7 и Pelvic Organ Prolapse and Incontinence Sexual Function Questionnaire-12. Обеспечивалось соблюдение всех принципов конфиденциальности информации.

**Результаты исследования.** По результатам исследования заключительного этапа анкетирования «Вопросник PISC-12» в экспериментальной группе менее 10 баллов не набрал никто, в категории «без перемен» оказалось 1 (8,34%) человек, улучшение почувствовали 3 (25%) женщин, от 31 до 40 баллов – категория «хороший результат» – набрали 4 (33,33%) женщины, «отличный результат» показали 4 (33,33%) человек.

В контрольной группе ситуация была иной: ухудшение состояния после начала эксперимента отметили 2 (16,67%) опрошенных, состояние «без перемен» было характерно для 9 (75 %) человек, стали лучше себя чувствовать 1 (8,34 %) пациентов, а отметивших хорошие и отличные результаты не было (рис.).

Результаты анкетирования PISC-12

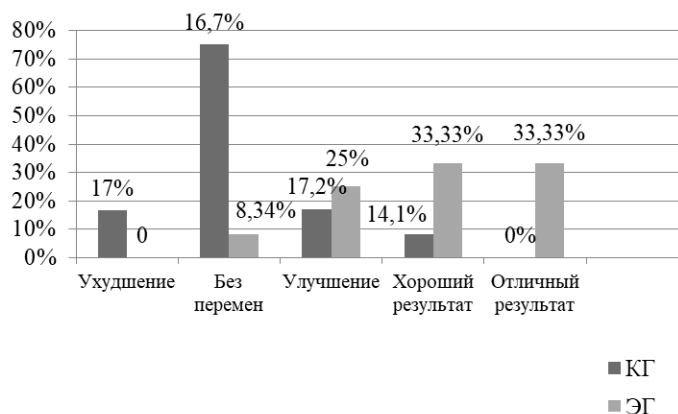


Рис. Результаты PISC-12.

Подведя итоги анкетирования по «Вопросник PFDI-20» и «Вопросник PFIQ-7», выявили значительное снижение основных симптомов и уменьшение жалоб, таких как слабость мышц промежности ( $P < 0,001$ ). Показатели в экспериментальной группе по опроснику PFDI-20 выросли (в среднем) на 4,8 % по сравнению с контрольной группой ( $P = 0,1$ ), средний балл PFIQ-7 также значительно увеличился. Анализ данных проводился с использованием программного обеспечения SPSS 20.0. Для статистического анализа результаты всех клинических параметров были сведены в таблицу. Общее количество случаев в процентах от каждого из этих параметров рассчитывалось для каждой группы на базовом уровне и в течение 12 месяцев.

Слабость мышц промежности тазового дна в экспериментальной группе изначально отмечалась у всех женщин. После 3-го контроля она сохранилась у 61% участников группы, что является статистически значимым ( $P < 0,001$ ); в контрольной группе число случаев с отсутствием симптома слабости мышц промежности после третьего контроля несколько увеличивается, причем увеличение статистически значимо ( $P < 0,05$ ) (табл.).

Таблица - Результаты вопросников PFDI-20 и PFIQ-7

п/п	Оценка слабости мышц промежности	Результаты анкетирования, улучшение в %			
		Группа	10 мая 2019 года	1 октября 2019 года	27 марта 2020 года
1	«Вопросник PFDI-20»	ЭГ	0	+3,2%	+4,8%
		КГ	0	+1,2%	+1,4%
2	«Вопросник PFIQ-7»	ЭГ	0	+2,5%	+3,8%
		КГ	0	+0,8%	+1,6%

## **Выводы:**

1. Анализ результатов опроса показал положительное влияние йогатерапии на репродуктивную систему организма женщин трудоспособного возраста.

2. Мониторинг динамики клинических проявлений со стороны репродуктивной системы женщин трудоспособного возраста является важным мероприятием, так как пролапс органов таза может негативно влиять на функциональные возможности организма, качество жизни и на снижение работоспособности.

### **Список литературы**

1. Гвоздев М.Ю. Проллапс тазовых органов в клинической практике врача-уролога: Метод. рекомендации №3/ ред. совет: М. Ю. Гвоздев, [и др.]. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 58 с.

2. Горбенко О. Ю. и др. Этиология, патогенез, классификация, диагностика и хирургическое лечение опущения внутренних половых органов // Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии. – 2008. – Т. 7 – №. 6 – С. 68-78. .

3. Питер П. Женское тазовое дно. Функции и дисфункции и их лечение в соответствии и интегральной теорией Петрос Питер / П. Питер – МЕДпресс-информ, 2020. – 400 с.

4. Савченко О.Г. и др. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №12 – С.154.

5. Фролов А. Йогатерапия: хатха-йога как метод реабилитации / А. Фролов; –2-е изд., испр. и доп. – Москва: Ориенталия, 2016. – 474 с.

6. *Effect of yoga on autonomic functions and psychological status during both phases of menstrual cycle in young healthy females/ Kanojia S., Sharma V. K., Gandhi A., Kapoor R., Kukreja A., Subramanian S. K. // J Clin Diagn Res. 2013. Oct. 7(10): 2133-2139. doi: 10.7860/JCDR/2013/6912.3451. Epub 2013 Sep 13*

**УДК 796-015**

**Кобелькова И. В.,<sup>1,2</sup> к.м.н.; Коростелева М.М.,<sup>1,3</sup> к.м.н.**

## **ОСОБЕННОСТИ СКРИНИНГА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

<sup>1</sup>ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Россия

<sup>2</sup>Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, Россия

<sup>3</sup>ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва, Россия

**Аннотация:** в последние десятилетия увеличивается распространенность так называемых «зависимостей без наркотиков», то есть без введения психоактивных веществ в организм, характеризующихся рядом сходных особенностей (биологическими, психологическими и социальными последствиями в виде привыкания, синдрома отмены, скачками концентрации адреналина, допамина, серотонина, кортизола). Хотя физические упражнения, воспринимаются как позитивное поведение, имеющее ряд преимуществ, связанных с повышением уровня физического и психологического здоровья, есть опасения, что зависимость от физических упражнений может приводить к снижению выносливости, уменьшению адаптационного потенциала и снижению профессиональной результативности спортсменов.



**Ключевые слов:** психологическая зависимость, спортсмены, экстремальные виды спорта, специализированные пищевые продукты

**Korosteleva M.M.,<sup>1,2</sup> Ph.D.; Kobelkova I. V.,<sup>1,3</sup> Ph.D.**  
**SCREENING OF PSYCHOLOGICAL DEPENDENCE ON PHYSICAL EXERCISES IN EXTREME SPORTSMEN**

<sup>1</sup>*FGBUN Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology") Moscow, Russia*

<sup>2</sup>*Academy of Postgraduate Education of the Federal State Budgetary Institution FSCC FMBA of Russia, Moscow, Russia*

<sup>3</sup>*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peoples' Friendship University of Russia", Moscow, Russia*

**Abstract:** *in recent decades, the prevalence of addictions without the introduction of psychoactive substances into the body or the so-called "addictions without drugs" has increased, characterized by a number of similar features (biological, psychological and social consequences in the form of addiction, withdrawal syndromes, surges in the concentration of adrenaline, dopamine, serotonin, cortisol). Although exercise is perceived as a positive behavior with a number of benefits associated with improving physical and psychological well-being, there is concern that exercise dependence may lead to decreased endurance, decreased adaptive capacity, and decreased professional performance in athletes.*

**Keywords:** *psychological dependence, athletes, extreme sports, specialized food products*

Интерес к экстремальным видам спорта, таким как прыжки с парашютом, горные лыжи и скалолазание, продолжает расти [1]. Спортсменов-экстремалов иногда называют "адреналиновыми наркоманами", предполагая, что они чрезмерно привязаны к данному виду спорта. Утверждается, что любое действие, результатом которого является получение немедленного «вознаграждения», может вызывать формирование патологической зависимости. Однако до настоящего времени ни одно исследование не раскрыло механизмы, приводящие к зависимости от экстремальных видов спорта. Некоторые физиологические механизмы, характерные для формирования нарколепсии, отвечают за развитие зависимости от физических упражнений [2].

Распространенность психических отклонений среди элитных спортсменов представляется актуальной. Особый интерес привлекает вопрос специфики этих заболеваний у представителей различных видов спорта. Ряд авторов рассматривает некоторые аспекты зависимости от физических упражнений и расстройств настроения в контексте синдрома перетренированности. В частности, предполагают, что физические и психические нагрузки, могут повлиять на развитие и тяжесть психических отклонений у них.

Был отмечен ряд общих поведенческих особенностей (отсутствие самоконтроля, сокращение социальных контактов, потеря интереса к другим видам деятельности) у спортсменов экстремальных видов спорта и лиц, имеющих зависимость от психоактивных веществ [3]. Например, повышенные уровни импульсивности, часто наблюдаемые у лиц с наркотической и

немедикаментозной зависимостью, также были выявлены у спортсменов-экстремалов. Так, склонность к рискованной деятельности, потребность новых, интенсивных ощущений, расстройство эмоциональной регуляции и импульсивность у парашютистов и людей с зависимостью от азартных игр практически не различалась и были выше, чем в контрольной группе лиц без зависимостей. Кроме того, функциональные электроэнцефалографические исследования показывают, что области мозга, связанные с формированием наркотической зависимости, также проявляют электрическую активность во время азартных и компьютерных игр, шопинга [4, 5].

Мотивация к сохранению и продолжению определенной деятельности, в том числе в спорте, изменяется с течением времени и приобретенным опытом, при этом степень выраженности зависимости положительно коррелирует с продолжительностью стажа. Первоначальное решение принять участие в прыжках с парашютом часто мотивировано любопытством или навязано социальным окружением и пропагандируемой субкультурой. Необходимость дальнейшего продолжения занятий экстремальными видами спорта поддерживается сложным взаимодействием между социальным признанием и внутренними психологическими стимулами. Зависимость от прыжков с парашютом значительно ниже у новичков по сравнению с более опытными спортсменами. Представлены исследования, которые показывают, что тяжесть как наркомании, так и немедикаментозной зависимости, в том числе от физических упражнений, положительно коррелирует с их продолжительностью, поддерживая концепцию о том, что методы определения патологической зависимости применимы и в спортивной деятельности. По мере того, как парашютист становится более опытным, характер и спектр эмоций, вызываемых прыжком, также меняется, происходит эволюция гедонических мотивов, "пик адреналина" после прыжка проходит быстрее, требуется более широкий опыт действий (свободное падение, усложнение маневров в воздухе, ночные прыжки) для достижения конечной цели - эйфории. Эти опасные вариации, как правило, увеличивают общий риск серьезных травм или смерти [6].

Кроме того, опубликованы данные, подтверждающие, что спортсмены испытывают негативные аффективные состояния в периоды длительного отсутствия тренировок/соревнований. Аналогичные дисфорические состояния были выявлены у наркоманов во время синдрома абстиненции, лиц с зависимостью от физических упражнений и спортсменов-экстремалов при вынужденных перерывах в тренировках. Некоторые спортсмены сообщают об использовании физических нагрузок для облегчения негативных аффективных состояний, особенно стресса. Аналогичным образом ведут себя люди, злоупотребляющие психоактивными веществами как средством борьбы со стрессом [6].

В целом, факторы, влияющие на формирование привыкания, или зависимости от физических упражнений могут быть классифицированы на физические (необходимость контроля массы тела, поддержание и совершенствование спортивной формы), социальные, поведенческие

(отсутствие способности завершить тренировку даже при усталости), эмоциональные (дискомфорт, чувство вины, отсутствие удовольствия от другой деятельности). Это может быть связано с особыми эмоциональными переживаниями участников экстремальных видов спорта, вызванных высоким уровнем высвобождения дофамина - одного из химических факторов внутреннего подкрепления, частью «системы вознаграждения» мозга, который вызывает чувство удовольствия или удовлетворения и влияет на процессы мотивации и обучения. Результаты последних исследований показывают, что занятия экстремальными видами спорта и сверхинтенсивными физическими упражнениями взаимосвязаны с повышением уровня дофамина и эндорфина. Очевидно, эти спортсмены испытывают более интенсивные чувства и высокую степень мотивации, чем занимающиеся более традиционными видами спорта с меньшими физическими и психоэмоциональными нагрузками [1, 3].

Для раннего выявления предрасположенности и оценки степени зависимости от физических упражнений как у спортсменов из группы риска, так и у лиц без симптомов патологической привязанности используют шкалу зависимости от упражнений (Exercise Dependence Scale EDS) и перечень симптомов зависимости от физических упражнений (exercise addiction inventory EAI). Первая шкала основана на критериях Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам IV издания (DSM-IV, Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders IV), отражающего семь критериев зависимости от вещества/ определенного вида действия. Второй тест основан на компонентах психологической поведенческой зависимости [8]. Большинство опрошенных тренеров и спортсменов определили перфекционизм как одну из характеристик, имеющих значение в формировании зависимости от физических упражнений; при этом давление со стороны тренеров, желание избежать неодобрения в случае провала, страх несоответствия стандартам приводят к негативному поведенческому стилю, что является отрицательным подкреплением и способствует усилению патологической привязанности.

Гедоническая составляющая зависимости включает в себя ожидание компенсации за чувство низкой самооценки, при этом чрезмерные физические упражнения связаны с желанием повысить чувство собственного достоинства, и служат позитивным подкреплением, которое связано с результатами прошлых спортивных успехов.

Представляется актуальной разработка и внедрение в спортивную практику унифицированных методов выявления патологической зависимости от физических упражнений для спортсменов различной квалификации и амплуа, с разными уровнями физической нагрузки. Кроме того требуется контроль за соблюдением спортивного режима, уровнем интенсивности профессиональной деятельности с достаточными периодами посттренировочного восстановления, а также обеспечение адекватного фактическим энергозатратам рациона питания для профилактики психоэмоционального и физического перенапряжения и предупреждения патологических зависимостей.

### Литература

1. Babić R., Babić D., Martinac M., Pavlović M., Vasilj I., Miljko M., Vasilj M. Addictions without Drugs: Contemporary Addictions or Way of Life? *Psychiatr Danub.* 2018 Sep;30(Suppl 6):371-379. Krivoschekov SG, Lushnikov ON. [Psychophysiology of sports addiction (exercises addiction)]. *Fiziol Cheloveka.* 2011 Jul-Aug;37(4):135-40.
2. Schmidt KT, Weinshenker D. Adrenaline rush: the role of adrenergic receptors in stimulant-induced behaviors. *Mol Pharmacol.* 2014 Apr;85(4):640-50. doi: 10.1124/mol.113.090118.
3. Bär K.J., Markser V.Z. Sport specificity of mental disorders: the issue of sport psychiatry. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.* 2013 Nov;263 Suppl 2:S205-10. doi: 10.1007/s00406-013-0458-4. Epub 2013 Oct 4. PMID: 24091603.
4. Heirene R.M., Shearer D., Roderique-Davies G., Mellalieu S.D. Addiction in Extreme Sports: An Exploration of Withdrawal States in Rock Climbers. *J Behav Addict.* 2016 Jun;5(2):332-41. doi: 10.1556/2006.5.2016.039.
5. Ahn H., Cho N.K., So W.Y. Development of the Compulsive Exercising Scale for Extreme Sports Participants. *J Hum Kinet.* 2020 Jan 31;71:285-298. doi: 10.2478/hukin-2019-0089. Price I.R., Bundesen C. Emotional changes in skydivers in relation to experience. *Personality and Individual Differences* 2005,38,1203–1211. doi:10.1016/j.paid.2004.08.003
6. Di Nicola M, Tedeschi D., De Risio L., Pettorruso M., Martinotti G., Ruggeri F., Swierkosz-Lenart K., Guglielmo R., Callea A., Ruggeri G., Pozzi G, Di Giannantonio M., Janiri L. Co-occurrence of alcohol use disorder and behavioral addictions: relevance of impulsivity and craving. *Drug Alcohol Depend.* 2015 Mar 1;148:118-25. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2014.12.028.
7. Macfarlane L., Owens G., Cruz Bdel P. Identifying the features of an exercise addiction: A Delphi study. *J Behav Addict.* 2016;5(3):474-484. doi:10.1556/2006.5.2016.060

УДК 796.42

Колунин Е.Т., к.б.н., доцент, Кульша М.А.

### ПРИЧИНЫ И ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Россия  
e.t.kolunin@utmn.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты анкетирования квалифицированных спортсменов и тренеров по легкой атлетике направленного на изучение проблем спортивного травматизма. Установлены причины и виды травм у квалифицированных легкоатлетов. Представлены рекомендации по профилактике спортивных травм у легкоатлетов.

**Ключевые слова:** спортивные травмы, причины и виды спортивных травм, легкая атлетика.

Kolunin E.T., PhD, Associate Professor, Kulsha M.A.

### CAUSES AND TYPES OF SPORTS INJURIES OF ATHLETES

Tyumen State University, Tyumen, Russia, e.t.kolunin@utmn.ru

**Annotation.** The article presents the results of a questionnaire survey of qualified athletes and coaches in athletics aimed at studying the problems of sports injuries. The causes and types of injuries of qualified athletes have been established. Recommendations for the prevention of sports injuries of athletes are presented.

**Keywords:** sports injuries, causes and types of sports injuries, athletics

**Введение.** Спортивная подготовка в легкой атлетике сопряжена с физическими нагрузками, предъявляющими исключительно высокие требования ко всем органам и системам организма занимающихся [1].

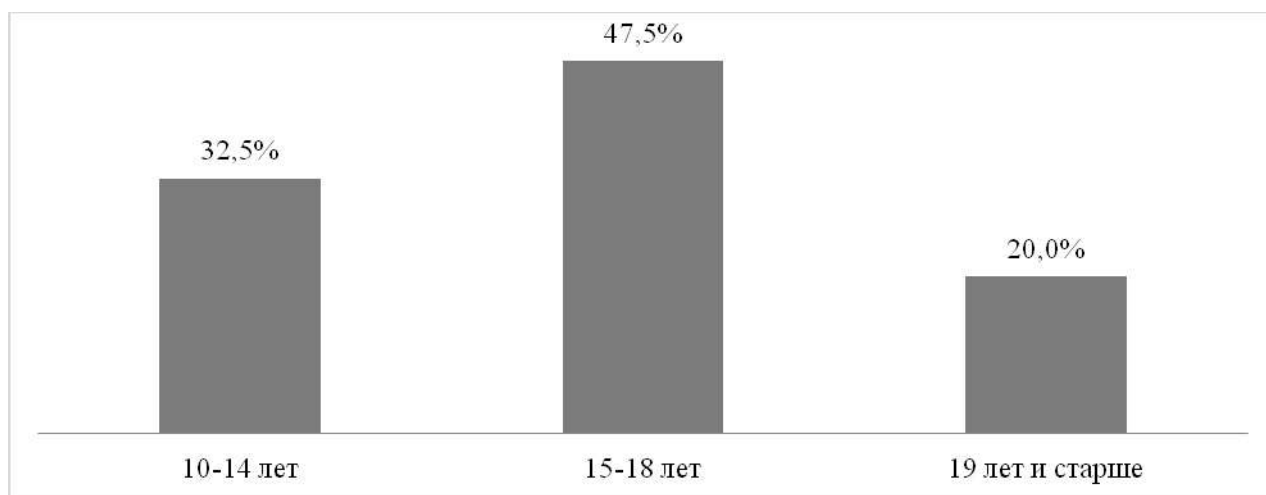
Нерационально спланированная и организованная спортивная деятельность, выполнение спортсменами нагрузок не соответствующих их морфофункциональным возможностям, физической и технической подготовленности приведут к появлению у них спортивных травм. В свою очередь полученные спортивные травмы могут явиться причиной завершения спортивной карьеры одаренного спортсмена на ранних стадиях многолетней подготовки либо перейти в хроническую стадию и стать барьером для достижения максимально возможного спортивного результата [2].

В связи с этим **целью** нашего исследования стало - изучить причины и виды травм у квалифицированных легкоатлетов.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленной цели нами был проведен опрос спортсменов и тренеров, специализирующихся в легкой атлетике методом анкетирования. Содержание разработанных анкет направлено на выявление причин и видов травм у легкоатлетов различной квалификации. В исследовании принимали участие 75 воспитанников спортивной школы №2 г.Тюмени в возрасте от 11 до 18 лет и 13 высококвалифицированных спортсменов, входящих в состав Тюменской области из Центра спортивной подготовки ТО в возрасте от 18 до 22 лет, а также 8 тренеров в возрасте от 25 до 44 лет по легкой атлетике.

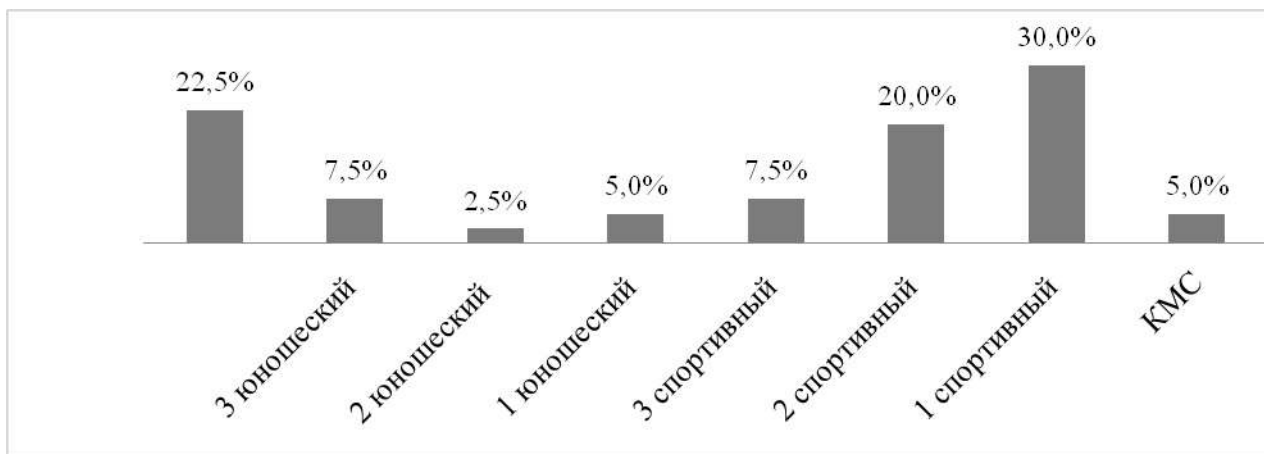
#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

По результатам анализа взаимосвязи травматизма со спортивной квалификацией и возрастом спортсменов, выявлено, что лидирует возрастная группа 15-18 лет. Наименее низкий уровень спортивного травматизма у спортсменов старше 19 лет (Рис. 1.).



**Рис.1. Частота возникновения травм в зависимости от возраста легкоатлетов**

Наиболее часто травмируются спортсмены, имеющие первый спортивный разряд, а так же легкоатлеты, не имеющие разряда (Рис. 2.).



**Рис.2. Частота возникновения травм в зависимости от спортивной квалификации легкоатлетов**

В процессе исследования было определено, что острые травмы составляют 60%. Из них 50% приходится на спортсменов стаж активных занятий, которых от 4 до 6 лет, 21% - у спортсменов начального этапа подготовки.

Опрос спортсменов и тренеров показал, что наиболее часто легкоатлеты получают травмы в основной части тренировочного занятия (67,5%), 12,5% в подготовительной части занятия и 20% получают травмы в конце основной или заключительной части тренировки (Рис. 3.).



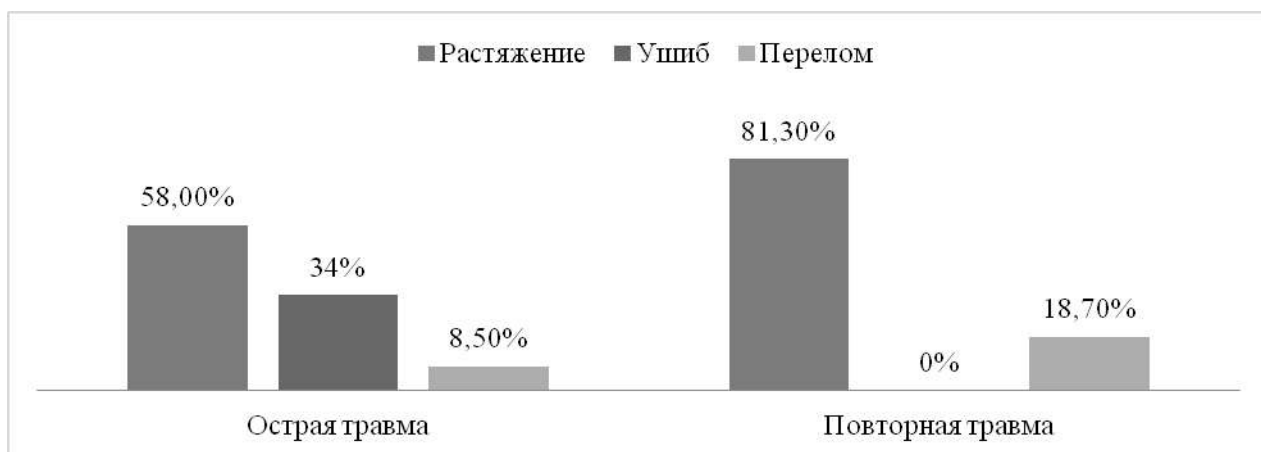
**Рис. 3. Распределение травм у легкоатлетов в структуре тренировочного занятия**

Проведенный опрос легкоатлетов показал, что причиной у 40% получивших травмы спортсменов является их неподготовленность (физическая или техническая). В 15% случаев травмы возникают из-за неудовлетворительного состояния мест занятий. Нарушение в состоянии здоровья (болезнь, недомогание, переутомление, перенапряжение, повышенная возбудимость, предшествующие травмы, отсутствие медосмотра) приводят к возникновению травм в 27,5% случаев. 25% травм возникают в следствии неправильно подобранной экипировки.

По мнению опрошенных нами тренеров, причинами травм у легкоатлетов, являются:

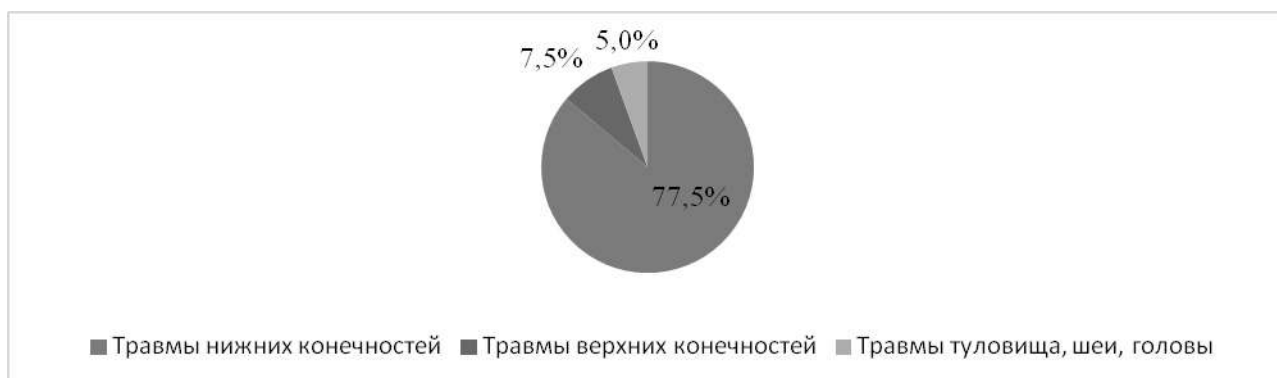
- нерациональные обувь и одежда спортсмена – 50%;
- неудовлетворительное состояние мест занятий – 25%;
- метеорологические условия (температура воздуха, дождь, снег и другое) – 12,5%;
- нарушения в методике тренировочного процесса (несоблюдение медицинских заключений, построение занятий без учета здоровья, пола, возраста, тренированности, несоблюдение правил соревнований, отсутствие разминки, последовательности обучения, дисциплины, плохая организация) – 12,5%.

К наиболее часто возникающим спортивным травмам у легкоатлетов относятся: растяжение (58%), ушибы (33,5%), переломы (8,5%). Повторные травмы выявлены у 40% легкоатлетов. Следует обратить внимание, что наиболее часто встречающиеся повторные травмы это растяжение мышц (81,3%), переломы выявлены у 18,7% среди получивших повторные травмы (Рис. 4.).



**Рис. 4. Виды спортивных травм у опрошенных легкоатлетов**

Исследованием установлено, что травмы нижних конечностей составляют наибольший процент от общего количества травм и повреждений, и приходится в основном на период тренировочных занятий. Затем следуют травмы верхних конечностей. И на третьем месте травмы туловища, головы и шеи. (Рис. 5.)



**Рис.5. Локализация спортивных травм у легкоатлетов**

Хочется отметить, что чаще всего спортсмены получают травмы во время занятий в легкоатлетическом манеже - 60%, 20% легкоатлетов травмируются при занятиях на естественной местности, 17,5% приходится на спортивные площадки.

**Заключение.** Изучение причин возникновения и видов спортивных травм у квалифицированных легкоатлетов показало, что чаще всего травмируются легкоатлеты в возрасте 15-18 лет со стажем занятий 4-6 лет и спортивной квалификацией первый спортивный разряд. Чаще всего (61% случаев) спортивные травмы легкоатлеты получают в основной части тренировочного занятия. Наиболее распространенными травмами у легкоатлетов являются растяжения и ушибы 58% и 33,4% случаев. Чаще всего легкоатлеты получают травмы нижних конечностей – 77,5% случаев. Выявленные причины и виды травм у легкоатлетов позволят совершенствовать организацию тренировочного процесса у легкоатлетов различной квалификации.

### **Литература:**

1. Врублевский, Е.П. *Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах* / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт-Человек, 2016. – 240 с.

2. Колунин, Е.Т. *Профилактика травм и обострений заболеваний поясничного отдела позвоночного столба у спортсменов* / Е.Т. Колунин, Е.Г. Скрыбин // *Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации материалы международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева.* – 2018. – С. 261-265

**УДК 796/799**

**Коростелева М.М.,<sup>1,2</sup> к.м.н.; Кобелькова И. В.,<sup>1,3</sup> к.м.н.**

## **ВЛИЯНИЕ ХРОНОТИПА СПОРТСМЕНА НА НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

<sup>1</sup>ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Россия

<sup>2</sup>ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва, Россия, [korostel@bk.ru](mailto:korostel@bk.ru)

<sup>3</sup>Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, г. Москва, Россия, [irinavit66@mail.ru](mailto:irinavit66@mail.ru)

**Аннотация.** Предрасположенность человека к максимальной физической и психологической работоспособности в определенное время суток называют хронотипом. По этому признаку популяцию можно разделить на ранние, поздние и промежуточные хронотипы. Имеются доказательства того, что ритмичность физиологических и поведенческих процессов коррелирует с пиковыми показателями спортивной выносливости и мощности.

**Ключевые слова:** хронотип, суточные ритмы, выносливость, работоспособность



**Korosteleva M.M.,<sup>1,2</sup> Ph.D.; Kobelkova I. V.,<sup>1,3</sup> Ph.D.**  
**INFLUENCE OF AN ATHLETE'S CHRONOTYPE ON SOME INDICATORS  
OF PHYSICAL PERFORMANCE**

<sup>1</sup>*FGBUN Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology") Moscow, Russia*

<sup>2</sup>*FGAOU VO Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia, korostel@bk.ru*

<sup>3</sup>*Academy of Postgraduate Education of the Federal State Budgetary Institution FSCC FMBA of Russia, Moscow, Russia, irinavit66@mail.ru*

**Annotation.** *A person's predisposition to maximum physical and psychological performance at a certain time of the day is called a chronotype. On this basis, the population can be divided into early, late and intermediate chronotypes. There is evidence that the rhythm of physiological and behavioral processes correlates with the peak indicators of athletic endurance and power.*

**Key words:** *chronotype, circadian rhythms, endurance, working capacity*

Хронотип - это выражение циркадной ритмичности у человека, при этом определены три категории хронотипов: ранние или утренние типы (М-типы), вечерние или поздние типы (Е-типы) и промежуточные (N-типы). М-типы показывают более ранние пики нескольких психофизиологических переменных в течение дня, чем Е-типы. Оценка воспринимаемого напряжения и утомляемости по отношению к спортивным результатам также зависит от хронотипа: М-типы воспринимали субмаксимальную физическую нагрузку утром как менее интенсивную, чем N- и Е-типы, при оценке аналогичной тренировки в вечернее время результаты были противоположными [1].

Подавляющее большинство исследований сообщают, что производительность увеличивается в интервале с утра до полудня. Показаны статистически достоверные различия между ранними и поздними хронотипами в отношении циркадных ритмов различных физиологических и биохимических показателей, синхронизации со сменой часовых поясов, настроения и когнитивных способностей. Недосыпание является еще одним фактором, способным уменьшить суточные колебания работоспособности за счет снижения вечерней работоспособности, особенно после полного недосыпания [2]. Доказано, что на колебания работоспособности одновременно влияют разные механизмы: экзогенные, эндогенные и психобиологические (образ жизни). Например, температура тела обычно считается основным эндогенным индикатором врожденного циркадного ритма, ряд исследований отмечал ее связь со спортивными результатами, особенно при краткосрочных физических нагрузках [1]. Пиковая температура тела отмечается в первую половину вечера, что приводит к более высокой скорости окисления углеводов и способствует образованию актин-миозиновых мостиков в мышечной единице. Например, пики пероральной температуры и уровня кортизола в сыворотке наблюдались с задержкой на 2 часа и 55 минут, соответственно, для поздних по сравнению с ранними хронотипами [3].

20 велосипедистов-мужчин (возраст:  $39,8 \pm 7,7$  лет), классифицированных как утренние хронотипы и несущие аллель PER3 (5), который связывают с повышенной работоспособностью в утреннее время, проходили 17-минутный

велотест на частоте сердечных сокращений 60%, 80% и 90% максимальной в 06:00, 10:00, 14:00, 18:00 и 22:00. Сообщалось о более высоких оценках воспринимаемой нагрузки в вечернее время (18:00 и 22:00) по сравнению с 06:00, 10:00 и 14:00. Это может иметь значение как для выбора оптимального тренировочного режима, так и при составлении расписания соревнований, и подчеркивает важность учета индивидуального хронотипа в спорте, когда суточные вариации физиологических функций могут влиять на профессиональную результативность [4].

Аналогичные данные получены в другом исследовании: распределение 26 пловцов по хронотипу и привычному времени тренировок позволила выявить значительные суточные колебания в производительности. У спортсменов утреннего типа и тех, кто обычно тренируется утром, отмечено более быстрое время на дистанции 200 м в 06:30, что сопровождалось низкими оценками воспринимаемой нагрузки и показателями утомляемости. Напротив, спортсмены с поздним хронотипом и вечерними тренировками, показали хорошие результаты в 18:30 [5].

Учитывая географические различия и климатические различия между Южной Африкой и Нидерландами и временем начала тренировок (6:30 и 11:00, соответственно), авторы оценивали влияние времени старта марафона, степени физической активности и климата на хронотип. Установлено, что у марафонцев из Южной Африки отмечалась высокая частота распространенности утреннего хронотипа, по сравнению с бегунами из Голландии, в обеих группах спортсменов частота встречаемости этого хронотипа была выше, чем в контрольных группах состоящих из людей этих же стран, ведущих малоподвижный образ жизни, это указывает на то, что люди с высокой физической активностью имеют более ранний хронотип. Авторы отметили, что у южноафриканских бегунов с утренними тренировками выявлена отрицательная корреляция между количеством баллов по опроснику для определения типа суточного ритма (Morningness-Eveningness Questionnaire — MEQ) и их индивидуальным лучшим временем на дистанции полумарафона. Очевидно, что спортсмены раннего хронотипа достигают максимальной физической формы в утреннее время, по сравнению с промежуточными и поздними хронотипами, у которых максимум производительности сдвигается на послеобеденный/вечерний период [6].

По результатам хронометрического опросника (хронометрический тест RBUB), специально разработанного для изучения параметров, связанных с циклом сон/бодрствование и производительностью, из 121 хоккеиста (70 женщин и 51 мужчина; средний возраст 22,5 года) было отобрано 5 спортсменов с ранним, 10 с поздним и 5 с промежуточным хронотипом для проведения теста BLEEP (многоступенчатый фитнес-тест) в разные интервалы в течение суток (07:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 и 22:00). Анализ индивидуальных лучших показателей теста BLEEP всех 20 спортсменов выявил самую низкую среднюю производительность в 07:00 ч, промежуточные значения производительности в 10:00ч, 13:00.ч и 22:00.ч, а также самые высокие значения производительности в 16:00 и 19:00 ч 00 ч, со значительной

разницей в производительности 11,2% между минимальной и максимальной производительностью. При этом отмечались значительные различия в пиковой производительности в зависимости от хронотипа: для раннего хронотипа самой высокой производительность отмечалась в  $12,19 \pm 1,43$  ч, промежуточного - в  $15,81 \pm 0,51$  ч, и позднего – в  $19,66 \pm 0,67$  ч. Максимальная средняя производительность у раннего хронотипа достигалась через  $5,60 \pm 1,44$  часа от момента пробуждения, а для промежуточного и позднего хронотипов - через  $6,54 \pm 0,74$  ч и  $11,18 \pm 0,93$  ч, соответственно. Если у ранних и промежуточных хронотипов отмечены сопоставимые различия в показателях производительности в диапазоне от 7% до 10%, то производительность позднего хронотипа существенно различалась в течение дня, в среднем на 26%. Этот значительный разброс в физической работоспособности может иметь большое значения при оценки производительности и, скрининге на профпригодность для отдельных видов спорта.

Таким образом, стратегия, сочетающая использование хронометрического теста и исследования физической работоспособности в течение суток, позволяет определить временные интервалы, соответствующие максимальным показателям спортивной производительности и оптимального баланса сна и бодрствования у спортсменов в зависимости от индивидуальных хронотипов. Всесторонний анализ связи между циркадной системой и суточными вариациями выносливости и скоростно-силовых характеристик следует учитывать при составлении режима тренировочной и соревновательной деятельности для оптимизации профессиональной производительности.

#### *Литература:*

1. Vitale JA, Weydahl A. Chronotype, Physical Activity, and Sport Performance: A Systematic Review. *Sports Med.* 2017 Sep;47(9):1859-1868. doi: 10.1007/s40279-017-0741-z.
2. Thun E, Bjorvatn B, Flo E, Harris A, Pallesen S. Sleep, circadian rhythms, and athletic performance. *Sleep Med Rev.* 2015 Oct;23:1-9. doi: 10.1016/j.smrv.2014.11.003.
3. Facer-Childs ER, Boiling S, Balanos GM. The effects of time of day and chronotype on cognitive and physical performance in healthy volunteers. *Sports Med Open.* 2018 Oct 24;4(1):47. doi: 10.1186/s40798-018-0162-z.
4. Kunorozva L, Roden LC, Rae DE. Perception of effort in morning-type cyclists is lower when exercising in the morning. *J Sports Sci.* 2014;32(10):917-25. doi: 10.1080/02640414.2013.873139.
5. Rae DE, Stephenson KJ, Roden LC. Factors to consider when assessing diurnal variation in sports performance: the influence of chronotype and habitual training time-of-day. *Eur J Appl Physiol.* 2015 Jun;115(6):1339-49. doi: 10.1007/s00421-015-3109-9.
6. Henst RH, Jaspers RT, Roden LC, Rae DE. A chronotype comparison of South African and Dutch marathon runners: The role of scheduled race start times and effects on performance. *Chronobiol Int.* 2015;32(6):858-68. doi: 10.3109/07420528.2015.1048870.
7. Facer-Childs E, Brandstaetter R. The impact of circadian phenotype and time since awakening on diurnal performance in athletes. *Curr Biol.* 2015 Feb 16;25(4):518-22. doi: 10.1016/j.cub.2014.12.036.

Лубышева Л.И., д.п.н., профессор

## СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И СОХРАНЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АТЛЕТОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и студентов, Москва, Россия, fizkult@teoriya.ru*

*Аннотация. Цель исследования – на основе социологического анализа выявить социальные условия адаптации и устранения детренированности организма высококвалифицированных атлетов после завершения спортивной карьеры.*

*Методика и организация исследования. В рамках конкретного социологического исследования проведено анкетирование 27 мастеров спорта, в том числе, заслуженных, международного класса, призеров Первенства Мира и Олимпийских Игр по различным видам спорта. Ветеранам спорта было предложено ответить на ряд вопросов анкеты, связанных с пониманием проблем сохранения здоровья, социальной адаптации и организации физической активности после завершения спортивной карьеры.*

*Результаты исследования. Проведенное анкетирование показало, что детренированность организма атлета после окончания спортивной карьеры является серьезной, малоизученной проблемой, решение которой было бы необходимой поддержкой для ветеранов спорта. 83% опрошенных указали, что продолжительность времени для снижения тренировочных нагрузок должно быть не меньше, чем для выхода на пик своих лучших достижений. Среди ветеранов спорта к самостоятельной разработке режима снижения мышечных нагрузок оказались не готовы 9,7% опрошенных, обратились бы к методической помощи специалиста по физической культуре и спорту и спортивного врача для решения проблемы детренированности 74,6% респондентов, в то время как 15,7% участников анкетирования не задумывались над проблемой необходимости социальной адаптации и детренированности организма в период завершения спортивной карьеры.*

*Вывод. Внимание государства и спортивной науки к ветеранам спорта будет способствовать сохранению их здоровья и распространению накопленного успешного практического опыта. Это позволит действующим атлетам, лидерам современного спорта сформировать уверенность в том, что после завершения спортивного пути они смогут успешно адаптироваться в новой социальной и профессиональной среде и будут, как прежде, востребованы обществом.*

*Ключевые слова:* кульминация спортивных достижений, финиш спортивной карьеры, проблема детренированности.

Lubysheva L.I., Dr.Hab., professor

## SOCIAL ADAPTATION AND PRESERVATION OF THE QUALITY OF LIFE OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES AFTER THE COMPLETION OF A SPORTS CAREER

*Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia,  
fizkult@teoriya.ru*

*Abstract. The purpose of the study is to identify the social conditions of adaptation and elimination of detrained organism of highly qualified athletes after the completion of a sports career on the basis of sociological analysis.*

*Methodology and organization of the study. Within the framework of a specific sociological study, a survey was conducted of 27 masters of sports, including honored, international class, winners of the World Championship and Olympic Games in various sports. Sports veterans were*

*asked to answer a number of questionnaire questions related to understanding the problems of maintaining health, social adaptation and organizing physical activity after completing a sports career.*

*The results of the study. The survey conducted showed that the athlete's body detrained after the end of a sports career is a serious, little-studied problem, the solution of which would be a necessary support for sports veterans. 83% of respondents indicated that the length of time to reduce training loads should be no less than to reach the peak of their best achievements. Among sports veterans, 9.7% of respondents were not ready to independently develop a regime for reducing muscle loads, and 74.6% of respondents would have turned to the methodical help of a specialist in physical culture and sports and a sports doctor to solve the problem of detraining, while 15.7% of the survey participants did not think about the problem of the need for social adaptation and detraining of the body during the end of a sports career.*

*Conclusion. The attention of the state and sports science to sports veterans will contribute to the preservation of their health and the dissemination of accumulated successful practical experience. This will allow current athletes, leaders of modern sports to form confidence that after completing the sports path they will be able to successfully adapt to the new social and professional environment and will be in demand by society as before.*

*Keywords: culmination of sports achievements, the finish of a sports career, the problem of detrenirovannost.*

**Введение.** Путь в большой спорт невероятно увлекательный, интересный, длительный и сложный. Начинается он с детства, но открыт далеко не всем. Очень многие хотели бы попробовать свои силы в бассейне, на татами, лыжне, теннисном корте; оказать достойное сопротивление знаменитым атлетам, испытать себя в трудной соревновательной борьбе, где нужны не только мышечная сила, скорость, выносливость, ловкость, но и выдержка, находчивость, способность к максимальной реализации творческих, волевых, эмоциональных ресурсов [3].

Начинается дорога на спортивный Олимп по разному: кого-то в спорт привели родители, как Олимпийскую чемпионку по плаванию Галину Прозуменщикovu; кто-то искал и находил ее сам, например Борис Шахлин - один из сильнейших гимнастов планеты, а также Валерий Брумель, мировые рекорды которого по прыжкам в высоту продержались 19 лет. Сильнейшему копьеметателю Олимпийских игр Виктору Цыбуленко порекомендовал для укрепления здоровья заняться спортом врач двукратного Олимпийского чемпиона по спринту Валерия Борзова, Трехкратную победительницу Олимпийских Игр Людмилу Турищеву, знаменитую на весь мир гимнастку Ольгу Корбут – нашли тренеры среди многих соотечественников при сдаче нормативов по физической подготовке и норм комплекса ГТО на уроках физической культуры.

Эти и многие другие известные спортсмены – в детстве оказались одаренными, генетически предрасположенными к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Их организм и внешние данные идеально подходили к избранному виду спорта, каждый из них отличался твердым характером, мощным волевым потенциалом, целеустремленностью, колоссальным трудолюбием. Еще им очень повезло с тренерами: профессионалами высочайшего уровня, замечательными педагогами, беззаветно преданными своему делу, творчески мыслящими, всю жизнь

стремящимися к усвоению новых знаний. Они понимали своих учеников с первого слова, жеста, движения; вовлекали их в совместный творческий процесс по поиску своего индивидуального пути к вершинам Олимпа. Ни у кого из великих спортсменов этот путь не был легким. К своей первой победе на Чемпионате Мира в г. Любляна, Л. Турищева и В.Н. Растороцкий шли пять лет. Огромный титанический труд, неудачи, травмы, спартаковский режим, двукратные ежедневные тренировки, а также самостоятельное выполнение дополнительных заданий.

В то же время к пьедесталу рвутся юные талантливые спортсмены. Закономерности физического (биологического) развития организма с возрастом обуславливают необходимость снижения тренировочных нагрузок – наступает новый этап в жизни знаменитых атлетов. Но если в большой спорт атлеты с детского возраста шли вместе с тренером, то спускаться с вершин Олимпа им нужно самостоятельно [2]. Их к этому никто не готовил. Всем известно, чем выше смог атлет подняться в своих достижениях, тем сложнее вернуться к обыденной жизни: учебе, построению профессиональной карьеры. Поэтому мастера спорта мирового уровня не отличаются долголетием, и часто, после завершения занятий спортом у них начинаются серьезные проблемы, связанные с социальной адаптацией. Одна из них – как снизить тренировочные нагрузки без вреда для здоровья?

Анализ научной и научно-методической литературы свидетельствует о том, что от начала систематических занятий избранным видом спорта до завоеваний призовых мест на крупнейших международных соревнованиях проходит в среднем от 15 до 30 лет. За все эти годы тренировочные нагрузки постепенно повышались, достигая своего максимума перед наиболее ответственными выступлениями в составе сборной команды страны. Под воздействием целенаправленных физических упражнений организм выходит на новый уровень функционирования: МОК при интенсивной нагрузке увеличивается до 30-35л, в зависимости от возраста, квалификации, достигнутого уровня спортивной формы, вида спорта и т.д.; МПК достигает 5-6 л; МОД, соответственно, 150-180 л. Это обеспечивает эффективную деятельность кардиореспираторной системы в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности; укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение обмена веществ, терморегуляции и других физиологических систем организма [4].

В ходе тренировочных занятий в функциональных системах организма возрастает способность мышц к окислению углеводов и липидов. Даже однократная мышечная нагрузка вызывает изменение экспрессии большого количества генов (до нескольких сотен), возвращающейся к прежним показателям через определенный период времени. Это свидетельствует о том, что адаптация к тренировочной нагрузке происходит во время серии кратковременных метаболических изменений в процессе систематических занятий, что обуславливает кардинальные изменения в системе регуляции генной экспрессии. Авторами выявлены функциональные связи генов энергетического обмена с биохимическими показателями крови. Это

показывает, что исследуемый полиморфизм выполняет важную роль в характере адапционных перестроек организма к тренировочной и соревновательной нагрузке, воздействуя на уровень экспрессии генов [1].

При таких глобальных изменениях в организме высококвалифицированных спортсменов, происходящих в течение многих лет под воздействием значительных, на пределе человеческих возможностей мышечных нагрузок, невозможно без ущерба для здоровья прекратить регулярные физические нагрузки. Феномен детренированности чаще всего проявляется в необратимых физиологических изменениях организма спортсмена вследствие прекращения тренировочного процесса. В связи с этим, актуализируется проблема разработки режима тренировочных нагрузок для атлетов, завершивших спортивную карьеру.

**Цель исследования** – на основе социологического анализа выявить социальные условия адаптации и устранения детренированности организма высококвалифицированных атлетов после завершения спортивной карьеры.

**Методика и организация исследования.** В рамках конкретного социологического исследования проведено анкетирование 27 мастеров спорта, в том числе, заслуженных, международного класса, призеров Первенства Мира и Олимпийских Игр по различным видам спорта. Ветеранам спорта было предложено ответить на ряд вопросов анкеты, связанных с пониманием проблем сохранения здоровья, социальной адаптации и организации физической активности после завершения спортивной карьеры.

#### Анкета

для выявления степени физической активности атлетов после завершения спортивной карьеры

**Цель:** выявить степень готовности ветеранов спорта к самостоятельному постепенному снижению тренировочной и соревновательной нагрузки для сохранения здоровья и качества жизни.

№ п/п	Содержание вопросов	Варианты ответов		
		Да	Нет	Не знаю
1	Считаете ли Вы, что снижение мышечных нагрузок после завершения спортивной карьеры должно занимать больше времени, чем при достижении своих высших результатов?			
2	Готовы ли Вы, самостоятельно разработать для себя режим постепенного снижения тренировочных нагрузок на период 10 и более лет?			
3	Испытываете ли Вы необходимость в помощи специалиста физической культуры или спортивного врача для решения этой проблемы?			
4	Считаете ли Вы, важным изменение образа жизни, включая двигательную активность и питание, после завершения спортивной карьеры?			
5	Существует ли, на Ваш взгляд, научно-обоснованная программа снижения тренировочной и соревновательной нагрузки в стране?			

6	Где, по Вашему мнению, ветераны спорта должны проходить диспансеризацию?			
7	Является ли проблема перехода от высоких тренировочных нагрузок к обычной двигательной деятельности, на Ваш взгляд, государственной?			
8	Какие формы работы по снижению мышечной нагрузки ветеранов спорта Вы бы предпочли: специальные семинары, курсы лекции, тренинг?			
9	Раскрываются ли, по Вашему мнению, вопросы детренированности организма в специальной литературе?			
10	Испытывали ли Вы проблемы со здоровьем после завершения спортивной карьеры?			
11	Каким видом физических упражнений Вы отдаете предпочтение, став ветераном спорта?			
12	Регулярно ли Вы посещаете стадион или спортзал после окончания спортивной карьеры?			

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ полученных ответов показал, что детренированность организма атлета после окончания спортивной карьеры является серьезной, малоизученной проблемой, решение которой было бы необходимой поддержкой для ветеранов спорта. 83% опрошенных указали, что продолжительность времени для снижения тренировочных нагрузок должно быть не меньше, чем для выхода на пик своих лучших достижений.

Среди ветеранов спорта к самостоятельной разработке режима снижения мышечных нагрузок оказались не готовы 9,7% опрошенных, обратились бы к методической помощи специалиста по физической культуре и спорту и спортивного врача для решения проблемы детренированности 74,6% респондентов, в то время как 15,7% участников анкетирования не задумывались над проблемой необходимости социальной адаптации и детренированности организма в период завершения спортивной карьеры.

В ходе анализа выяснилось, что 67,8% респондентов считают, что после завершения спортивной карьеры их образ жизни существенно изменился в связи с новой профессиональной деятельностью, однако двигательная активность и питание нуждаются в значительной корректировке.

На вопрос *«Существует ли научно-обоснованная программа снижения тренировочных и соревновательных нагрузок в стране?»* большинство респондентов (96,8%) ответили: «не знаю».

По мнению 66,7% опрошенных ветеранов спорта, проходить диспансеризацию логично было бы в физкультурном диспансере.

На вопрос *«Является ли проблема перехода от высоких тренировочных нагрузок к обычной двигательной деятельности государственной?»* 59,3% респондентов ответили «да». Среди указанных форм работы по снижению мышечной нагрузки 71,4% опрошенных ветеранов спорта подчеркнули, что необходимы семинары, лекции и тренинги.



На вопрос: «Регулярно ли Вы посещаете стадион или спортзал?» были получены следующие ответы: 34,7% респондентов указали, что занимаются физической подготовкой от двух до пяти раз в неделю; 61,5% опрошенных отметили, что систематически заниматься физической активностью у них не получается, зачастую физические упражнения выполняются нерегулярно.

Анализ полученных ответов на вопросы анкеты показал, что ветераны спорта, принесшие славу стране, оказались не готовы к социальной адаптации и правильному снижению физической нагрузки. Свой путь в большой спорт они проделали под руководством тренеров - творчески мыслящих, преданных своему делу специалистов высочайшего уровня, замечательных педагогов. После завершения спортивной карьеры сильнейшие атлеты остались один на один со своей проблемой - необходимостью сохранения своего здоровья и успешной профессиональной деятельности. Однако при этом, никто при этом у них не формировал навыки постепенного и последовательного снижения тренировочных нагрузок.

Если для совершенствования спортивной подготовки квалифицированных спортсменов разрабатываются научно-обоснованные программы и утверждаются различными Федерациями спорта, то для ветеранов спорта программы по детренированности организма не создаются. Члены сборных команд страны регулярно проходят диспансеризацию, показатели их здоровья контролируются спортивным врачом команды. Однако после выхода из большого спорта атлетам приходится обращаться к участковому врачу по месту жительства. Сложным для высококвалифицированных спортсменов является вопрос организации сбалансированного питания, которым также занимаются ученые-специалисты в этой сфере. Ветераны спорта вынуждены самостоятельно решать все свои жизненно важные проблемы.

**Вывод.** Социологический анализ показал, что в России мастеров спорта, заслуженных мастеров спорта международного класса – около двухсот тысяч. Бесценный опыт каждого из них, накопленные знания представляют для страны кладезь мудрости, умений и навыков, польза которых не вызывает ни у кого сомнений. Внимание государства и спортивной науки к ветеранам спорта будет способствовать сохранению их здоровья и распространению накопленного успешного практического опыта. Это позволит действующим атлетам, лидерам современного спорта сформировать уверенность в том, что после завершения спортивного пути они смогут успешно адаптироваться в новой социальной и профессиональной среде и будут, как прежде, востребованы обществом.

#### *Литература*

1. Алавердян Д.А., Ассоциации генотипа и метаболического профиля спортсменов в формировании адаптации к физической нагрузке./ Д.А., Алавердян, С.Ш., Намозова, С.Г Щербак, С.П Уразов, О.С Глотова // Теория и практика физической культуры - №8. – 2019. – С. 42-44.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240с.
3. Лубышева Л.И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта /Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. -2015. -№4. – С.94-101.

4. Назаренко Л.Д., Теоретическое обоснование значимости учета закономерностей адаптации организма в процессе спортивной подготовки /Л.Д. Назаренко, Е.Е. Панова, О. Н. Валкина, // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны: 2018. – Том 13, №1 – С. 184-193.

УДК 796/799

Манжелей И.В.<sup>1</sup>, д.п.н.; Носкова Л.Н.<sup>2</sup>

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ

<sup>1</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [i.v.manzhelej@utmn.ru](mailto:i.v.manzhelej@utmn.ru)

<sup>2</sup> «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия, [oskovaln@mail.ru](mailto:oskovaln@mail.ru)

*Аннотация.* Получены новые данные о социально-психологических особенностях детских тренеров (трудности, карьерные ориентации, значимые качества, удовлетворенность), реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области, что поможет в формировании регионального и федерального информационного банка данных о социально-психологических детерминантах развития детско-юношеского спорта.

*Ключевые слова:* детский тренер, социально-психологические особенности, трудности, значимые качества, удовлетворенность.

Manzheley I.V.<sup>1</sup>, Dr.Hab., professor; Noskova L.N.<sup>2</sup>

## FEATURES OF THE COURSE OF SPORTS CAREER IN ATHLETES CYCLIC SPORTS

<sup>1</sup> Tyumen state University, Tyumen, Russia, [i.v.manzhelej@utmn.ru](mailto:i.v.manzhelej@utmn.ru)

<sup>2</sup>Regions sports school of the Olympic reserve in cross-country skiing and biathlon L. N. Noskova, Tyumen, Russia, [noskovaln@mail.ru](mailto:noskovaln@mail.ru)

*Annotation.* New data have been obtained on the socio-psychological characteristics of children's coaches (difficulties, career orientations, significant qualities, satisfaction) implementing sports training programs in biathlon and cross-country skiing in the Tyumen region, which will help in the formation of a regional and federal information database on the socio-psychological determinants of the development of youth sports.

*Keywords:* children's coach, socio-psychological characteristics, difficulties, significant qualities, satisfaction.

**Введение.** Информационная культурная эпоха предъявляет к спортивным школам как к социально-генетическим институтам требования прогностичности и опережающего развития в целях подготовки подрастающего поколения к жизни в условиях динамизма и неопределенности.

Сегодня готовится законопроект о признании тренера педагогическим работником, что, несомненно, важно для привлечения к работе с детьми профессионально компетентных и творческих спортивных педагогов.

Детский тренер не только прививает любовь к спорту, развивает и обучает спортсменов, но является для них эталоном нравственного поведения, воспитывает детей и подростков в уникальной, событийной спортивную среде.

Возникает вопрос: «Каким должен быть идеальный детский тренер XXI века, чтобы готовить своих воспитанников к жизни в дне грядущем?»

Поведенческие стратегии и факторы успешности в детско-юношеском спорте рассматриваются в трудах А.Е. Ловягиной [2], Е.Е. Хвацкой [4], профессионально значимые качества детских тренеров изучены И.Р. Андреевой с соавторами [1], А.А. Мальцевой, И.Г. Юрковой [3].

*Целью нашего исследования* стало изучение социально-психологических особенностей детских тренеров по лыжным гонкам и биатлону.

**Методы исследования:** онлайн опрос по структурированным анкетам, составленным с применением методик «Анализ своих ограничений» (М. Вудкок, Д. Френсис), «Якоря карьеры» (Э. Шейн), «Удовлетворенность педагога» (Н.В. Журин, Е.П. Ильин). В 2020 году в образовательных организациях (ОО) Тюменской области, реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам, был организован анонимный онлайн опрос руководителей (12 чел.), тренеров (71 чел.), спортсменов-подростков (684 чел.) и их родителей (473 чел.). Выборка - 1189 человек в возрасте от 10 до 69 лет.

**Результаты исследования.** Анализ социально-демографических характеристик показал, что тренеров - женщин (25 чел.), почти в два раза меньше, чем мужчин (46 чел.), причем больше половины тренеров составили лица в возрасте от 18 до 39 лет (53,5%). 80,3% тренеров имеют высшее образование, 18,3% – среднее специальное (69% физкультурное, 26,8% – педагогическое и 2,8% – не профильное). 38% тренеров работают по специальности более 21 года, по 8,5 % – от 16 до 20 лет и от 11 до 15 лет, 16,9% - от 6 до 10 лет и 26,7% тренеров трудятся по профессии до 5-ти лет.

Выявлено, что детские тренеры по биатлону и лыжным гонкам в своей работе больше всего внимания уделяют решению задач физической, технической подготовки спортсменов и поддержанию благоприятного климата в команде. Тренеры испытывают трудности в решении задач материально-технического обеспечения (46%), в привлечении родителей к воспитательному процессу (44%), в развитии познавательных процессов (38%) и формировании оперативно-тактического мышления (30%).

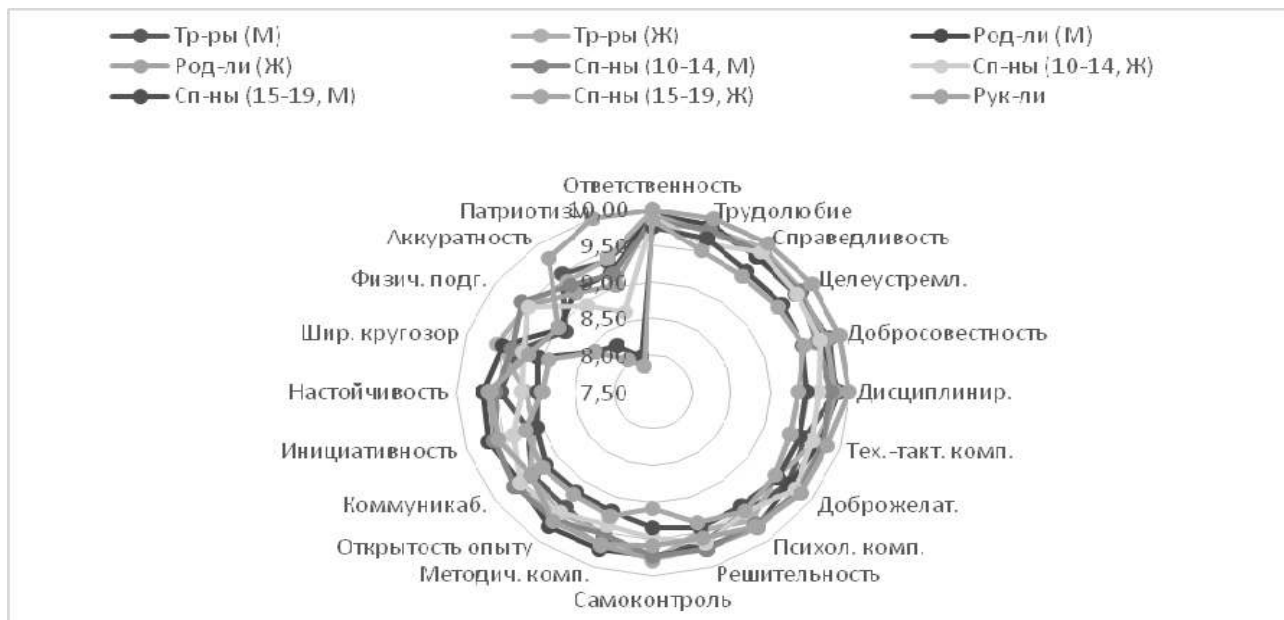
Согласно самооценке ограничения тренеров связаны с неумением перерабатывать и запоминать информацию, с нерациональным использованием времени, с неумением управлять конфликтами и решать проблемы. Причем все указанные ограничения, за исключением первого, у женщин-тренеров выражены сильнее, нежели у мужчин.

Выявлено, что ключевой карьерной ориентацией детских тренеров является «стабильность места работы», отражающая потребность педагогов в обеспечении надежного будущего. Затем в иерархии ориентаций представлены «служение и преданность», что отражает готовность к педагогической деятельности в конкретном учреждении, и «интеграция образа жизни», объединяющая семейные и карьерные ценности.

Наименее значимыми карьерными ориентациями для опрошенных тренеров стали «стабильность места жительства», «предпринимательство» и

«управленческая». Причем, тренеры-женщины ориентацию «интеграция образа жизни» (8,2) оценили выше, чем «служение и преданность» (8,1), а мужчины – наоборот. Следует отметить, что 4 и 5 ранговые позиции в иерархии карьерных ориентаций занимают – «функциональная» и «вызов», однако у мужчин ориентация «вызов» более выражена (7,7), чем у женщин (7,1), что характеризуется стремлением в достижении результата и построении успешной карьеры. «Функциональная» карьерная ориентации занимает 4-е ранговое место у женщин и 5-е - у мужчин.

Анализ профессионально значимых качеств детского тренера (рис.1) с позиций четырех субъектов (тренеров, спортсменов-подростков, родителей и руководителей) свидетельствует, что все респонденты высоко ценят ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, справедливость, добросовестность детского тренера и меньше значения придают аккуратности и патриотизму, которые тоже получили довольно высокие оценки в 7,8 и 8,0 баллов.



**Рисунок 1. Значимые качества тренера (мнение руководителей, тренеров, спортсменов, родителей)**

Настойчивость в большей степени значима для тренеров-мужчин, а справедливость - для тренеров-женщин. Кроме этого, справедливость детского тренера в большей степени ценится подростками 10-14 лет, а с возрастом спортсмены отдадут предпочтение трудолюбию тренера. Техничко-тактическую, методическую и психологическую компетентность детского тренера родители ценят выше, нежели тренеры и спортсмены. Родители-мужчины больше, чем другие респонденты, обращают внимание на широту кругозора, а женщины - на физическую подготовленность тренера. В целом спортсмены и родители довольно требовательны к детскому тренеру, поскольку все оценки у первых более 7,9 баллов, а у вторых - более 8,8 баллов. В тоже время тренеры предъявляют к себе еще более высокие требования, чем спортсмены и родители, а руководители образовательных организаций в оценке тренеров категоричнее всех субъектов.

Изучение удовлетворенности тренеров профессиональной деятельностью показало, что 100 % тренеров-мужчин и 96 % тренеров-женщин довольны выбором своей профессии и взаимоотношениями с воспитанниками (100%), а собственными достижениями в ней удовлетворены 61% мужчин и 68% женщин. Причем только 25% тренеров г. Тюмени удовлетворены заработной платой, что значительно ниже по сравнению с другими районами (81% – Юг ТО, 69% – Тюменский район, 66% – Север ТО). Выявлена недостаточная удовлетворенность тренеров состоянием материально-технической базой учреждений (58% -Тюмень, 54% – Юг ТО, 62% – Тюменский район, 40% – Север ТО).

**Выводы.** Детский тренер по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области это, чаще всего, мужчина до 40 лет, имеющий высшее физкультурное образование, карьерные ориентации которого связаны со стабильностью места работы и желанием работать спортивным педагогом. Он удовлетворен выбранной профессией и взаимоотношениями с воспитанниками, но не достаточно удовлетворен достигнутыми результатами, материально-техническим обеспечением тренировочного процесса и заработной платой. Женщин-тренеров почти в два раза меньше, нежели мужчин. Их ограничения, карьерные ориентации и удовлетворенность профессиональной деятельностью имеет аналогичную с тренерами-мужчинами иерархию с некоторыми гендерными особенностями, отражающими желание совмещать семейные и профессиональные ролевые позиции. Профессионально значимыми качествами детского тренера являются ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, справедливость, добросовестность, актуализирующие воспитательную функцию. Выявлено наличие признаков долгосрочного кадрового потенциала, свидетельствующего о возможностях решать стратегические задачи как «здесь и сейчас», так и в перспективе.

#### *Литература*

1. Андреева И.Р. Профессионально-важные качества личности тренера и пути их формирования / И.Р. Андреева, С. В. Бабинович, А.Ю. Скворцов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. -2014.-Т.1. - № 1.-С. 8-12.
2. Ловягина А.Е. Когнитивные компоненты Я-концепции как факторы поведения успешных и неуспешных легкоатлетов/А.Е.Ловягина// Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 91-92.
3. Мальцева А.А. Анализ уровня удовлетворенности трудом спортивных тренеров /А.А.Мальцева, И.Г.Юркова // Символ науки. - 2016. -№5-3.[Электронный ресурс].– URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-urovnya-udovletvorennosti-trudom-sportivnyh-trenerov> (Дата обращения: 10.06.2018).
4. Хвацкая Е.Е. Обучение юных спортсменов психологическим умениям для реализации ими «двойной» карьеры / Е.Е.Хвацкая // Основные проблемы физического воспитания и спортивной подготовки. Ежегодник. – Армения: ГИФКСА, 2018. – С.471 - 473.

Насонов В.В.<sup>1</sup>, к.п.н., доцент; Мальцев А.А.<sup>1</sup>;

Цымбал А.<sup>2</sup>, к.п.н.; Шуршилина Е.А.<sup>3</sup>

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ PR-СТРАТЕГИИ ФОРМИРОВАНИЯ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ИМИДЖА ВОЛЕЙБОЛЬНОГО КЛУБА  
«ЛОКОМОТИВ» (г. НОВОСИБИРСК)**

<sup>1</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, v.v.nasonov@utmn.ru,  
betito@mail.ru

<sup>2</sup>Friedrich-Alexander University Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany

<sup>3</sup>Тюменский индустриальный университет г. Тюмень, Россия

*Аннотация.* В статье изучены внутренние ресурсы и возможности, степень конкуренции Волейбольного клуба «Локомотив» (г. Новосибирск) путем VRIO-анализа и модели пяти конкурентных сил Майкла Портера, разработана PR-стратегия Волейбольного клуба «Локомотив» (г. Новосибирск) по привлечению болельщиков и оценить её эффективность.

*Ключевые слова:* спортивный маркетинг, волейбольный клуб, организационная структура управления, стратегический анализ среды, PR-стратегия.

**Nasonov V.V.<sup>1</sup>, PhD, Associate Professor; Maltsev A.A.<sup>1</sup>;**

**Tsybmal A.<sup>2</sup>, hD; Shurshilina E.A.<sup>3</sup>**

**THE EFFECTIVENESS OF THE PR STRATEGY FOR THE  
FORMATION OF A POSITIVE IMAGE OF THE LOKOMOTIV  
VOLLEYBALL CLUB (NOVOSIBIRSK)**

<sup>1</sup> Tyumen State University, Tyumen, Russia, v.v.nasonov@utmn.ru , betito@mail.ru

<sup>2</sup> Friedrich-Alexander University Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany

<sup>3</sup> Tyumen Industrial University Tyumen, Russia

*Annotation.* The article examines the internal resources and capabilities, the degree of competition of the Lokomotiv Volleyball Club (Novosibirsk) by VRIO analysis and the model of the five competitive forces of Michael Porter, developed a PR strategy of the Lokomotiv Volleyball Club (Novosibirsk) to attract fans and evaluate its effectiveness.

*Keywords:* sports marketing, volleyball club, organizational management structure, strategic analysis of the environment, PR strategy.

**Введение.** Развитие спортивных организаций на территории Российской Федерации сопровождается бессистемностью. Отдельные клубы, например волейбольные – имеют значительные успехи во внутреннем чемпионате, да и на международной арене. Однако отдельные клубы не всегда способны выйти на высокий уровень в виду отсутствия соответствующего ресурсного обеспечения (инвестиции, оборудование, тренерский состав, селекционная политика с игроками). Причиной тому неэффективная система менеджмента клуба, которая не способна решать поставленные вопросы. Да и сама работа с болельщиками не эффективно выстраивается в эру информационных технологий, большинство болельщиков узнают о достижениях своих клубов на веб-ресурсах конкурентов. То есть не используются современные инструменты, такие как SMM-продвижение,

баннерная реклама, ориентированные на популяризацию определенного вида спорта и клуба. В большинстве клубов не выстроена система работы с болельщиками и не эффективно работает обратная связь, так как отсутствует простейший инструмент в виде CRM-системы. Все выше перечисленные проблемы напрямую связаны с действующей системой менеджмента в спортивной организации, что подтверждает необходимость разработки направлений по ее совершенствованию.

**Методика и организация исследования.** Работа выполнялась в течение 2019-2020 гг. и включала несколько этапов.

Целью данной статьи явилось разработка и обоснование эффективности PR – стратегии формирования положительного имиджа «Волейбольного клуба «Локомотив».

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Нами не был задействован в исследовании анализ внутренней среды клуба, состоящий именно из 9-ти позиций («Силы и возможности», «Силы и угрозы», «Слабость и возможности», «Слабость и угрозы» и др. позиции), именно по этой причине мы использовали VRIO-анализ (табл.1), целью которого является выявление того, являются ли отдельные ресурсы и способности исследуемой организации ее слабостью или силой в условиях существующих внешних угроз и возможностей. Ресурсы, которые отвечают всем этим требованиям и используются клубом эффективно, могут внести неоценимый вклад в выполнение стратегической миссии.

**Таблица 1**

### **Оценка ресурсов и способностей организации Волейбольного клуба «Локомотив» (VRIO-анализ)**

<b>Ресурсы</b>	<b>Ценность</b>	<b>Редкость</b>	<b>Неповторимость</b>	<b>Организованность</b>
Профориентация	Высокая	Да	Нет	Средняя
Менеджеры/агенты	Высокая	Да	Нет	Средняя
Персонал	Средняя	Нет	Нет	Средняя
Игроки	Высокая	Нет	Нет	Средняя
Заработная плата работникам клуба	Высокая	Нет	Да	Высокая
Тренеры	Высокая	Да	Да	Высокая
Болельщики	Высокая	Да	Нет	Средняя
Спрос населения	Высокая	Нет	Да	Высокая
«Импорт» игроков	Средняя	Нет	Да	Высокая
Качество предоставляемых спортивных услуг	Высокая	Да	Да	Высокая
Медиа партнёры	Высокая	Нет	Нет	Средняя
Спонсоры	Высокая	Да	Нет	Высокая
Стратегические партнеры	Высокая	Да	Нет	Высокая
Инвестиционная привлекательность	Высокая	Нет	Нет	Высокая
Имидж	Высокая	Да	Да	Высокая

Широкий ассортимент предоставляемых услуг	Высокая	Нет	Да	Высокая
Вовлеченность населения	Средняя	Нет	Да	Средняя
Спортивная инфраструктура	Высокая	Нет	Да	Высокая
Интернет сайт	Средняя	Нет	Нет	Средняя

Проведенный нами VRIO-анализ указывает, что наибольшее значение в формировании конкурентного преимущества Волейбольного клуба «Локомотив» играет заработная плата работникам клуба, тренерские кадры, спрос населения региона в команде, спонсоры, стратегические партнёры, инвестиционная привлекательность, имидж и спортивная инфраструктура. Сотрудничество руководства клуба со спонсорами и стратегическими партнерами указывает на грамотно выстроенную политическую стратегию, что является эффективным инструментом маркетинга, а также свидетельством инвестиционной привлекательности для множества крупных компаний региона.

Руководству же клуба рекомендуется обратить пристальное внимание на профориентационную работу по привлечению одаренных детей для занятий волейболом, подбор авторитетных и опытных менеджеров для осуществления агентской составляющей для юных спортсменов, персонал, работу по привлечению категории болельщиков, формирование медиапространства вокруг клуба (ориентироваться на работу ведущих сайтов клубов в регионе), продвижение клуба посредством сети интернет и в целом, а особенно на «импорт» ведущих игроков за рубеж, которые, как показывает практика в родном клубе были достаточно объективно конкурентоспособны, и на международном уровне доставляют проблемы для клуба, сборной России по индивидуальным показателям, достаточно серьезные проблемы.

Одной из существующих моделей конкурентного анализа является модель пяти сил по Майклу Портеру, которая помогает определить интенсивность и выраженность конкурентных сил в отрасли, найти позицию, в которой компания будет максимально защищена от влияния конкурентных сил и сможет со своей стороны оказывать влияние на них. Модель пяти сил по Портеру ориентирована на организации, основной целью которых является получение максимальной прибыли, однако для организаций некоммерческого типа она также применима, соответственно для волейбольного клуба, где потребителем услуги является болельщик.

Модель 5 конкурентных сил Майкла Портера для некоммерческих организаций включает: а) угрозы вторжения новых участников на рынок; б) определение силы поставщиков (игроки, тренеры и др.); в) определение силы покупателей (спонсоры, болельщики и др.); г) появление товаров/услуг субститутов.

На рис.1 представлена степень конкуренции и оценка вероятности снижения прибыльности Волейбольного клуба «Локомотив» (г. Новосибирск).



### УГРОЗА ВТОРЖЕНИЯ НОВЫХ УЧАСТНИКОВ НА РЫНОК

- Появление новых частных спортивных агентств в г. Новосибирск с отделением волейбола;
- Город-миллионник служит большим препятствием при выборе разных возрастных групп населения занятия именно волейболом;
- Большие финансовые затраты на обслуживающий персонал и содержание спортивной инфраструктуры клуба;
- Высокая стоимость содержания спортивной инфраструктуры «Локомотив»;

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛЫ ПОСТАВЩИКОВ (игроки, тренеры и др.)

- Инвестиционная привлекательность клуба «Локомотив»;
- Огромные финансовые затраты клуба покрывает официальный партнер/спонсор клуба, компания «РЖД»;
- Запатентованный бренд Волейбольного клуба «Локомотив»;
- Грамотная политика учредителей клуба;
- Индивидуальная модель спортивной подготовки детей и юношей на основе Олимпийской подготовки клуба «Локомотив»;
- Игроки «произрастают» из составляющей клуба «Локомотив» (точечный отбор по школам – профориентация одаренных детей);

### ОТРАСЛЕВЫЕ КОНКУРЕНТЫ

- БК «Новосибирск» (г. Новосибирск), ХК «Сибирь» (г. Новосибирск)

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛЫ ПОКУПАТЕЛЕЙ (спонсоры, болельщики и др.)

- ВК «Локомотив» сформировался как динамично развивающийся клуб, растущая популярность приводит к увеличению потребителей услуг;
- Отсутствие «билетной» политики к потребителю услуг (вход свободный);
- Узнаваемость бренда Волейбольного клуба «Локомотив» на Всероссийском и международном уровне (участие в лиге-чемпионов);
- Сильное физическое и технико-тактическое развитие потребителей услуг различных возрастных групп;

### ПОЯВЛЕНИЕ ТОВАРОВ/УСЛУГ-СУБСТИТУТОВ

- Большой контингент родителей имеют возможность поменять предпочтения в выборе секции, с учетом населения города;
- Стратегические ориентиры ВК «Локомотив» на олимпийский цикл;

Рис.1. Конкурентный анализ деятельности Волейбольного клуба «Локомотив» по модели пяти конкурентных сил Майкла Портера

Проведенный анализ по модели пяти конкурентных сил Майкла Портера позволяет заключить, что волейбольный клуб «Локомотив» является уже достаточно авторитетным брендом на Всероссийском и Международном уровне по подготовке спортсменов различных возрастных групп, имея налаженную модель спортивной подготовки детей и юношей (о чем свидетельствует Олимпийская школа подготовки при ДЮСШ «Локомотив»). У клуба имеется составляющая инвестиционной поддержки от крупных компаний города, что позволяет клубу быть конкурентоспособным, а также официальный спонсор ОАО «РЖД», который покрывает все статьи расходов как для команды-мастеров, так и для детско-юношеского контингента (даже покрытие финансовых затрат для приглашенных детско-юношеских команд в рамках международного турнира «Локо-волей»). Также, сильной составляющей клуба является запатентованная индивидуальная модель спортивной подготовки детей и юношей на основе Олимпийской подготовки клуба «Локомотив», что позволяет беспрепятственно производить отбор детей со спортивных школ г. Новосибирска.

Однако мы зафиксировали фактор, который побуждает нас к выстраиванию грамотной маркетинговой политики в клубе, это возможность родителей беспрепятственно поменять направление спортивной деятельности их ребенка на иной вид спорта культивируемый в городе. Приведенный фактор, указывает на имеющиеся недостатки в каналах продвижения услуг в клубе, на что будет обращено наше внимание в работе.

Также, проведенный нами анализ по модели пяти сил Майкла Портера позволил установить достаточно серьезных конкурентов для клуба по объему рынка и перечню предоставляемых услуг в г.Новосибирске, таковыми явились: Баскетбольный клуб «Новосибирск» (г. Новосибирск) и Хоккейный клуб «Сибирь» (г. Новосибирск). В связи, с чем мы рекомендуем обратить внимание волейбольному клубу «Локомотив» на тенденции развития предлагаемых услуг на рынке г. Новосибирска, а именно на приток детей и их родителей в членство клуба из разных слоев социального положения, несмотря на сложившуюся работу клуба за десятилетний период времени.

<b>Работа</b>	<b>Время тестирования</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Охват аудитории</b>
Размещение новых постов о предстоящем матче на спортивных станциях в Instagram, Facebook, Twitter	Три дня	Два поста с пятью фотографиями размещаются в 10:00 и 18:00 ежедневно	1700 просмотров
Размещение видео работы детско-юношеских отделений при клубе «Локомотив» в Instagram	Три дня	Одно видео размещается в 18:00 ежедневно	2600 просмотров
Размещение поста о прошедшем открытом Мастер-классе в социальной сети Вконтакте, Одноклассники	Три дня	Два поста с десятью фотографиями размещаются в 10:00 ежедневно	2800 просмотров

Реклама предстоящего мероприятия на спортивном объекте клуба на телевидении	Две недели	Один видеоролик транслируется в течение дня 10-12 раз на протяжении двух недель	5400 просмотров
Акция «Заполни анкету-проведи тренировочное занятие с профессиональным спортсменом» (с указанием номера сотового оператора связи, email и др.)	6 месяцев	Выставленные баннеры в клубе	670 человек
А/В тестирование - это мощный маркетинговый инструмент для повышения эффективности работы организации.	6 месяцев	A-B-Test.ru	Увеличение регистрации на сайте клуба на 4,7%
Публикация хештегов на всех публикациях в социальных сетях	6 месяцев	По восемь хештегов на каждый пост	Увеличение охвата на 2,4%
Видео о посещении болельщиков тренировочного процесса профессиональных спортсменов	6 месяцев	Двенадцать видеороликов	7700 просмотров
Видео обращения довольных родителей и детей	6 месяцев	Пять раз в месяц выход видеоролика	5400 просмотров
Запись на Спортивный просмотр ребенка через социальные сети (без посещения и звонков в спортшколу клуба)	6 месяцев	Доступность формы заявки размещена на сайте клуба	318 интернет заявлений
Мастер-классы с категорией 65+	6 месяцев	Информационная афиша на территории клуба	113 человек
Еженедельная рассылка о новостях через смс-оповещение	6 месяцев	Один раз в неделю в 10:00 утра	Обратная связь в 26%
Выкладка контента об участии профессиональных волейболистов в жизни г. Новосибирска	6 месяцев	Два поста в неделю с публикацией фотографий в 20:00	126 детей приступили к занятиям
Интернет конкурс репостов о проведенных матчах клуба «Локомотив»	1 месяц	Репост призов победителю размещается в первый день в 18:00	430 репостов
Конкурс на лучшую фотографию по различным номинациям, размещенный на сайте клуба. В основном победителями становятся те, кто больше привлечет голосующих за свою публикацию	1 месяц	Создан альбом на официальном сайте клуба «Локомотив»	2470 просмотров

Проведение индивидуальных занятий с профессиональным инструктором на определенной спортивной станции	1 год	Будние дни с 9:00-12:00	Увеличение дохода спортивной школы на 4%
«Клубная карта». Возможность получить скидку у партнеров клуба «Локомотив» до 50%: рестораны, кафе, фитнес-центры, спортивная одежда и экипировка, спортивное питание и т.д.	1 год	-	707 человек стали обладателем карты
«Досье волейболиста». Теперь узнать личность волейболиста можно не только профессионала, но и детско-юношеский контингент. Юный волейболист рассмотрен с «технической» и «личностной» точек зрения, то есть в них дается оценка игровым и личностным качествам. В подобных досье представлены все ценности игрока, черты характера	1 год	-	4960 просмотров

За период проведения рекламной стратегии во второй половине игрового сезона 2019-2020гг. численность посетителей матчей по ожидаемым прогнозам должна была вырасти, однако прогнозы не оправдались вовсе, в связи со сложной эпидемиологической обстановкой в стране. Исходя из этого Всероссийской федерацией волейбола было принято решение о прекращении регулярного и финальных этапов Чемпионата России среди команд супер-лиги. Вся аудитория болельщиков перешла на дистанционный формат посредством сети интернет, увеличение посетителей сайта произошло значительное. Именно о посетителях сайта волейбольного клуба «Локомотив» хотелось бы остановиться подробнее (рис.2).

Абсолютным лидером по количеству посетителей сайта волейбольного клуба является «Зенит-Казань» (в пятерку лидеров также вошли клубы «Белогорье-Белгород», «Кузбасс», «Югра-Самотлор», «Зенит-Санкт-Петербург»). Стоит отметить, что количество посетителей сайта Волейбольного клуба «Локомотив» было в начале сезона, и до применения PR-стратегии данного проекта в количестве 42600 чел. (58700 чел. после внедрения стратегии продвижения). Обращает на себя внимание тот важнейший факт, что все команды из перечисленной пятерки лидеров, за исключением «Югры-Самотлор», в прошедшем сезоне получили право выступать на престижнейшем международном турнире – Лиге Чемпионов, то есть они являлись потенциальными претендентами на попадание в число лидеров по посещаемости своих сайтов в связи с брендом клуба. Волейбольный клуб «Локомотив» является ведущим клубом российской премьер-лиги, однако информационный интерес категории болельщиков в предыдущем сезоне был очевидно выше, объясняется это тем, что клуб не получил в текущем сезоне право выступления в Лиге Чемпионов.

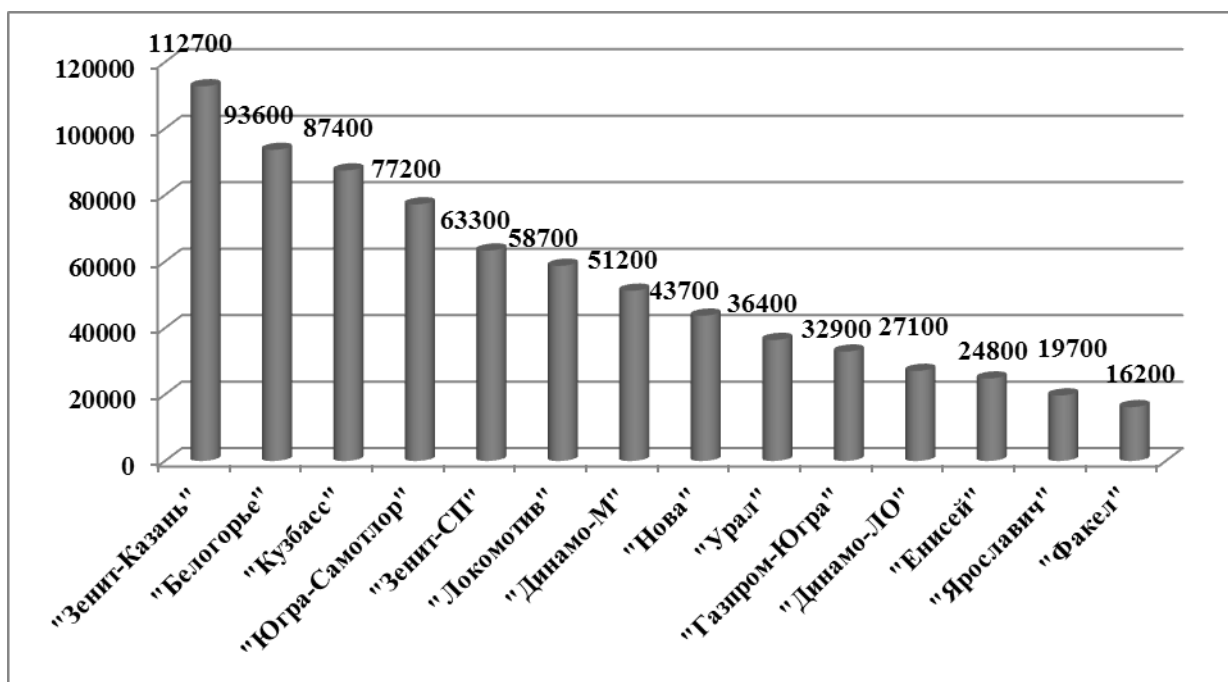


Рис.2. Общее количество посетителей на сайтах волейбольных клубов (кол-во человек, сезон 2019-2020гг.)

Также мы зафиксировали время, которое посетитель проводит на сайте волейбольных клубов в момент посещения (рис.3). Время, проведенное на страницах сайта суммируется и представляет общее время проведенное посетителем на сайте.

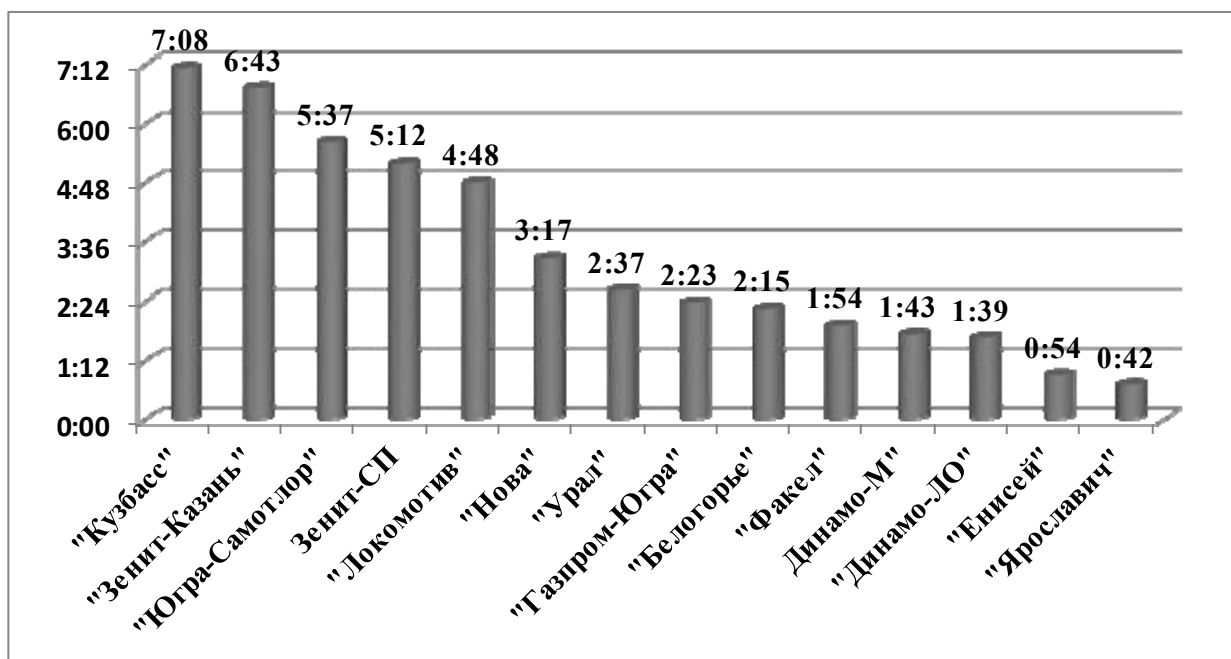


Рис.3. Время, проведенное посетителем на сайте (мин.)

Присутствие в пятерке лидеров волейбольных клубов по количеству времени проведенному на сайте «Кузбасс», «Зенит-Казань», «Югра-Самотлор», «Зенит-Санкт-Петербург», «Локомотив» вполне очевидно, так как страницы данных клубов насыщены информативностью и интерактивом. Перечисленная

пятерка лидеров, конечно-же, заинтересовывает аудиторию болельщиков еще и именитыми отечественными игроками и зарубежными легионерами выступающими за клуб.

После проведенной нами PR- стратегии мы видим положительную динамику, по количеству времени, проведенному на сайте волейбольного клуба «Локомотив» каждого отдельного посетителя (с 3:12 мин. до 4:48). Стоит отметить, что многие сайты «теряют» своих посетителей из-за плохо проработанного контента, т.е. слабой визуализацией представленной информации и отсутствием общей заинтересованности клуба к категории болельщиков.

Причина, по которой команда «Белогорье» вышла из пятерки «лидеров», на наш взгляд, объясняется тем, что на момент проведения нашего исследования со страницы клуба был изъят чат общения фанатского движения. Стоит отметить, хорошую работу сайта волейбольного клуба «Факел» при таком малом количестве посетителей за сезон (16200 чел.), имеется такая положительная динамика по общему времени проведения на сайте.

Также нами была проанализирована метрика показателей отказов (процентная доля сеансов в ходе которой была просмотрена только одна страница). Простыми словами, это количество посетителей сайта, которые покинули его сразу после входа на платформу-сайт (рис.3).

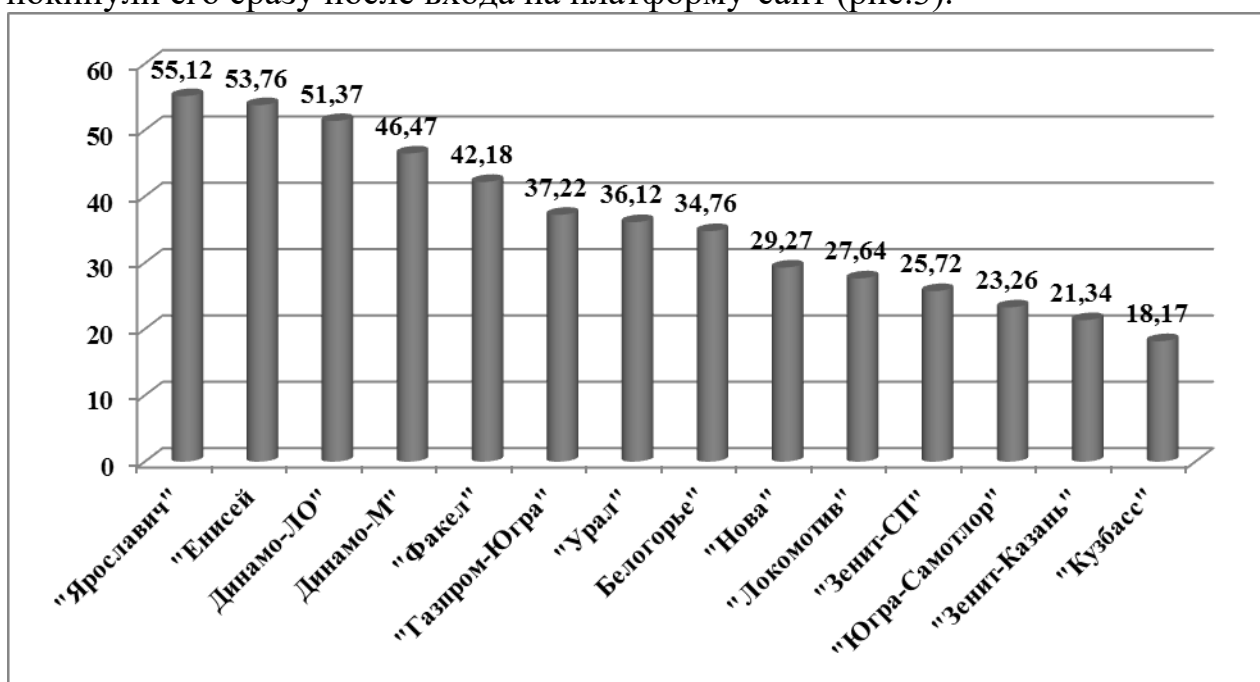
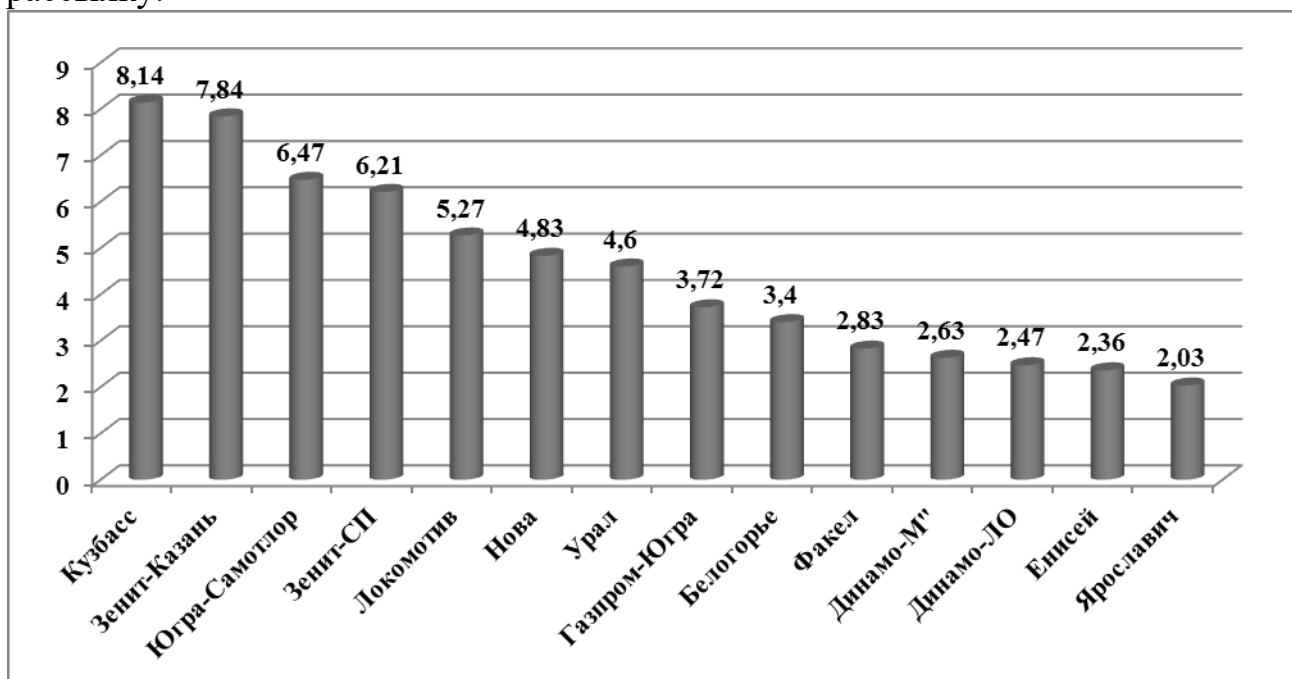


Рис.4. Показатель отказов (%)

Критический процент отказов для сайта является число 57%. Чем выше процент к данному показателю, тем критичней положение сайта и разработчикам и рг-менеджерам стоит задуматься о совершенствовании своей интернет платформы. Мы видим, что волейбольный клуб «Локомотив» находится в позициях «выше среднего», что свидетельствует о достаточно хорошо разработанном и насыщенном сайте информационными лентами.

Самое критичное положение у волейбольных клубов «Ярославич», «Енисей», «Динамо-ЛО» объясняется это также тем, что возможно на данных сайтах информация представлена на первых страницах, и посетитель не имеет потребности просматривать далее. Самый «долгопосещаемый» сайт у волейбольного клуба «Кузбасс», «Зенит-Казань» и «Югра-Самотлор», что свидетельствует о блестящей работе pr-менеджеров.

Также нами изучена глубина просмотров посетителей сайтов волейбольных клубов (рис.4). Глубина просмотров-это количество страниц, которые были запрошены одним пользователем за единицу посещения. На данный показатель как правило влияют наличие регистрации на сайте клуба, возможность комментирования на сайте, подписка на информационную рассылку.



**Рис.5. Глубина просмотров (% от имеющихся на сайте страниц, просмотренных при одном посещении)**

Как мы видим из рисунка, волейбольный клуб «Локомотив» входит в пятерку лидеров по глубине просмотра сайта (до – 3,46; после – 5,27), что свидетельствует о грамотно выстроенной работе сайта. Сравнивая с предыдущей диаграммой можно заключить, что данный сайт хорошо фокусирует внимание посетителей сайта.

### **Выводы**

1. Наибольшее значение в формировании конкурентного преимущества Волейбольного клуба «Локомотив» играет заработная плата работникам клуба, тренерские кадры, спрос населения региона в команде, спонсоры, стратегические партнёры, инвестиционная привлекательность, имидж и спортивная инфраструктура. Сотрудничество руководства клуба со спонсорами и стратегическими партнерами указывает на грамотно выстроенную политическую стратегию, что является эффективным

инструментом маркетинга, а также свидетельством инвестиционной привлекательности для множества крупных компаний региона.

2. Волейбольный клуб «Локомотив» является уже достаточно авторитетным брендом на Всероссийском и Международном уровне по подготовке спортсменов различных возрастных групп, имея налаженную модель спортивной подготовки детей и юношей (о чем свидетельствует Олимпийская школа подготовки при ДЮСШ «Локомотив»). У клуба имеется составляющая инвестиционной поддержки от крупных компаний города, что позволяет клубу быть конкурентоспособным, а также официальный спонсор ОАО «РЖД», который покрывает все статьи расходов как для команды-мастеров, так и для детско-юношеского контингента (даже покрытие финансовых затрат для приглашенных детско-юношеских команд в рамках международного турнира «Локо-волей»). Также, сильной составляющей клуба является запатентованная индивидуальная модель спортивной подготовки детей и юношей на основе Олимпийской подготовки клуба «Локомотив», что позволяет беспрепятственно производить отбор детей со спортивных школ г. Новосибирска.

3. У клуба имеются недостатки в каналах продвижения предоставляемых ими услуг, а также конкуренты на рынке города г. Новосибирска, таковыми явились: Баскетбольный клуб «Новосибирск» (г. Новосибирск) и Хоккейный клуб «Сибирь» (г. Новосибирск).

4. Наиболее рациональными и результативными путями развития для волейбольного клуба «Локомотив» является работа с обновлением существующей материально-технической базой, минимизацией издержек, реорганизацией системы командирования, обучением персонала, совершенствованием системы командирования.

5. Важными социальными аспектами в развитии волейбольного клуба «Локомотив», явились: малое количество квалифицированных специалистов, отсутствие коммерческой составляющей в предоставлении услуг, ценностное отношение спортсменов к осуществляемой деятельности, карьерный рост спортсменов, высокий спрос социальной ориентированности клуба. Экономические факторы, оказывающие сильнейшие, как позитивные, так и негативные последствия для клуба: неплатежеспособные потребители услуги, высокие финансовые затраты на развитие деятельности клуба, возможность поддержки деятельности клуба новых инвесторов на рынке.

6. В Российской системе стимулирования категории болельщиков отстающими аспектами являются формирование чувств патриотизма зрителей, интеграция медиа и спорта, пристальное стимулирование фанатского движения, отсутствие транспортной доступности (как правило спортивные объекты располагаются на окраинах городов) и конечно-же бесплатная билетная политика (установленные тарифы на билеты оттолкнул потребителей спортивных услуг в посещении любимой команды вовсе).

7. Разработанная и реализованная программа по созданию положительного имиджа Волейбольного клуба «Локомотив» позволила повысить наполняемость сайта клуба в период эпидемиологической обстановки



по показателям общего количество посетителей, времени проведенном посетителем на сайте, процентов отказов и глубины просмотров при едином посещении пользователя.

#### **Литература**

1. Зуев В.Н. Характеристики успешности профессиональной деятельности волейбольных арбитров различной квалификационной категории / В.Н. Зуев, В.В. Насонов // Теория и практика физической культуры. – 2013 - №1. С.80-84.

2. Насонов В.В. Букмекерство в спорте и договорные матчи. / В.В. Насонов, А.А. Мальцев, А.В. Маняхин // В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – 2018. С.435-443.

3. Насонов В.В. Синергетический эффект наследия оргкомитета проекта «Сочи2014» для подготовки и проведения отечественных комплексных мероприятий / В.В. Насонов, В.Н. Зуев, В.Н. Юрьев // Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения. – 2015. – С. 19-23. 73

4. Зуев В.Н. Влияние волевых характеристик волейбольного арбитра на его профессиональный рост / В.Н. Зуев, В.В. Насонов // Теория и практика физической культуры. 2010. - №1. С.77-80.

**УДК 796.062**

**Павлов Н. И.**

### **СУБЪЕКТНОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА**

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия, [nikitazlat@mail.ru](mailto:nikitazlat@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье исследуется успешность профессиональной деятельности спортивного менеджера. Гипотеза исследования является, состоит в том, что субъектность личности определяет успешность спортивного менеджера в профессиональной деятельности. Субъектность личности феномен характеризующий личность, как способную активно преобразовывать действительность, влияет на все виды деятельности человека. Для успешного осуществления деятельности спортивному менеджеру должен быть присущ высокий уровень субъектности.

**Ключевые слова:** субъектность, успех, спортивный менеджер

**Pavlov N. I.**

### **SUBJECTIVITY AS A PREDICTOR OF THE SUCCESSFUL PERFORMANCE OF A SPORTS MANAGER**

*Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, [nikitazlat@mail.ru](mailto:nikitazlat@mail.ru)*

**Abstract.** The article examines the success of the professional activity of a sports manager. The hypothesis of the study is that the subjectivity of a person determines the success of a sports manager in professional activity. Personality subjectivity is a phenomenon that characterizes a person as being able to actively transform reality, affects all types of human activities. For the successful implementation of activities, a sports manager must have a high level of subjectivity.

**Keywords:** subjectivity, success, sports manager

Физическая культура и спорт представляет собой область экономической деятельности. Подготовка спортивного менеджера эффективно осуществляющую свою деятельность является важной задачей культурного,

экономического и социального развития. В настоящее время интерес к профессии спортивный менеджер растет. Необходимость профессии спортивный менеджер основывается на невозможности спортсмена международного уровня оторваться от тренировок и соревнований, поэтому спортсмены заключают договор с менеджером, который занимается решением административных, организационных, хозяйственных вопросов. Спортивный менеджер принимает решение о возможности выступления спортсмена на соревнованиях, об интервью, о заключении спонсорских контрактов и прочими вопросами. Завершая спортивную карьеру, спортсмен может стать спортивным менеджером. Спортивный менеджер отличается высоким уровнем компетентности и знаний о тренировочном процессе и владеет управленческими навыками [2,3].

Так же спортивные менеджеры управляют спортивными организациями, обладающие определенной структурой, зависящей от вида спорта. Спортивная организация состоит из различных отделов выполняющих как управленческую, так и исполнительскую роль различного уровня. Поэтому спортивные менеджеры имеют различную квалификацию и масштаб управленческой деятельности. Например: менеджеры стратегического уровня руководят спортивными федерациями, ассоциациями, школами, клубами. Менеджеры тактического уровня руководят отделами и направлениями в федерациях, клубах, школах. Менеджеры исполнительского уровня это тренеры и медицинский персонал.

Спортивные менеджеры выполняют различные функции: общее руководство организацией, реклама и маркетинг, представитель спортсмена [3,4].

Спортивный менеджер должен быть способен творчески подходить к решению стоящих перед ним управленческих задач, владеть знаниями и умениями управленческой деятельности, уметь планировать и прогнозировать, работать с людьми, понимать ситуацию, ставить и достигать цели, находить спонсоров, организовывать спортивные мероприятия. Так же спортивный менеджер должен обладать финансовыми умениями и знаниями: разрабатывать бюджет, составление финансовых отчетов. Специфические знания и умения спортивного менеджера состоят в умении использовать спортивный инвентарь, составлять взаимосвязанные спортивные программы и диету для спортсмена [5,6].

Таким образом, спортивный менеджер играет несколько ролей в спортивной среде: информационную, регулирующую и представительскую, он должен обладать широкими знаниями и умениями не только в спорте, но и в области финансов, экономики, планирования, психологии. Компетентный спортивный менеджер способен привести спортивную организацию к долгосрочному устойчивому развитию и благополучию.

Подготовка спортивных менеджеров осуществляется в спортивных ВУЗах. Спортивные ВУЗы формируют в студентах способность ориентироваться в современных социокультурных отношениях, творчески решать профессиональные задачи. Это выражается в формах и методах

обучения используемых в учебном процессе для формирования психологически и культурно развитой личности, с развитыми лидерскими качествами. На успешность спортивного менеджера влияет корпоративная культура университета, представляющая собой систему ценностей принимаемых большинством членов университета и задающая цели дальнейшего развития. Можно выделить четыре типа корпоративной культуры: клановый, рыночный, бюрократический, адхократический. При этом наиболее высокую успешность обеспечивает клановый и рыночный типы организационной культуры ВУЗа [7,8].

Роль корпоративной культуры университета в становлении успешного спортивного менеджера, можно распространить и на спортивную организацию, в которой осуществляет свою деятельность спортивный менеджер. Клановый и рыночный тип организационной культуры спортивной организации создают доверительные отношения между сотрудниками организациями, атмосферу инновационности, самостоятельности.

Эффективная деятельность спортивного менеджера определяется личностными особенностями спортивного менеджера, такие как реалистичное восприятие мира, оптимизм, волевые качества, лидерские качества, самостоятельность, гибкость мышления, самоконтроль, готовность реагировать и проявлять чувства, устойчивая эмоциональная сфера, инновационную способность. Инновационная способность основывается на способности к риску, способности ставить и достигать целей, харизме, дивергентном и конвергентном мышлении [9].

Спортивному менеджеру приходится действовать в условиях экономического кризиса, неопределенности внешней среды и несоответствия уровня знаний, приобретаемых в институте требованиям, предъявляемых в спортивной организации. Современный мир предъявляет жесткие требования к спортивному менеджеру, а именно повсеместное внедрение роботизированных систем управления, быстрая смена моделей управления и т.д. потребуют от менеджера постоянного развития и самостоятельного поведения.

Для достижения эффективности в выше представленных условиях деятельности спортивного менеджера необходимо сформировать высокий уровень субъектности. Представляющий собой континуум на одном полюсе, которого находится личностная беспомощность, на другом самостоятельность, высокий уровень субъектности характеризует самостоятельность. Субъектность формируется в течении жизни человека, посредством приобретенного опыта и определяет все многообразие деятельности человека. Позволяет человека выполнять трудовые обязанности, достигать целей, быть творцом своей жизни. Определяет его оптимизм, харизму, силу воли, креативность, уверенность [10,11].

Высокий уровень субъектности обеспечит спортивному менеджеру способность преобразовывать внешний мир и свою жизнь, ставить и достигать цели, быть зрелым, достичь профессионально «акме», быть адаптивным, уверенным в своих силах и тем самым выстроить свой уникальный путь в профессии. Высокий уровень субъектности характеризующий

самостоятельность позволит построить собственную стратегию личностного и карьерного развития, в решении деловых вопросов проявлять креативность, настойчивость, автономность, мотивацию достижения, ответственность и тем самым обеспечивает более высокую эффективность профессиональной деятельности [12].

Таким образом, высокий уровень субъектности является предиктором эффективной деятельности спортивного менеджера. В подтверждении теоретического вывода, приведем исследование проведенное в группе предпринимателей (N=30), которое показало, что предприниматели более самостоятельны, чем государственные служащие. Предприниматели более открыты, спонтанны, легки в общении, эмоционально устойчивы, уверены в себе, спокойны, креативны, у них интернальный локус контроля, высокая самооценка, высокий уровень притязаний, высокая инициативность, решительность, смелость, настойчивость, организованность, выдержка, целеустремленность и ответственность [13]. Результаты данного исследования говорят о том, что менеджеру должен быть присущ более высокий уровень субъектности, чем простому служащему. Следовательно, для эффективного осуществления профессиональной деятельности спортивному менеджеру необходим высокий уровень субъектности.

#### **Библиографический список**

1. Бондаренко М.П. Формирование системы оплаты труда спортивных тренеров // *Уровень жизни населения регионов России*. 2013. № 8 (186). С. 75-78.
2. Кандаурова Н.В. *Организационно-управленческая и предпринимательская деятельность руководителя спортивной школы: дис.... д-ра пед. наук*. М, 2014. 368 с.
3. Золотов, М. И. *Менеджмент и экономика физической культуры и спорта* / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов. — М. : Академия, 2001. — 426 с.
4. Бардина М. Ю. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2018. Т. 3, № 4. С. 36-39.
5. Зубарев Ю. А. *Совершенствование подготовки менеджеров в вузах физической культуры и спорта: монография* / Ю. А. Зубарев, А. И. Шамардин. — Волгоград, 2016. — 178 с.
6. Переверзин, И. И. *Менеджмент спортивной организации* / И. И. Переверзин. — М.: *Физкультура и спорт*, 2006. — 434 с.
7. Попов А.Н., Павлов Н.И. *Формирование культуры лидерства у будущих спортивных менеджеров / Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки*. 2019. № 3. С. 68-73.
8. Мальцев Ю.Г. *Психологические факторы делового успеха организации* / *Вестник Челябинского государственного университета*. 2020. № 10 (444). С. 187-191.
9. Щербакова Т. Н. *Психологическая компетентность предпринимателя как субъекта социального взаимодействия* / Т. Н. Щербакова, Л. В. Седлецкая. - Ростов на Дону, 2003. - 192 с.
10. Иванченко Г.В., Казарян, М.Ю., Кошелева Н.В. *Творчество, профессионализм, духовность: имплицитные концепции*. — М.: Смысл, 2012. -192 с.
11. Бодаев А. А. *О комплексном подходе Б. Г. Ананьева к изучению человека* // *Мир психологии*. 2005. № 4. С. 191-197.
12. Шульмин С.А., Павлов Н.И., Мальцев Ю.Г. *Развитие персонала спортивной организации* / *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2021. № 3. С. 143-149.

13. Zabelina E., Tsiring D., Chestyunina Y. Personal helplessness and self-reliance as predictors of small business development in Russia: pilot study results / *The International Entrepreneurship and Management Journal*. 2018. T. 14. № 2. С. 279-293.

УДК 796.062

**Паутов М.Н.; Трусенкова Е.А.**

**КОНКУРСЫ КАК СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА  
ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

*Государственное автономное учреждение Тюменской области «Областная спортивная школа олимпийского резерва», г. Тюмень, Россия, osdushor72@mail.ru*

**Аннотация.** В статье представлен опыт ГАУ ТО «ОСШОР» г.Тюмени о создании условий для всестороннего развития детей и совершенствования их спортивного мастерства, необходимым условием достижения данной цели является организация и проведение мероприятий по повышению роли физической культуры и спорта, обеспечивающей укрепление здоровья, полноценное воспитание и развитие личности.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, областные конкурсы, участники конкурсов, тренеры, тренеры-преподаватели, специалисты сферы физической культуры и спорта, учреждения физической культуры и спорта.

**Pautov M.N.; Trusenkova E.A.**

**COMPETITIONS AS A MODERN PRACTICE  
POPULARIZATION OF POSITIVE ATTITUDE  
TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

*State Autonomous Institution of the Tyumen Region "Regional sports school of the Olympic reserve", Tyumen, Russia, osdushor72@mail.ru*

**Annotation.** The article presents the experience of GAU TO "OSSHOR" in Tyumen on creating conditions for the comprehensive development of children and improving their sports skills; personality development.

**Key words:** healthy lifestyle, regional competitions, participants of competitions, coaches, trainers-teachers, specialists in the sphere of physical culture and sports, institutions of physical culture and sports.

23 апреля 2021 года Советом Федерации Федерального Собрания Российской Федерации одобрен принятый Государственной Думой Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [1].

Федеральный закон направлен на гармонизацию законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании в отношении спортивной подготовки и на создание условий для всестороннего развития детей и совершенствования их спортивного мастерства в организациях детско-юношеского спорта вне зависимости от их ведомственной принадлежности.

Необходимым условием достижения данной цели является повышение роли физической культуры и спорта, обеспечивающей укрепление здоровья, полноценное воспитание и развитие личности – это определяет

конкурентоспособность человека, создает благоприятные стартовые условия для развития человеческого капитала.

Первичные и фундаментальные основы физического воспитания и здорового образа жизни детей закладываются в семье. Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации». *Родители* (законные представители) обязаны *заложить основы* физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка [2].

Чтобы привить здоровый образ ребенку, необходим кропотливый труд родителей. Детей с раннего возраста нужно приучать к физической культуре и главное, чтобы ребёнок сам осознал необходимость физического воспитания.

В последние десятилетия психологи все больше обеспокоены нарастанием отчужденности в семье. Родители заняты работой и другими делами, дети общаются преимущественно с телевизором и компьютером. Как ни странно, но умные гаджеты не способны дать ребенку многого из того, что ему необходимо.

ГАУ ТО «Областная спортивная школа олимпийского резерва» ежегодно проводит детские творческие конкурсы спортивной направленности для совместного творчества детей и родителей (законных представителей):

- Областной детский заочный конкурс рисунков «Лето чемпионов»;
- Областной детский заочный конкурс фотоколлажей «Мой спортивный край»;
- Областной детский заочный конкурс видеороликов «PRO Спорт».

Всего за период существования детских конкурсов было проведено более 20 конкурсов, в которых приняло участие 559 участников.

Информация о победителях и призерах детских творческих конкурсов спортивной направленности вносится в Региональную базу данных талантливых детей и молодежи в Тюменской области.

Совместное творчество детей и родителей вызывает массу положительных эмоций и создает в семье особо теплую атмосферу. Творческий процесс стимулирует всестороннее развитие ребёнка. Семья и семейные ценности прививают нужные навыки для гармоничного развития целостной натуры.

Необходимость и важность сотрудничества семьи и тренера-преподавателя заключается в том, что обе стороны должны быть заинтересованы в изучении ребенка, раскрытии и развитии в нем лучших качеств.

В основе сотрудничества взаимодействия семьи и тренера лежит забота о здоровье, развитии ребенка, создании атмосферы доверия и личностного успеха в совместной деятельности.

Роль тренера очень важна в подготовке спортсменов, т.к. успех спортсмена во многом обусловлен стилем руководства с его стороны. Уровень знаний, навыков и умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и умение воспитать настойчивость в спортсмене являются основными чертами хорошего тренера-преподавателя.

Высокие требования, предъявляемые к спортивным достижениям, обязывают тренера непрерывно повышать свои знания. Он должен владеть не только методикой обучения и тренировки в своей спортивной специальности, но и хорошо знать смежные дисциплины: физиологию, педагогику, психологию.

Профессиональные компетентности и профессиональное мастерство специалисты сферы физической культуры и спорта могут продемонстрировать, принимая участие в конкурсах ГАУ ТО «ОСШОР»:

- Областной заочный конкурс методических материалов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности;
- Областной заочный конкурс на лучшего тренера организаций физкультурно-спортивной направленности Тюменской области;
- Областной конкурс профессионального мастерства между специалистами физической культуры и спорта.

Информация о количестве участников и периодах существования конкурсов представлена в таблице 1.

**Таблица 1**

**Информация о количестве участников и периодах существования конкурсов**

Название конкурсов	Период существования конкурса (года/лет)	Количество участников
Областной заочный конкурс методических материалов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности	8	287
Областной заочный конкурс на лучшего тренера организаций физкультурно-спортивной направленности Тюменской области	11	247
Областной конкурс профессионального мастерства между специалистами физической культуры и спорта	15	463

Одним из самых значимых и актуальных конкурсов профессионального мастерства является Областной конкурс профессионального мастерства среди специалистов физической культуры и спорта, который прошел в 2021 году в 15-й раз.

В Конкурсе могут принимать участие тренеры-преподаватели, тренеры, педагогические работники и другие специалисты физической культуры и спорта учреждений и организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта Тюменской области вне зависимости от форм собственности.

Повышение привлекательности и престижа работы в сфере физической культуры и спорта, особенно для молодых специалистов, является важнейшим условием развития сферы физической культуры и спорта. Для решения этой и многих других проблем на федеральном уровне, созданы организации, например, Всероссийское объединение представителей спортивных школ (ВОПСШ) и Федеральное государственное бюджетное учреждение

«Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (ФГБУ «ФЦОМОФВ»).

Сочетание таких факторов, как качество предоставляемых услуг, доступность предоставляемых услуг и имидж учреждения влияют на конкурентоспособность дополнительного образования и определяют ее положение в социальной среде.

С целью выявления лучших организаций дополнительного образования, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта и программы спортивной подготовки и повышение общественной и социальной значимости работников спортивных школ, привлечение внимания общества к важности деятельности спортивных школ проводятся конкурсы:

- Областной заочный конкурс на лучшего организатора работы спортивной школы;
- Областной заочный конкурс среди организаций физкультурно-спортивной направленности по итогам работы за 2020/2021 учебный год.

Информация о количестве участников и периодах существования конкурсов представлена в таблице 2.

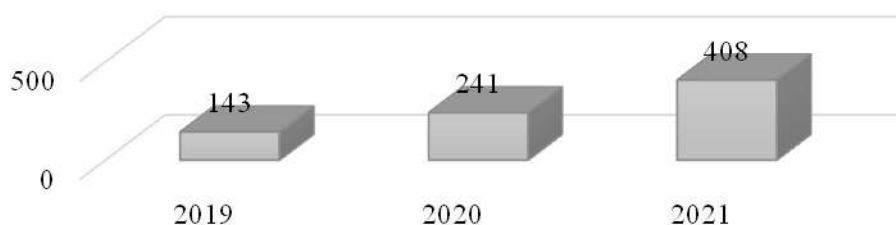
**Таблица 2**

**Информация о количестве участников и периодах существования конкурсов**

Название конкурсов	Период существования конкурса (года/лет)	Количество участников
Областной заочный конкурс на лучшего организатора работы спортивной школы	10	178
Областной заочный конкурс среди организаций физкультурно-спортивной направленности по итогам работы за 2020/2021 учебный год	9	227

За весь период существования областных конкурсов, корректировались названия и номинации конкурсов, было проведено более 73 конкурсов, в которых приняло участие 1991 участник.

На диаграмме представлена динамика участников конкурсов за последние три года (рис.1)



**Рис.1. Динамика участников конкурсов за 2019-2021г.г.**

Из данных диаграммы наблюдается повышение интереса к конкурсам, что благоприятствует повышению роли физической культуры и спорта.

Систематическое занятие физической культурой и спортом способствует увеличению долголетия человека, сплочению семьи, формированию здорового



морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, а также снижению уровня травматизма и заболеваемости.

#### *Литература*

1. Федеральный закон № 127-ФЗ от 30.04.2021г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».

УДК 77.01.01

**Педченко М.М.**

### **РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ГОЛЫШМАНОВСКОМ ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ**

*Муниципальное автономное учреждение Голышмановская спортивная школа олимпийского резерва, р.п. Голышманово, Россия, sdiusshor.gol@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье представлен опыт МАУ «Голышмановская СШОР» р.п. Голышманово по развитию массового спорта и спорта высших достижений в Голышмановском городском округе.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная среда, физкультурно-спортивный стиль, здоровый образ жизни, развитие массового спорта, развитие спорта высших достижений

**Pedchenko M. M.**

### **DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND SPORTS OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS IN GOLYSHMANOVSKY CITY DISTRICT**

*Municipal Autonomous institution "Golyshmanovskaya Sports School of the Olympic Reserve", R.P. Golyshmanovo, Russia, sdiusshor.gol@yandex.ru*

**Annotation.** The article presents the experience of the UIA "Golyshmanovskaya SSHOR" R.P. Golyshmanovo on the development of mass sports and sports of higher achievements in the Golyshmanovsky city district.

**Keywords:** physical culture and sports environment, physical culture and sports style, healthy lifestyle, development of mass sports, development of sports of higher achievements

Согласно Указа Президента России от 21.07.2020 № 474 [1] устанавливается показатель, где доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна быть 70 процентов к 2030 году.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года [2], доля детей и молодежи в возрасте от 3 до 29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна достигнуть 90% в общей численности данной возрастной группы.

В соответствии с этим, МАУ «Голышмановская СШОР» (далее - СШОР) актуализировала потенциал физкультурно-спортивной среды, чтобы внести посильный вклад выполнения данных задач.

Следует отметить, СШОР в своей работе (ещё до принятия Указа и Стратегии) осуществляла свою деятельность на основе программы развития собственной инфраструктуры в рамках федерального проекта «Спорт – норма

жизни». Один из показателей программы - охват населения систематически занимающихся физическими упражнениями до 55% от округа.

В начале 2021 года была проведена корректировка программы, поскольку задачи развития на порядок стали выше. Необходимостью стало актуализировать как компоненты внутренней физкультурно-спортивной среды СШОР, так и осуществлять эффективнее взаимодействие с субъектами деятельности внешней среды в области физической культуры и спорта (далее - ФКиС).

Гольшмановская СШОР, образована Постановлением Администрации Гольшмановского района от 23.10.2017 № 1296 путём присоединения МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы Гольшмановского района» к МАУ «Гольшмановская СШОР». Учебный и тренировочный процесс в СШОР осуществлялся тренерами-преподавателями. Непосредственно из общего контингента 656 человек, всего 36 человек было на тренировочном этапе (ТЭ). Остальной контингент обучался по общеразвивающим и предпрофессиональным программам.

В 2019 году Администрация Гольшмановского городского округа приняла Постановление от 22.07.2019 № 140 «Об утверждении дорожной карты мероприятий и переходе образовательного учреждения дополнительного образования на реализацию программ спортивной подготовки» [4].

Данное решение было продиктовано: как для доступности и улучшения качества предоставления услуг и работ населению, так и с целью повышения мотивации тренеров-преподавателей в спорте высших достижений.

Таким образом, в СШОР с 01.03.2020 года осуществляется спортивная подготовка по видам спорта в соответствии с Федеральными стандартами.

Переход, позволил администрации округа утвердить мероприятия, обеспечивающие достижение более высоких показателей в рамках проекта «Спорт - норма жизни» [5].

СШОР является учреждением дополнительного образования и с одной стороны решает задачи связанные с статусом спортивной школы использующей в своём наименовании слово «олимпийский» [3].

С другой стороны учреждение находится на территории округа и в силу принадлежности его к сфере ФКиС - необходимо осуществляет деятельность в развитии массового спорта в округе.

Тренеры и методисты физической культуры по месту жительства (далее – методисты) - штатные работники СШОР и одновременно решают как задачи развития массового спорта, так и спорта высших достижений в округе.

На практике, в деятельности СШОР - нет взаимоисключающих противоречий в деятельности: между спортивной подготовкой и в проведении физкультурных мероприятий или массовых физкультурных мероприятий на уровне СШОР или округа. Спортсмены СШОР совершенствуют свои умения и навыки как в массовых мероприятиях, так и в спортивных соревнованиях.

Системная работа тренеров и методистов позволяет вести селекцию перспективных детей сельских поселений, для спортивной подготовки в

СШОР. Занятия с такими спортсменами проводятся в р.п. Голышманово, благодаря подвозу автобусом СШОР из сельских поселений.

Таким образом, развитие массового спорта и спорта высших достижений - это результат совместной деятельности, как органов управления сельскими поселениями, так и тренеров и методистов СШОР. В целом система управления округа в сфере ФКиС направлена на создание условий для населения занятий спортом и привитие им ценностей физической культуры в образе жизни (формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование физкультурно-спортивного стиля жизни (ФССЖ) и др.).

Реализацию дорожной карты иллюстрируют примеры непосредственного практического взаимодействия СШОР с образовательными учреждениями округа:

1. В селе Малышенка проводятся занятия по вольной борьбе, как на базе общеобразовательной школы, так и в доме культуры. Большинство обучающихся девочек в этом году стали призёрами Уральского федерального округа и выступают на Всероссийском уровне.

2. СШОР и МАОУ «Голышмановская СОШ № 4», заключили договор об образовании спортивного класса из 20 человек. На базе школы проводятся специализированные занятия по волейболу.

3. В селе Медведево проводятся занятия по вольной борьбе на базе общеобразовательного учреждения.

4. С дошкольными учреждениями р.п. Голышманово - заключены договора о совместной деятельности. На стадионе «Центральный» проводятся ежегодно занятия и спартакиада дошкольных учреждений округа методистами и тренерами.

5. С общеобразовательными учреждениями р.п. Голышманово заключены договора о совместном использовании инфраструктуры школ и СШОР для проведения различных форм физического воспитания.

Осуществляется межмуниципальное взаимодействие в спортивной ориентации и отборе по вольной борьбе. Такое взаимодействие, вначале было основано потому-как будущие тренеры, в студенческие годы, обучались в ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедколледж» (далее – колледж), и одновременно совершенствовались в избранном виде спорта в СШОР. После окончания колледжа, в качестве тренеров-преподавателей ДЮСШ муниципальных образований: Абатское, Викуловское, Омутинское и города Тюмень - из своих групп перспективных детей тренеры направляют на учебно-тренировочные сборы в СШОР, с целью их подготовки для участия во Всероссийских соревнованиях.

Налаженное межведомственное взаимодействие непосредственно с колледжем - позволяет студентам совмещать обучение и спортивную подготовку в СШОР. Кроме того, студенты физкультурного отделения - проходят практику по внеурочной работе в СШОР.

С федерацией вольной борьбы России, согласовано проведение Первенства Уральского федерального округа на постоянной основе на базе СШОР.

С Федерацией гимнастики Тюменской области проводятся мероприятия по открытию нового вида спорта «Гимнастика» на базе СШОР.

В 2021 года с областным физкультурным диспансером (г. Тюмень), налажено взаимодействие. Специалисты спортивной медицины берут под контроль спортивную подготовку групп: ТЭ, ССМ и ВСМ.

Данное взаимодействие направлено не только на осуществление контроля за состоянием здоровья спортсменов, но и в перспективе - последовательно и направленно разрабатывать различные индивидуальные методики тренировок спортсменов СШОР на научной основе. (Всего в СШОР 720 спортсменов. Из них: 1 Мастер спорта России международного класса, 10 мастеров спорта России, 25 кандидатов в мастера, 28 перворазрядников).

На сегодняшний день, число занимающихся ФКиС в Голышмановском округе по месту жительства – 46%.

Целевой показатель дорожной карты [5] на первом этапе до 2024 года: увеличение числа жителей округа, занимающихся ФКиС до 55%, за счёт внедрения занятий по месту жительства, образования, а также доступности к объектам спорта для разных возрастных категорий.

Целевой показатель дорожной карты на втором этапе до 2030 года: достижение показателей охвата систематически занимающихся ФКиС - 70% к 2030 году.

Для выполнения задач в спорте высших достижений, планируется введения бригадного метода работы в спортивной подготовке по вольной борьбе.

С целью повышения развития массового спорта - разработано положение «Лучший методист по месту жительства». Один из критериев оценки работы методистов является процент охвата населения поселения ФКиС.

Коллектив СШОР полагает, что принятые меры в развитии спорта высших достижений - позволят успешно пройти аккредитацию и лицензирование статуса школы олимпийского резерва.

Таким образом, СШОР решая задачи дорожной карты округа - вносит посильный вклад в выполнение стратегических задач государственного масштаба.

#### *Литература*

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.10.2020г. № 308-р «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года».

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.12.2020 г. № 912 «Об утверждении порядка использования организациями, осуществляющими спортивную подготовку, в своём наименовании слов «олимпийский», «паралимпийский» и «сурдлимпийский» или образованных на их основе слов и словосочетаний».

4. Постановление Администрации Голышмановского городского округа от 22.07.2019 № 140 «Об утверждении дорожной карты мероприятий и переходе образовательного учреждения дополнительного образования на реализацию программ спортивной подготовки».

5.Постановление Администрации Голышмановского городского округа от 12.07.2021 № 642 «Об утверждении плана мероприятий (дорожной карты) по реализации регионального проекта «Спорт – норма жизни» по достижению целевых показателей».

УДК 796.07; 796.034.2

**Постников П.В., Колунин Е.Т., к.б.н., доцент**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ В ФИТНЕС-**  
**ИНДУСТРИИ Г.ТЮМЕНИ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ**  
**ИТ-ТЕХНОЛОГИЙ**

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Россия  
e.t.kolunin@utmn.ru

*Аннотация:* исследование посвящено актуальной на сегодняшний день теме – совершенствованию системы управления в фитнес-индустрии г. Тюмени путем внедрения в нее современных ИТ-технологий. В статье описаны результаты опросов руководителей спортивных организаций, фитнес-инструкторов, а также клиентов фитнес-клубов, посвященных проблемам этой индустрии, а также дана попытка оценки целесообразности и важности создания профильной web-платформы и ее интеграции в городское фитнес-сообщество.

*Ключевые слова:* фитнес-индустрия, ИТ-технологии, система управления.

**Postnikov P.V., Kolunin E.T., PhD, Associate Professor**  
**IMPROVEMENT OF THE GOVERNANCE SYSTEM IN THE FITNESS**  
**INDUSTRY OF TYUMEN BY IMPLEMENTATION IT TECHNOLOGIES**

Tyumen State University, Tyumen, Russia, e.t.kolunin@utmn.ru

*Annotation.* the research is devoted to a topical topic today - improving the management system in the fitness industry in Tyumen by introducing modern IT technologies into it. The article describes the results of surveys of heads of sports organizations, fitness instructors, as well as clients of fitness clubs devoted to the problems of this industry, and also attempts to assess the feasibility and importance of creating a profile web platform and its integration into the urban fitness community.

*Key words:* fitness industry, IT technologies, management system.

**Актуальность.** В России за последние 20 лет наблюдается тенденция к стремительному развитию фитнес-рынка. Вместе с этим нельзя не отметить крайне низкую степень информированности и невысокий уровень знаний различных категорий населения по вопросам физической культуры и спорта. Государственный образовательный стандарт высших физкультурных заведений, к сожалению, не предусматривает профессиональной подготовки специалистов по фитнесу, что также негативно сказывается на всей фитнес-индустрии в целом. Очевидно, что необходим не только системный подход к процессу совершенствования отечественной сферы фитнеса, но и подход инновационный, цифровой - необходимо идти в ногу со временем и своевременно внедрять ИТ-решения [1,2,3].

**Цель исследования** - разработать и теоретически обосновать эффективность web-платформы, направленной на совершенствование процесса управления сферой фитнес-услуг на городском уровне.

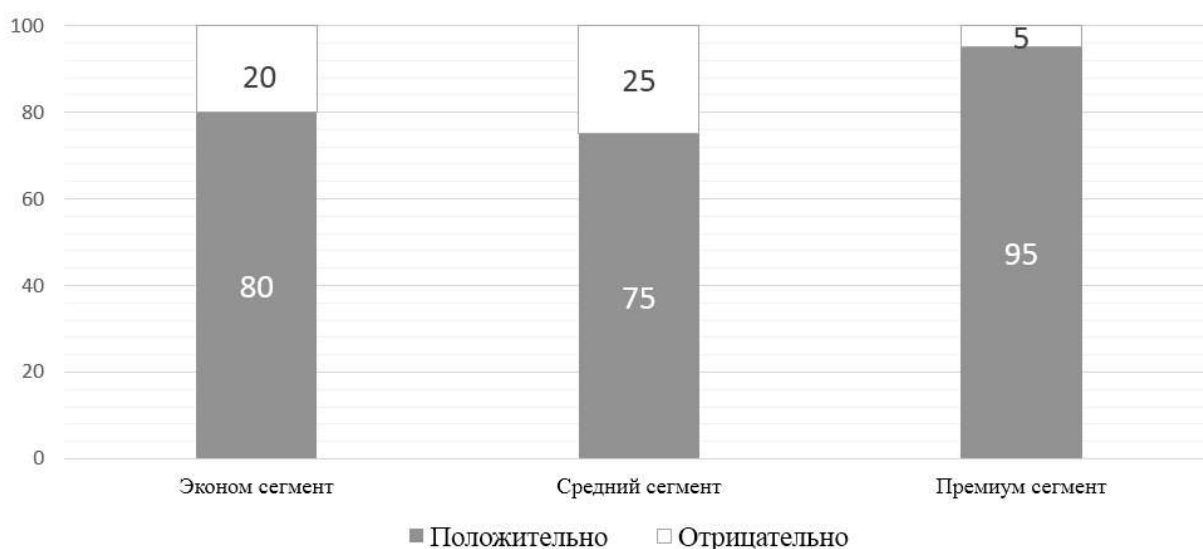
### Методы организации исследования.

В статье используется информация, полученная в процессе социологического опроса, теоретического анализа научной и учебно-методической литературы, контент-анализа интернет-ресурсов, имеющих отношение к сбору персональных данных в сфере фитнеса, а также моделирования путем разработки WEB- платформы.

Исследование проводилось в период с декабря 2016 года по май 2019 на базе фитнес-клубов, расположенных в городе Тюмень. Клубы были условно поделены на 3 сегмента. В **эконом сегмент** вошли фитнес-клубы: Атлетикджим, Фэнси-фитнес и Метрофитнес. В **средний сегмент** попали фитнес-клубы: Брайтфит, Драйвфит. А в **премиум сегмент**: Даудель спорт и Wellfit. Всего было опрошено 344 респондента, из которых 7 человек – руководители и управляющие фитнес-клубами, 112 тренеров и 225 клиентов выбранных спортивных заведений.

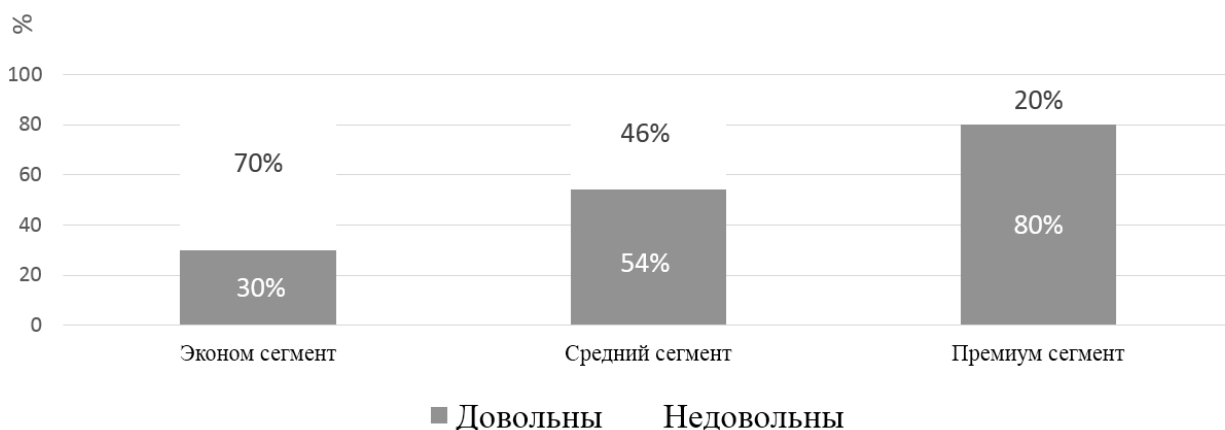
### Результаты исследования и их обсуждение.

Руководителям фитнес-клубов было предложено оценить качество работы своих спортивных организаций по стобалльной шкале.



**Рис. 1. Мнение управляющих фитнес-клубами г. Тюмени по вопросам качества их деятельности**

Во всех трех сегментах руководители оценили высоко качество деятельности своих клубов: в премиум сегменте этот показатель равен 95 пунктам из 100. В эконом сегменте этот показатель оказался выше, чем в среднем сегменте: 80 пунктов против 75, что может свидетельствовать о переоценке результатов своей деятельности руководства спортивных заведений в эконом сегменте.

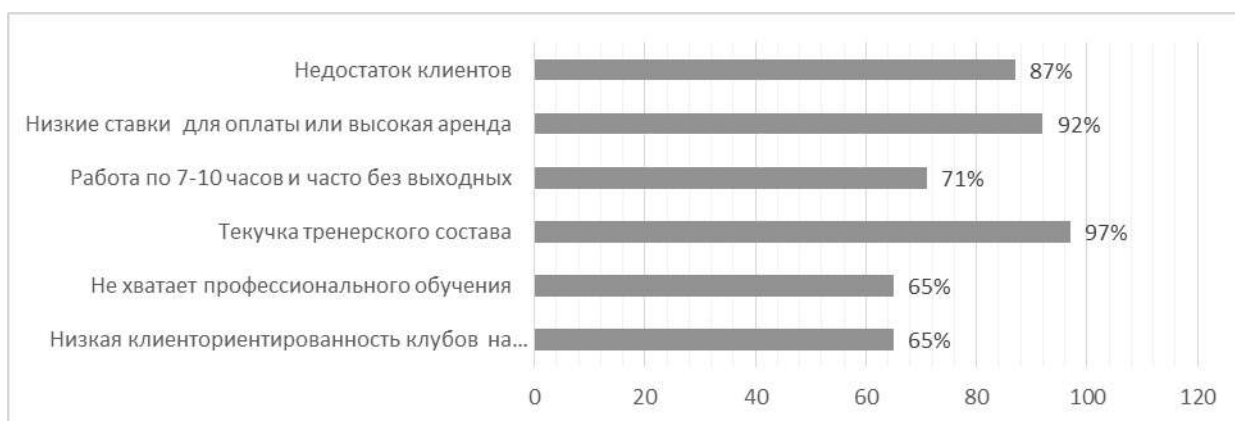


**Рис. 2 Мнение клиентов о соответствии качества услуг цене абонемента**

Мнения большинства клиентов клубов премиум сегмента совпадает с мнением управляющих – 80%, в среднем сегменте практически каждый второй посетитель считает, что цена за абонемент в полной мере соответствует качеству предоставляемых услуг -54%.

Лишь 30% клиентов фитнес-клубов эконом класса довольны соотношением «цена-качество» в своих клубах, 70% клиентов клубов эконом сегмента негативно отзываются о качестве предоставляемых услуг. Самыми распространенными проблемами, с которыми они сталкиваются, являются:

- хамство сотрудников (обслуживающего персонала и менеджеров);
- игнорирование просьб клиентов;
- несоблюдение норм температурного режима;
- низкое качество уборки, а зачастую ее полное отсутствие;
- профессиональная некомпетентность сотрудников фитнес-клубов;
- сложность возврата денежных средств;
- маркетинговые мероприятия содержащие недостоверную информацию.



**Рис. 3 Ответы фитнес-инструкторов на вопрос «Чего им не хватает в работе?»**

Проблему нехватки клиентов для персональных тренировок ощущают 87% тренеров, причем причину видят в высокой стоимости персональных тренировок, снижении доходов населения, а также в недостаточном уровне вовлечения горожан в сферу фитнеса.

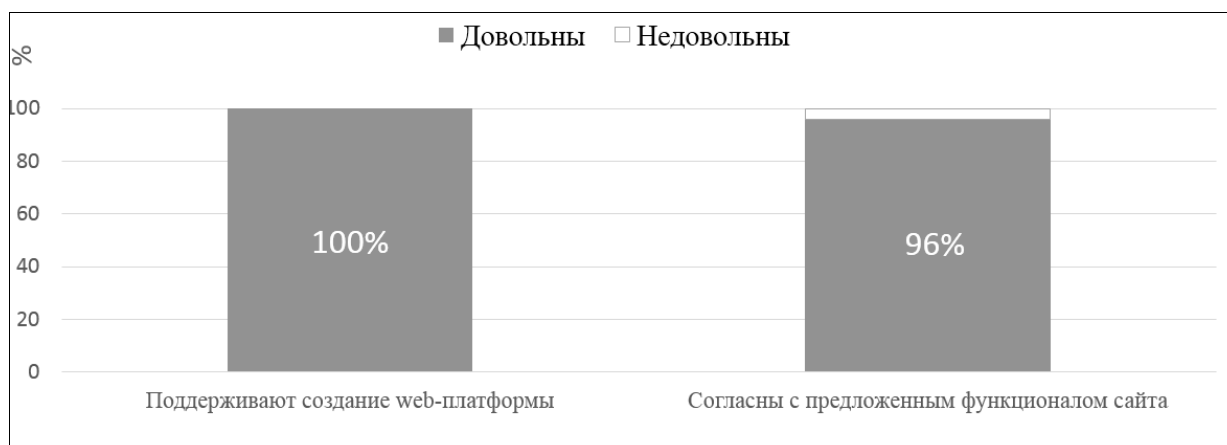
На низкий % ставки для оплаты или высокую стоимость аренды указывают 92% опрошенных. При высокой конечной стоимости персональной тренировки тренеру полагается в среднем 30-40% от нее, реже – 50%, в редких случаях % ставки варьируется от 50 до 70.

Погоня фитнес-клубов за высокими финансовыми показателями вынуждает тренеров работать на план, поставленный руководством, выполнение которого ни коим образом не учитывает общую усталость инструктора или его выгорание. В этом уверены 71% респондентов.

Отсюда возникает текучка тренерских кадров – на это обратили внимание 97% опрошенных тренеров. Это не способствует сплочению коллектива и обеспечению комфортного микроклимата в нем.

На нехватку возможностей для повышения профессиональных компетенций сослались 65% фитнес-инструкторов. Проблему видят в недостаточном уровне обучения уполномоченных организаций, имеющих образовательную лицензию.

Также 65% респондентов сетуют на то, что фитнес-клубы ориентированы на максимальное извлечение финансовой выгоды в ущерб качеству тренировок. Было отмечено, что часто клубы заставляют тренера проводить в день по 7-8 тренировок, что неминуемо снижает качество персональной тренировки из-за хронической усталости тренера.



**Рис. 4 Мнения фитнес-инструкторов относительно функциональных возможностей разрабатываемого web-портала**

Как видно из опроса тренеров, 100% респондентов были бы не против, если бы появился бы такой web-ресурс, причем с предложенным функционалом сайта согласились 96%.

Мнения клиентов фитнес-клубов совпали с мнением тренеров – 100% опрошенных посетителей спортивных заведений видят для себя пользу в появлении такого сайта, причем выразили доверие функционалу сайта 82%.





**Рис. 5. Карта сайта и перечень его возможностей**

На данном этапе закончено создание главной страницы, реализован механизм подбора тренера с при помощи фильтра, который призван более точно осуществить подбор под цели клиента, а также реализован блок статей, где на данный момент размещено около 15 авторских статей.

**Выводы.** В условиях пандемии наметилась тенденция смещению фитнес-интересов как потребителей этих услуг, так и исполнителей в сторону IT-технологий в интернет-пространстве. Результаты опросов, приведенных в данной статье, это подтверждают. Большинство респондентов высказались «за» подавляющим большинством за то, что появление городского фитнес-сайта благоприятно скажется на всех участниках фитнес-рынка: клиенты получают больше научной информации по дисциплинам, имеющим отношение к здоровому образу жизни, а также у них появится возможность подбирать себе инструктора на основе выбранных параметров и полного спортивного резюме тренера. Тренеры в свою очередь получают дополнительную возможность найти себе клиентов, а также повысить свои профессиональные компетенции путем онлайн-аттестации. Таким образом авторы разрабатываемой платформы надеются увеличить процент горожан, вовлеченного в оздоровительный фитнес.

#### *Литература*

1. Литвинова, К.В. *Использование информационных технологий в физической культуре и спорте* / К.В. Литвинова // материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2017. С. 191-193.

2. Лубышева, Л.И. *Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне* / *Technology of Realization of Innovational Projects of Perfection of Systems of*

*Physical Education at Regional Level / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 3. - С. 2-6.*

3. Смирнов, С.И. Разработка модели качества фитнес услуг / *Working out the model of quality of fitness services / Станислав Игоревич Смирнов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2011. - №9(79). -С. 130-134.*

**УДК 379.816**

**Савин В.А.; Самсонова М.С.**

**ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА В РЕАЛИЗАЦИИ  
СОЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ**

*ГАУ КО «Стадион «Калининград», г. Калининград, Россия, vsavin@stadiumkgd.ru*

*Аннотация. В статье представлен опыт ГАУ КО «Стадион «Калининград» г. Калининграда по реализации на Стадионе «Калининград» программы «Балтийское долголетие», нацеленной на социализацию, повышение качества жизни, профилактику болезней и улучшение самочувствия людей старшего возраста.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультурно-массовые мероприятия, профилактика, люди старшего возраста.*

**Savin V.; Samsonova M.**

**POTENTIAL OF A SPORTS VENUE IN IMPLEMETATION OF A  
SOCIAL PROJECT AIMED AT ACTIVE LIFE EXPECTANCY OF OLDER  
POPULATION PRESERVATION**

*Kaliningrad Stadium State Autonomous Institution, Kaliningrad, Russia,  
vsavin@stadiumkgd.ru*

*Annotation. The article presents the experience of Kaliningrad Stadium State Autonomous Institution located in Kaliningrad in implementing Baltiskoe Dolgoletie program at the Kaliningrad Stadium, aimed at socialization, improving the quality of life, preventing diseases and improving the well-being of older people.*

*Key words: healthy lifestyle, physical culture events, prevention, older people.*

Современной тенденцией организации продуктивного досуга населения является активизация досугово-оздоровительных программ. Согласно запланированным результатам программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 года к регулярным занятием спортом должно быть привлечено до 40% населения. Спортивные объекты обладают возможностями осуществить физкультурно-оздоровительного и физкультурно-спортивного досуга. Сближение профессионального и любительского спорта предполагает многофункциональность спортивных объектов, способных реализовать разнообразные интересы россиян в массовом спорте [5].

Граждане старшего возраста получают возможность вести здоровый образ жизни в рамках программ активного долголетия. Данные программы

имеют оздоровительную, досуговую и образовательную направленность. Многие регионы Российской Федерации организуют такие досуговые проекты, в их число входит и Калининградская область.

Несмотря на общий рост численности населения Калининградской области в последние годы, на ее территории отмечается тенденция к снижению его естественного прироста. В Калининградской области этот показатель имеет отрицательное значение.

Важным моментом в контексте демографических изменений является возрастная структура населения, оказывающая влияние на спрос на социальные услуги, особенно в сфере здравоохранения и ухода. В Калининградской области наблюдается прогрессирующее старение населения. Это объясняется низким естественным ростом населения и увеличивающейся продолжительностью жизни, а также миграционными тенденциями.

Система здравоохранения в последние годы явно перегружена в связи с пандемией. Для её разгрузки одной из составляющих политики в отношении пожилых людей будет улучшение системы услуг в сфере социального обеспечения. Учитывая статистические данные по заболеваемости и смертности, необходимо принимать меры в области профилактики заболеваний и сохранения периода активного долголетия.

В Калининградской области самыми распространенными причинами смерти являются сердечно-сосудистые заболевания и новообразования – 42,9% и 16,6% соответственно [4]. Спортивно-оздоровительная деятельность является ключевым фактором в профилактике сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Для удовлетворения потребности людей старшего возраста в систематических занятиях физической культурой и спортом [1] в рамках реализации целей деятельности Стадиона «Калининград», а также в рамках реализации Концепции наследия чемпионата мира по футболу FIFA 2018 и обеспечения многофункциональности Стадиона как спортивного объекта был запущен социальный проект «Балтийское долголетие». Проект реализовывался в 2021 г. при поддержке Правительства Калининградской области.

Бесплатные занятия были организованы на территории Стадиона с задействованием его инфраструктуры по 5 направлениям, таким как йога, цигун, северная ходьба, гимнастика и танцы, и проходили под руководством квалифицированных инструкторов, которые выстраивали программу с учетом индивидуальных особенностей здоровья занимающихся.

В контексте системы здравоохранения Проект обеспечивает ее разгрузку, выполняя важную профилактическую функцию. Проект нацелен на социализацию, повышение качества жизни, профилактику болезней и улучшение самочувствия людей старшего возраста.

Потенциальное влияние Проекта на людей старшего возраста состоит в профилактике заболеваний, поддержке здоровья и минимизации возрастных изменений. Организаторы Проекта придают большое значение поддержанию социальных связей, поскольку участие в Проекте способствует профилактике социальной изоляции. Ожидаемым эффектом является профилактика

психологических проблем пожилых людей. Поддержка психического здоровья ведет к повышению продолжительности активной жизни, сохранению здоровья и долголетия.

Стадион «Калининград» успешно реализовал проект «Балтийское долголетие» в 2021 году по 5 указанным направлениям. Участниками Проекта стали 124 человека.

В результате положительного опыта проведения таких мероприятий в 2022 году в качестве увеличения количественного показателя представляется целесообразным увеличить количество участников на Стадионе «Калининград» до 200 человек.

Кроме того, планируется привлечь дополнительные городские спортивные площадки: ГАУ КО «Дирекция спортивных сооружений» (120 человек) и Дворец спорта «Янтарный» (90 человек).

Среди новых направлений Проекта в 2022 году наиболее отвечающими потребностям людей старшего возраста и возможностям спортивных объектов отвечают плавание, как активность благоприятно влияющая на сердечно-сосудистую и дыхательную систему [3], а так же иностранный язык в рамках концепции «Образование в течение всей жизни» (Lifelong Learning) [2]. Целями данного направления являются профилактика когнитивных нарушений у людей старшего возраста, социализация и профилактика психологических проблем.

Итого в 2022 году проект «Балтийское Долголетие» рассчитывает обучить 410 человек по 7 направлениям: йога, цигун, северная ходьба, танцы, гимнастика, плавание и иностранный язык на трех спортивных площадках.

Долгосрочная эффективность Проекта заключается в том, что после его реализации участники не только смогут продолжить практику на Стадионе «Калининград», на базе Дирекции, а также в Дворце спорта, но и применять полученные в течение Проекта знания в дальнейшем самостоятельно.

С точки зрения системы социального обеспечения участники Проекта получают социальные услуги, так как занятия проходят на безвозмездной основе.

Стадион «Калининград» в ходе реализации Проектов демонстрирует инфраструктурные и административные возможности, отвечая запросам в сфере политики в отношении людей пожилого возраста, целям своей деятельности, а также Целям устойчивого развития.

Таким образом проект несет уникальный состав функций и является единственным комплексным многокомпонентным проектом такого рода в Калининградской области.

#### *Литература*

1. Будякова Т.П., Пронина А.Н., Батуркина Г.В. Роль физической культуры и спорта в обеспечении жизнестойкости пенсионеров и лиц предпенсионного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №5 (171). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-obespechenii-zhiznestoykosti-pensionerov-i-lits-predpensionnogo-vozrasta> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Зайцев А.С. Опыт организации обучения иностранному языку взрослых в рамках проекта «Бабушка-полиглот» // Magister Dixit. 2014. №3 (15). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-organizatsii-obucheniya-inostrannomu-yazyku-vzroslyh-v-ramkah-proekta-babushka-poliglot> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Сергеевич Е.А., Усачев В.А. Влияние оздоровительного плавания в сочетании с сауной на сердечно - сосудистую и дыхательную систему // Вестник ОмГАУ. 2016. №1 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ozdorovitel'nogo-plavaniya-v-sochetanii-s-saunoy-na-serdechno-sosudistuyu-i-dyhatelnyuyu-sistemu> (дата обращения: 31.10.2021).

4. Стратегическая часть Программного документа Программы Интеррег Польша-Россия 2021-2027 [Электронный ресурс]. // URL: [https://www.plru.eu/files/uploads/Nowy%20Program%202021-2027/Cz%20C4%99%C5%9B%C4%87%20strategiczna/PWT%20PLRU2021\\_after\\_consultations\\_ENG\\_approved.pdf](https://www.plru.eu/files/uploads/Nowy%20Program%202021-2027/Cz%20C4%99%C5%9B%C4%87%20strategiczna/PWT%20PLRU2021_after_consultations_ENG_approved.pdf) (дата обращения: 20.10.2021).

5. Щумейко В.И., Евтушенко А.И., Кудлаева А.А., Ким О.В. Перспективы развития стадиона как многофункционального спортивного объекта // Инженерный вестник Дона, №2. URL: <file:///Users/sierra/Downloads/perspektivy-razvitiya-stadiona-kak-mnogofunktionalnogo-sportivnogo-obekta.pdf> (дата обращения 20.10.2021).

УДК 796.012

**Шатилович Л.Н., к.б.н., доцент; Быркэ О.С.**  
**ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПАЦИЕНТОВ С**  
**ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В**  
**ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [shatilovi444l@mail.ru](mailto:shatilovi444l@mail.ru)

*Аннотация.* Проведена сравнительная оценка влияния лечебной физической культуры (ЛФК) на пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата, которая выявила позитивные изменения функции кровообращения и аргументирует применение индивидуально подобранных комплексов физических упражнений для повышения уровня здоровья и адаптивных возможностей мужчин и женщин.

*Ключевые слова:* патология опорно-двигательного аппарата, лечебная физическая культура, адаптационный потенциал, здоровье.

**Shatilovich L.N., Ph.D., associate Professor; Byrke O.S.**  
**ASSESSMENT OF THE ADAPTIVE POTENTIAL OF PATIENTS**  
**WITH PATHOLOGY OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN THE**  
**PROCESS OF REHABILITATION**

Tyumen State University, Tyumen, Russia, [shatilovi444l@mail.ru](mailto:shatilovi444l@mail.ru)

*Annotation.* A comparative assessment of the effect of therapeutic physical culture (exercise therapy) on patients with musculoskeletal system pathologies was carried out, which revealed positive changes in the function of blood circulation and argues for the use of individually selected sets of physical exercises to improve the level of health and adaptive capabilities of men and women.

*Keywords:* pathology of the musculoskeletal system, therapeutic physical culture, adaptive potential, health.

Двигательная функция человека является естественной биологической потребностью, необходимым условием нормального функционирования организма и важным компонентом комплекса факторов, влияющим на качество жизни [1, 7, 8]. В последние годы наблюдается тенденция к росту

числа детей дошкольного и школьного возраста с признаками патологии опорно-двигательного аппарата (ОДА), что является результатом снижения уровня естественной двигательной активности, увеличения статической нагрузки на мышечный аппарат, спастическому напряжению и утомлению мышц, провоцирует нарушение свода стопы и осанки и обусловлено влиянием социальных и гигиенических условий среды [1].

Итогом вышеуказанных изменений, формирующихся в детском возрасте, становится ухудшение здоровья и качества жизни у лиц зрелого возраста. В популяции лиц зрелого возраста патология ОДА является частой причиной снижения трудоспособности, провоцирует неблагоприятные изменения функции сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной, репродуктивной и других систем организма, что требует применения стандартного алгоритма диагностики и комплекса лечебно-профилактических и медико-социальных реабилитационных программ [4, 5].

Эффективным средством профилактики и реабилитации пациентов с патологией ОДА общепризнана лечебная физическая культура (ЛФК). Физиологическое действие физических упражнений проявляется в стимуляции кровоснабжения и уровня клеточного обмена внутренних органов и мышечного аппарата, процессов регенерации организма, способствует укорочению сроков клинического и функционального выздоровления [4].

Эффективность применения оздоровительного действия ЛФК на организм зависит от адекватности применяемых мышечных нагрузок, что позволяет дозированно влиять не только на опорно-двигательный аппарат как орган-мишень, но и оптимизировать влияние нервной системы на кровообращение, обеспечить полноценное кровоснабжение, уровень обменных процессов и усиление сократительной способности миокарда.

В настоящей работе представлены результаты влияния курса ЛФК на уровень адаптивных процессов, характеризующих состояние здоровья 28 человек (17 женщин и 11 мужчин) в возрасте от 36 до 48 лет, имеющих в диагнозе протрузии шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника.

Курс ЛФК состоял из 10 процедур, разработанных с учетом индивидуальных особенностей клинических признаков патологии ОДА. Структура занятия предусматривала: 10 минут разминки, до 40 минут основной части, в завершении занятия использовалась техника постизометрической релаксации мышц.

Состояние здоровья пациентов оценивали по результатам адаптационного потенциала, который характеризует уровень функционирования и степень приспособления системы кровообращения организма практически здоровых людей и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к условиям окружающей среды, позволяет прогнозировать риск развития патологии, и в связи с этим успешно применяется в современных научных исследованиях различной направленности [2, 3, 6].

Таблица 1

**Адаптационный потенциал пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата до и после курса ЛФК (M±m)**

Пациенты	До курса ЛФК	После курса ЛФК	P
Женщины	2,83±0,05	2,60±0,04	≤0,05
Мужчины	3,03±0,04	2,85±0,04	≤0,05

Результаты нашего исследования убеждают в положительном влиянии курса индивидуально подобранных средств ЛФК на уровень здоровья пациентов с патологией ОДА: показатели адаптационного потенциала кровообращения мужчины и женщин достоверно изменились (таблица 1).

Как показал анализ индивидуальных значений АП, исходный уровень адаптации у 18% женщин и мужчин был неудовлетворительным, что требовало применения целенаправленных оздоровительных и профилактических мероприятий с индивидуализацией двигательного режима для повышения защитных свойств организма, усиления его компенсаторных возможностей (таблица 2).

У 82% пациентов независимо от пола отмечено напряжение механизмов адаптации, что требовало применения комплекса реабилитационных и оздоровительных мероприятий, направленных на оптимизацию нервных и гормональных механизмов регуляции, на повышение устойчивости к стрессорным факторам среды.

Не было выявлено достоверных различий в исходных значений АП у женщин и мужчин, после курса ЛФК выявлены статистически достоверные различия между среднегрупповыми показателями адаптационного потенциала мужчин и женщин, которые свидетельствует о более выраженном росте функциональных резервов системы кровообращения у женщин под влиянием систематических занятий ЛФК.

Таблица 2

**Распределение пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата до и после курса ЛФК по уровню адаптационного потенциала (%)**

Оценка уровня адаптации	Женщины		Мужчины	
	до	после	до	после
АП:<2,10; удовлетворительная	0	9	0	0
АП:2,11 – 3,20; напряжение механизмов	82	91	82	100
АП: 3,21 – 4,30; неудовлетворительная	18	0	18	0
АП: > 4,30 – срыв адаптации	0	0	0	0

Курс реабилитационных мероприятий средствами ЛФК повысил адаптивные возможности пациентов с патологией ОДА: в группе женщин у 9% выявлен удовлетворительный уровень адаптации, что позволяет рекомендовать им в дальнейшем режим физических нагрузок без ограничений;

у 18% пациенток уровень адаптации повысился с неудовлетворительного до напряжения механизмов адаптации, что требует дальнейшего дозированного применения оздоровительных средств физической культуры.

Анализ индивидуальных данных АП в группе пациентов-мужчин выявил положительную динамику: у 18% с неудовлетворительным уровнем адаптации под влиянием курса ЛФК произошли изменения функции кровообращения, которые свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма, но требуют применять оздоровительные физические упражнения в соответствии с возрастными особенностями. У 82% мужчин с патологией ОДА изменения адаптационных возможностей в процессе курса ЛФК произошли в пределах одного уровня здоровья – напряжение механизмов адаптации.

Таким образом, применяемый курс лечебной физической культуры для пациентов с патологией ОДА (протрузиями позвоночника), разработанный с учетом индивидуальных особенностей клинических признаков, позволил улучшить общее состояние здоровья пациентов, повысить адаптивные возможности и убеждают в необходимости дальнейшего применения средств физической культуры с целью профилактики и реабилитации.

#### *Литература*

1. Антонова А.А. Динамика состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков/А.А. Антонова, Г.А. Яманова, В.Г. Сердюков/ *Международный научно-исследовательский журнал*.-2020, №7 URL: <https://research-journal.org/medical/dinamika-sostoyaniya-oporno-dvigatel'nogo-apparata-u-detej-i-podrostkov/> (дата обращения 11.10.2021)

2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний/Р.М. Баевский, А.П., Берсенева.-М.: Медицина, 1997.-236 с.

3. Горст В.Р., Быков И.А., Полуни И.Н., Горст Н.А. Золотые пропорции адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. – 2018. – № 5-2. – С. 380-384; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=12273> (дата обращения: 04.11.2021).

4. Епифанов В.А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, А.Н. Баринов – М. : МЕДпресс-информ, 2016. 376с.

5. Злобина И. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата: своевременное выявление, лечение и реабилитация/ А. Кривцунов, К. Бочарова / *Врач*, 2015, № 6.- С. 23-26.

6. Колунин Е.Т., Прокопьев Н.Я., Губин Д.Г., Дуров А.М., Шевцов А.В. Хронобиологические показатели адаптационного потенциала (уровня здоровья) мальчиков 8 лет г. Тюмень на начальном этапе занятий скоростными и скоростно-силовыми видами спорта /*Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре»* / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2018. – С. 547-552.

7. Кукишина А.А., Структура личности как основа организации психологического сопровождения в процессе медицинской реабилитации пациентов с нарушением двигательных функций/А.А. Кукишина, А.В. Котельникова, А.С. Гозулов // *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*. – 2014. – Т. 91, № 5. – С. 6–11.

8. Модель психологического сопровождения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Т.Н. Разуваева, А.В. Локтева, Ю.Н. Гут [и др.] // *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* – 2020. – Т. 12, № 3(62) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 10.10.2021).



Черепенин Е.В.<sup>1</sup>; Харисов И.И.<sup>2</sup>

**АНАЛИЗ ОПЫТА РАЗРАБОТКИ МОТИВАЦИОННЫХ ПРОЕКТОВ  
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИТНЕС-ЧЕЛЛЕНДЖ»  
«ПУЛЬС РОССИИ» VS «ПУЛЬС УРАЛА»**

<sup>1</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [sskladya@utmn.ru](mailto:sskladya@utmn.ru)

<sup>2</sup> Общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России», г. Тюмень, Россия, [ki\\_sport@mail.ru](mailto:ki_sport@mail.ru)

***Аннотация.** В статье представлен опыт команды ОМОО «АССК России» и общественной организации «Молодежи и студентов Тюменской области» по разработке и внедрению проектов «Всероссийский челлендж «Пульс России»<sup>3</sup> VS «Пульса Урала»<sup>4</sup>, направленного на поддержку практик здорового образа жизни и здоровьесбережения среди студенческой молодежи РФ и УФО в условиях распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность, физкультурно-массовые мероприятия, соревнования, коронавирус, COVID-19, онлайн-проекты.*

Cherepenin E.<sup>1</sup>; Kharisov I.<sup>2</sup>

**ANALYSIS OF THE EXPERIENCE OF DEVELOPING  
MOTIVATIONAL PROJECTS “ALL-RUSSIAN FITNESS CHALLENGE”  
“PULSE OF RUSSIA VS PULSE OF THE URALS”**

<sup>1</sup> University of Tyumen, Tyumen, Russia, [sskladya@utmn.ru](mailto:sskladya@utmn.ru)

<sup>2</sup> All-Russian youth public organization “Association of student sports clubs of Russia”, Tyumen, Russia, [ki\\_sport@mail.ru](mailto:ki_sport@mail.ru).

***Abstract.** The article presents the experience of the team of All-Russian youth public organization “Association of student sports clubs of Russia” and public organization “Youth and Students of the Tyumen region” on the development and implementation of the project “All-Russian Pulse of Russia VS. Pulse of the Urals challenge”, aimed at supporting healthy lifestyle practices and health conservation among students of the Russian Federation and the Ural Federal District in the presence of the spread of the new coronavirus infection COVID-19.*

***Key words:** healthy lifestyle, physical activity, physical culture events, competitions, coronavirus, COVID-19, online projects.*

**Актуальность.** Основной тенденцией последнего времени во многих странах мира, включая Россию, становится повышенное внимание к решению проблем здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. К сожалению, в связи с событиями, связанными с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, на территории Российской Федерации введенные ограничительные меры [6], которые привели к существенным изменениям в физической активности среди всех слоёв населения [7], в том, числе в студенческой спортивной среде [1].

Опасность данной ситуации для студентов в том, что студенческая молодежь, как и другие возрастные категории подверглись малоподвижному образу жизни, связанному с удаленной (дистанционной) учёбой. На основании исследований ученых [2,3] подобные ограничивающие условия (отсутствие

физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы) напрямую способствуют снижению уровня мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время остаётся актуальным вопрос времени перехода в привычный, образ жизни среди всех возрастных категорий населения, в том числе и студенческая молодежь.

Необходимо обратить внимание на тот факт, что регулярные физические нагрузки вносят не малый вклад в профилактику вирусных заболеваний, оказывают укрепляющее воздействие на иммунную систему человека. Данный факт подтверждается различными научными исследованиями.

Следовательно, для решения перечисленных проблем необходимо создать условия, при которых любители спорта, высококвалифицированные спортсмены могли бы поддерживать уровень физической подготовленности, через инструменты самомотивации и самостоятельную постановку личных целей и задач.

Цель – разработать проекты, направленный на сохранение мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом в условиях распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

**Организация исследования.** На первом этапе разработки проектов для выявления уровня мотивации к регулярным занятиям различными видами физической активности и ведению здорового образа жизни в условиях пандемии коронавируса нами были проведены всероссийское и межрегиональное социологические исследования среди студенческой молодежи.



**Рис.1. Результаты изучения мотивов молодежи**

Результаты изучения мотивов молодежи (1286 респондентов, мужчины – 514 чел., женщины – 772 чел.), (1028 респондентов, мужчины – 535 чел., женщины – 493 чел.<sup>4</sup>) в возрасте от 16 до 28 лет. Форма опроса состояла из 5 вопросов. В опросе приняли участие более 10 регионов РФ, наибольшая активность отмечена среди студентов Свердловской (29,7%<sup>4</sup>, 33%<sup>3</sup>), Тюменской

(21,3%<sup>4</sup>, 35%<sup>3</sup>), Челябинской (23,7%<sup>4</sup>, 28,3<sup>3</sup>) областей. Опрос проводился в дистанционном формате с помощью онлайн-платформы группы Ассоциации студенческих спортивных клубов России.

Далее, на основании результатов опроса и при помощи метода проектирования нами были сформированы проекты по созданию мотивационного фитнес-челленджа «Пульс России» VS «Пульс Урала». Проекты были поддержаны Полномочным Президентом РФ. в Уральском федеральном округе, Правительством Тюменской, Челябинской, Свердловской областей и др., которые в последствии стали победителями Грантового конкурса Федерального агентства по делам молодежи «Росмолодёжь» в рамках форумной кампании 2020 г. и Фонда Президентских грантов 2021 г. и получил на разработку проекта более 1,5 млн руб. и более 1 млн. руб.[5].

**Результаты исследования:** Проведенное командой проекта социологическое исследование на тему «Мотивация к регулярным занятиям различными видами физической активности и ведению здорового образа жизни в условиях пандемии коронавируса» показало, что у 58%<sup>3</sup>, 35%<sup>4</sup> студентов снизилась регулярность и интенсивность физической нагрузки в период ограничений, связанных с распространением коронавирусной инфекции. При анализе обширного вопроса «Что Вас больше всего мотивирует для регулярных занятий спортом? Выберите из предложенного не более 2-х самых важных элементов мотивации», нами отмечена относительная равномерность между следующими ответами: укрепление здоровья 44,9%<sup>3</sup>, 89%<sup>4</sup>; физически хорошо развитое тело 68,6%<sup>3</sup>, 75%<sup>4</sup>; любовь к виду спорта (или к спорту в целом) 60,9%<sup>3</sup>, 73%<sup>4</sup>; участие в предстоящих соревнованиях, установление личных рекордов, достижение результатов 56,6%<sup>3</sup>, 50%<sup>4</sup>.

Также респонденты считают, что участие в предстоящих соревнованиях обладает значительной долей влияния в общей мотивации участия в проекте. Так, для 50%<sup>3</sup> и 55%<sup>4</sup> участников опроса это доля всей мотивации. Нами была проанализирована причина, в значительной степени мотивирующая студентов при регистрации на очередное соревнование. Среди 6-ти предложенных ответов для респондентов наибольшую значимость представляли «возможность официально установить личный рекорд/достичь определенных результатов» 46,3%<sup>3</sup>, 51%<sup>4</sup> и опробовать что-то новое для себя, возможность оценить свои силы 61,7%<sup>4</sup>, 58%<sup>3</sup>. Далее большинство респондентов согласилось с утверждением, что сильными сторонами онлайн-соревнований являются доступность и удобность 58,2%<sup>3</sup>, 75%<sup>4</sup>.

Таким образом, нами подтверждается актуальность в необходимости разработки такого инструмента, с помощью которого студенческая молодежь сможет не только оставаться мотивированной на поддержание уровня своей физической активности (в том числе, ее увеличения), но и сохраняется возможность проведения соревнований в онлайн-формате в условиях резко ограниченного доступа к спортивно-массовым мероприятиям и материально-технической базе.

В связи с вышесказанным, нами был разработан проект «Фитнес-челлендж "Пульс России", «Пульс Урала» [7]. Это мотивационное онлайн-

мероприятие, направленное на поддержку практик здорового образа жизни и здоровьесбережения среди студенческой молодежи Российской Федерации и Уральского федерального округа в условиях пандемии коронавируса. Суть проекта заключается в проведении 3-х недельного фитнес-марафона в онлайн-формате по 5 видам физической активности (дисциплины проекта) - бег, отжимания, планка, приседания и комплекс упражнений на перекладине (турнике) «русский силомер». Контроль участия и определение результатов производится при помощи спортивного приложения "Strava" (бег) и публикаций видеозаписей участников в социальных сетях "ВКонтакте" и "Instagram" с указанием хэштега проекта "#пульсроссии", "#пульсурала", (остальные дисциплины). Сбором, оценкой и обработкой результатов занимались квалифицированная судейская коллегия. Дисциплины проекта подобраны исходя из соображений максимальной доступности, безопасности, использовались плоскостные сооружения городов, оказывающие положительное влияние на здоровье и физическое развитие человека, а также возможности адаптации под онлайн-формат без существенной потери объективности итогов. Каждый студент мог принять участие в неограниченном количестве дисциплин проекта. По итогам проекта каждый участник получил именной сертификат с указанием достижений в проекте. Для наиболее отличившихся участников предусмотрена 4-х уровневая мотивационная система награждения [7].

Проект направлен как на студентов-любителей спорта и здорового образа жизни, так и на тех студентов, кто собирается таким стать. Для таких участников были разработаны методические рекомендации по основам ведения здорового образа жизни, а также рекомендации по подготовке и участию в онлайн-соревнованиях. Через месяц после завершения онлайн-соревнований проведены социологические исследования с целью определения качественных изменений: По итогам контрольного опроса выяснилось, что, 65%<sup>3</sup>, 59%<sup>4</sup> участников за неделю до старта турнира приступили к всестороннему развитию физических качеств; 70%<sup>3</sup>, 77%<sup>4</sup> участников в период онлайн-соревнований занимались физической культурой и спортом на регулярной основе не менее трех раз в неделю; 75%<sup>3</sup>, 71%<sup>4</sup> участников через месяц после завершения онлайн-соревнований продолжили заниматься физической культурой и спортом на регулярной основе не менее трех раз в неделю

Главные информационные ресурсы - сайт проекта (пульсроссии.рф, пульсурала.рф) и страницы проектов в социальной сети "ВКонтакте".

Онлайн-проекты проводились в три тура:

Первый тур – (5-11) сентября, второй тур – (12-18) сентября, третий тур – (19-25) сентября 2020 года<sup>3</sup>;

Первый тур Первый тур – (12-18) апреля, второй тур – (19-25) апреля, третий тур – (26 апреля-2 мая) 2021 года.

Создан беговой клуб проекта в спортивном приложении Strava, где участники общаются, следят за результатами, мотивируют друг друга, соревноваться в рамках клуба каждую неделю через использование внутриклубного рейтинга, который обновляется каждую неделю. Также

удалось дополнительно привлечь к участию в мероприятие бегунов, использующих данное приложение. Благодаря созданию страницы проекта ВКонтакте удалось привлечь внимание пользователей этой соц. сети к проекту и тем самым получить дополнительный прирост числа участников.

Основной трудностью при реализации проекта явилось большое количество участников (более 1 тыс. человек), из-за чего возникли организационные сложности в подведении промежуточных и итоговых результатов, связанных с просмотром судьями опубликованных участниками в социальных сетях видеороликов с выполненными упражнениями (планка, отжимания, приседания и русский силовой мер) и судейской проверкой корректности пробежек в спортивном приложении Strava. Однако данные обстоятельства получилось разрешить через вовлечение дополнительных судей со стороны партнерских организации проекта.

После завершения распространения коронавируса данный онлайн-проект будет продолжать оставаться актуальным, так как имеет следующие сильные стороны: в век цифровизации удалённые коммуникации становятся модным трендом; категорической нехватки времени онлайн-мероприятия становятся удобным трендом; большинству людей для регулярных занятий спортом требуется мотивация и контроль, что обеспечивает проект.

Дальнейшее развитие проекта предполагает следующие направления: расширение охвата студенческой молодежи со всех учебных заведений страны; запуск проекта для школьной целевой группы; запуск единого комплексного проекта для всех категорий населения страны в рамках федерального проекта «Спорт норма жизни».

#### *Литература*

1. Манжелей И.В. Средовый подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / И.В. Манжелей // *Образование и наука.* – 2014;1(2). – С. 125-138.
2. Манжелей И.В., Питулин А.В., Черепенин Е.В. Возможности проектной физкультурно-спортивной деятельности студентов в университетской среде // *Материалы симпозиума «Интеграция социогуманитарного и естественно-научного знания в контексте онтокинезиологической методологии спортивной науки, посвящённого памяти В.К. Бальсевича.* – Москва, 2021. С. 129-132.
3. Положение о проведении Всероссийского фитнес-челленджа «Пульс России» от 27.08.2020. - <https://drive.google.com/file/d/14Ood-qFln7FbOCqjWFvdNakt0b21yw4O/view>
4. Приказ № 245 от 19.08.2020 г. "Приказ от 19.08.20 №245 Об утверждении списка победителей Всероссийского конкурса молодежных проектов среди физических лиц в рамках молодежных образовательных форумов в 2020 году". - <http://grant.myrosmol.ru/winners-and-reporting/>.
5. Указ президента РФ «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории РФ в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» №239 от 02.04.2020.
6. Черепенин Е.В., Харисов И.И. Опыт разработки мотивационного проекта «Всероссийский фитнес-челленж «Пульс России» // *Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы.* – Тюмень, 2020. С. 95-99.
7. Exercise training reduces the risk of opportunistic infections after acute exercise and improves cytokine antigen recognition / Baek, K., Jo, J., Kang, Y. et al. // *Pflugers Arch - Eur J Physiol.* – 2020. - №472. – P. 235–244.

8. *Mårtensson S. High Training Volumes are Associated with a Low Number of Self-Reported Sick Days in Elite Endurance Athletes / S.Mårtensson , K.Nordebo , C.Malm // J Sports Sci Med. – 2014. - №13(4). – P.929-33.*

## **II. ФРОНТИРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ВЕКТОР**

**УДК 796.92.093.642**

**Астафьев Н.В.<sup>1</sup>, д-р. пед. наук, профессор  
Куклева Г.А.<sup>2</sup>, ЗМС, профессор**

### **АКТУАЛЬНОСТЬ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ ПРАВИЛАМ СТРЕЛЬБЫ И УМЕНИЯМ ИХ ПРИМЕНЯТЬ**

<sup>1</sup>*Федеральное государственное казенное учреждение дополнительного профессионального образования «Тюменский институт повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации», astnic@mail.ru*

<sup>2</sup>*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный университет», galchonok171@mail.ru*

**Аннотация.** Проведенные среди юных биатлонистов исследования подтвердили предположение о низком уровне знаний правил стрельбы и умений их применять. Результаты исследования подтвердили актуальность предлагаемого нами научно-образовательного проекта. Суть научно-образовательного проекта заключается в разработке средства обучения – специального программного обеспечения для носимых электронных устройств (в этом заключается научная часть проекта), а также в разработке программы дополнительного профессионального образования тренеров по биатлону и обучению их по программе повышения квалификации (в этом заключается образовательная часть проекта). В процессе обучения по программе повышения квалификации тренеры выполняют проектную работу - обучают своих воспитанников - юных биатлонистов правилам стрельбы и умениям их применять с использованием методик, разработанных в рамках научной части научно-образовательного проекта.

**Ключевые слова:** биатлон; правила стрельбы; «отметка» выстрела; «определение средней точки попадания»; «внесение поправок в прицел»; «стрельба с «выносом» точки прицеливания»; дистанционное обучение.

**N. Astafiev<sup>1</sup>, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
G. A. Kukleva<sup>2</sup>, Olympic biathlon champion, professor**

### **RELEVANCE OF THE SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL PROJECT ON DISTANCE LEARNING OF YOUNG BIATHLONS ABOUT THE RULES OF SHOOTING AND HOW TO APPLY THEM**

<sup>1</sup>*Federal state-owned educational establishment of additional vocational education «Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry of the Interior of the Russian Federation», astnic@mail.ru*

<sup>2</sup>*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный университет», galchonok171@mail.ru galchonok171@mail.ru*

***Annotation.** The results of the study confirmed the relevance of our proposed scientific and educational project. The essence of the science education project is the development of a learning tool - special software for wearable electronic devices (this is the scientific part of the project), as well as the development of a program of additional professional education for biathlon coaches and their training according to the program of refresher training (this is the educational part of the project). In the course of their further training, the trainers carry out project work - they teach their young biathlon pupils the rules of shooting and how to apply them using methods developed within the framework of the scientific part of the scientific and educational project.*

*Keywords: biathlon; rules of shooting; «mark» of shooting; «determination of the middle point of hit»; «making amendments to the sight»; «shooting with «taking away» point of aim»; distance learning.*

Важным компонентом стрелковой подготовленности биатлонистов являются знания правил стрельбы и умения их применять. Так, знание правила «отметки» выстрела позволяют биатлонисту анализировать ошибки в производстве выстрела. Знание правил определения средней точки попадания необходимо биатлонисту для пристрелки оружия. Спортсмен анализирует результат серии выстрелов путем определения расположения средней точки попадания относительно центра мишени. Если стрельба кучная, но не по месту, то с учетом конструкции прицела («цены» одного щелчка барабана прицела) спортсмен вносит поправки в прицел.

Во время проведения соревнований по биатлону часто бывает ветер, который, в ходе соревнований, может менять направление и силу. В этой связи биатлонист должен знать правила стрельбы способом «вынос» точки прицеливания. Для этого надо научиться быстро (во время движения по огневому рубежу) сравнить ветровую обстановку, которая была во время пристрелки, с текущей ветровой обстановкой и быстро определить точку прицеливания.

В научно-методической литературе имеются публикации, в которых указывается на необходимость компьютеризации процесса обучения биатлонистов «отметке» выстрела по взаимному расположению прицельных приспособлений [1, 2]. Имеются исследования, которые указывают на необходимость обучения спортсменов оценке качества стрельбы посредством определения средней точки попадания и относительного радиуса кучности пробойн [3]. Особенное внимание в исследованиях уделяется методике обучения биатлонистов стрельбе в условиях ветра. Одним из первых на это обратил внимание и подготовил методические рекомендации Пилин А.В. с соавторами (1990) [4].

При достаточно большом разнообразии научных исследований по стрелковой подготовке биатлонистов в настоящее время нет современных компьютеризированных методик обучения правилам стрельбы: «отметка»

выстрела; определение средней точки попадания; внесение поправок в прицел; стрельба в условиях ветра способом «вынос» точки прицеливания.

В целях экономии патронов и времени, в качестве средств обучения целесообразно использовать электронные устройства, в том числе носимые электронные устройства [5, 6, 7].

Цель исследования - изучить то, в какой мере подростки и молодежь, занимающиеся биатлоном, знают и умеют «отмечать» выстрел; определять среднюю точку попадания; вносить поправки в прицел; стрелять в условиях ветра способом «вынос» точки прицеливания. Полученные результаты исследования позволят определить то, насколько проблема обучения юных биатлонистов правилам стрельбы является актуальной для тренерской практики.

Методы и организация исследования. Для оценки знаний правил стрельбы были разработаны практические задания. В исследованиях приняли участие 16 биатлонистов, из которых 5 спортсменов имели спортивную квалификацию  $\square$  разряд; 7 спортсменов – КМС и 4 спортсмена - МС и 9 тренеров по биатлону. Время на выполнение спортсменами заданий не ограничивалось.

Результаты выполнения практических заданий «отметка» выстрела.

В тесте «отметка» выстрела, когда намушник «ровный», а цель не находится в центре кольцевой мушки (было предложено выполнить девять визуализированных заданий с различными вариантами взаимного расположения прицельных приспособлений), общее количество неправильных ответов составило 78%. Когда цель находится в центре кольцевой мушки, а намушник «неровный» (было предложено выполнить девять визуализированных заданий с различными вариантами взаимного расположения прицельных приспособлений), общее количество неправильных ответов составило 8%. Полученные результаты указывают на актуальность обучения юных биатлонистов, «отметке» выстрела, когда намушник «ровный», а цель не находится в центре кольцевой мушки.

Результаты выполнения практических заданий «определение средней точки попадания». Общее количество ошибок (было предложено выполнить шесть визуализированных заданий по пять пробоин в каждой мишени), составило 2%, что указывает на хорошо сформированный навык данного правила стрельбы.

Результаты выполнения практических заданий «внесение поправок в прицел». В тесте «внесение поправок в прицел» (было предложено выполнить шесть визуализированных заданий с различным расположением средней точки попадания на мишени). Исследования показали, что юные биатлонисты не ошибались в правильности направления вращения барабана прицела, но количество щелчков барабана при оценке нами не учитывалось по причине



того, что «стоимость» одного щелчка барабана прицела у каждого прицела может быть различной.

Результаты выполнения практических заданий «вынос» точки прицеливания. Перед выполнением заданий по определению точки прицеливания при стрельбе в условиях ветра способом «вынос» точки прицеливания («пристрелка в штиль □ стрельба при боковых ветрах различной силы») спортсменам была предложена следующая инструкция.

Инструкция. У используемых в современном биатлоне спортивных винтовок и патронов величины отклонений пули от центра мишени под воздействием боковых ветров различной силы определил Зубрилов Р.А. (2013). Так, слабый ветер (до 2 м/сек) отклоняет пулю от центра мишени на 13,2 мм (до габарита «9»); умеренный (средний) ветер (до 4 м/сек) - на 21,2 мм (до габарита «8»); сильный ветер (до 8 м/сек) - на 29,2 мм (до габарита «7») [8].

Основные положения данной инструкции были закреплены юными биатлонистами посредством визуализации, описанной выше информации.

Кроме того, было предложено изучить изложенные в лаконичной форме правила стрельбы в положении «лежа» с «выносом» точки прицеливания для двух условий: «пристрелка в штиль – стрельба при боковом ветре» и «пристрелка в штиль – стрельба при продольном ветре», которые были сформулированы следующим образом.

Правила стрельбы с «выносом» точки прицеливания для условий «пристрелка в штиль – стрельба при боковом ветре». Выноси на ветер. Ветер справа → выноси на 4 часа. Ветер слева → выноси на 10 часов. Сильный ветер → выноси на 3 габарита. Средний ветер → выноси на 2 габарита. Слабый ветер → выноси на 1 габарит.

Правила стрельбы с «выносом» точки прицеливания для условий «пристрелка в штиль – стрельба при продольном ветре». Встречный ветер → выноси на 12 часов. Попутный ветер → выноси на 6 часов.

При выполнении задания «Пристрелка в безветрие (штиль) → стрельба при боковом ветре слева различной силы» и задания «Пристрелка в безветрие (штиль) → стрельба при боковом ветре справа различной силы» юные биатлонисты допустили 13% ошибок в каждом задании.

Перед выполнением заданий «Пристрелка при сильном боковом ветре → стрельба при ослаблении или усилении силы бокового ветра, либо при изменении направления ветра на противоположный», спортсменам была предложена освоить следующий алгоритм расчета точки прицеливания (ТП): 1 – рассчитать ТП при штиле. От центра мишени по линии «10-4» переместиться по направлению ветра пристрелки на расстояние смещения пули ветром пристрелки. 2 – рассчитать ТП стрельбы. Из расчетной ТП при штиле по линии «10-4» переместиться навстречу ветру на величину смещения пули ветром стрельбы.

При выполнении этого задания юные биатлонисты допустили 96% ошибок.

### **Вывод**

Результаты исследования подтвердили актуальность предлагаемого нами научно-образовательного проекта [9]. Суть научно-образовательного проекта заключается в разработке средства обучения – специального программного обеспечения для носимых электронных устройств (в этом заключается научная часть проекта), а также в разработке программы дополнительного профессионального образования тренеров по биатлону и обучению их по программе повышения квалификации (в этом заключается образовательная часть проекта). В процессе обучения по программе повышения квалификации тренеры выполняют проектную работу - обучают своих воспитанников - юных биатлонистов правилам стрельбы и умениям их применять с использованием методик, разработанных в рамках научной части научно-образовательного проекта.

### **Библиографический список**

1. Астафьев Н.В. Описание компьютеризированной педагогической технологии для обучения начинающих биатлонистов "отметке" выстрела // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы Всерос. науч. практ. конф. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. – С. 28-32.
2. Романова Я.С. Методика совершенствования навыка прицеливания и способностей биатлонистов к оценке результата выстрела по взаимному расположению прицельных приспособлений // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2015. Т. 3. № 1. С. 166-178.
3. Добрыдин А.А., Долгов В.А., Кочеткова С.В. Оценка качества стрельбы по относительному радиусу кучности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2019. - № 1. - С. 116-117.
4. Пилин А.В. Стрелковая подготовка биатлонистов в условиях ветра : методические рекомендации / А.В. Пилин, Ю.В. Николаев, В.П. Маркин. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 61 с.
5. Романова Я.С. Новый подход к обучению стрельбе в биатлоне / Я.С. Романова, Н.С. Загурский, // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы Всерос. науч. практ. конф. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – С. 132 – 143.
6. Романова Я.С. Некоторые аспекты обучения и совершенствования стрельбы юных биатлонистов / Я.С. Романова, Н.С. Загурский, // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы Всерос. науч. практ. конф. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – С. 107 – 115.
7. Пономарева К.В. Тенденции рынка спортивных аксессуаров как зеркало социальных трендов общества // Экономические исследования и разработки. - 2018. - № 1. С. 17-24.
8. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: [монография] / Р.А. Зубрилов. — 2-е издание, дополненное и переработанное. — М.: Советский спорт. —2013. -352 с.
9. Астафьев Н.В., Колунин Е.Т. Научно-образовательный проект «Дистанционное обучение правилам стрельбы в биатлоне с использованием специального программного обеспечения» // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами

физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2020. - С.116-119.

УДК 796/799

**Базилевич М.В.<sup>1</sup>, к.п.н., Терентьева Е.Э.<sup>1</sup>; Молодкина Н.В.<sup>2</sup>**  
**ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ**  
**ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ**

<sup>1</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, *m.v.bazilevich@utmn.ru;*  
*e.terenteva1105@gmail.com*

<sup>2</sup>МАУ СШ №1, г. Тюмень, Россия, *molodkina75@mail.ru*

***Аннотация:** Современный волейбол, как командный вид спорта, предъявляет высокие требования к проявлению максимальных возможностей каждым членом команды, его самоотдаче и самоорганизации для повышения результативности и качества совместной деятельности. Поэтому для тренера по волейболу информация по формально-динамическим особенностям спортсмена представляет особый интерес, так как она может свидетельствовать о его работоспособности, помехоустойчивости, легкости переключения, быстроте овладения движениями. В статье представлены результаты изучения индивидуально-личностных особенностей волейболисток 12-13 лет.*

***Ключевые слова:** волейбол, волейболистки 12-13 лет, индивидуально-личностные особенности, темперамент, свойства нервной системы, самооценка.*

**Bazilevich M.V.<sup>1</sup>, Ph.D.; Terenteva E.E.<sup>1</sup>; Molodkina N.V.<sup>2</sup>**  
**ANALYSIS OF INDIVIDUAL'S PERSONALITY TRAITS AMONG**  
**FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AGED 12-13 YEARS OLD**

<sup>1</sup>Tyumen State University, Tyumen, Russia *m.v.bazilevich@utmn.ru;*  
*e.terenteva1105@gmail.com*

<sup>2</sup>Sports school №1, Tyumen, Russia *molodkina75@mail.ru*

***Annotation** Being a team sport, modern volleyball demands high requirements to each member of the team in revealing ultimate capabilities, dedication and self-organization in order to increase the effectiveness and quality of joint activities. Therefore, information on the formal and dynamic qualities of an athlete is of particular interest for a volleyball coach, since it may indicate an athlete's efficiency, distraction tolerance, lightness of switching, movement excellence. The article presents the results of examining the individual and personal traits of female volleyball players of 12-13 years old.*

***Keywords:** volleyball, female volleyball players of 12-13 years old, individual and personal traits, temperament, features of nervous system, self-assessment.*

Управление воспитательным процессом и организация психологической поддержки в тренировочном процессе является важным звеном в цепи факторов повышения эффективности спортивной деятельности на разных этапах работы с волейболистами. Многочисленные исследования спортивных психологов, свидетельствуют о том, что учет индивидуально-личностных особенностей спортсменов в игровых видах спорта является актуальным вопросом [1,3]. Детский волейбольный тренер ежедневно сталкивается с

задачей организации своих подопечных. В процессе совместной деятельности важно учитывать индивидуальные особенности каждого члена команды, которые будут обеспечивать не только необходимый обмен информацией и ресурсами, но и позволят при необходимости корректировать социально-психологические характеристики детского спортивного коллектива для достижения высокого результата. Современный волейбол, как командный вид спорта, предъявляет высокие требования к проявлению максимальных возможностей каждым членом команды, его самоотдачи и самоорганизации для повышения результативности и качества совместной деятельности. Поэтому для тренера по волейболу информация по формально-динамическим особенностям представляет особый интерес, так как она может свидетельствовать о таких характеристиках поведения спортсмена, как работоспособность, помехоустойчивость, легкость переключения, темп, быстрота овладения движениями, выносливость, быстрота движений. Зная и учитывая свойства личности спортсмена и его нервной системы, тренер сможет найти индивидуальный подход при освоении новым движениям, подготовке к соревнованиям, развитии физических качеств и др. Для этого необходимо диагностировать индивидуально-личностные особенности спортсменов и на основе этого составить план работы, учитывающий специфику конкретной спортивной команды.

**Цель исследования:** определить индивидуально-личностные особенности волейболисток 12–13 лет.

В исследовании приняли участие 24 волейболистки в возрасте 12–13 лет, занимающиеся на базе МАУ СШ №1 г. Тюмень.

Анализ научной литературы свидетельствует, что возраст 12–13 лет является началом подросткового периода, который сопровождается рядом особенностей, и влияет на все сферы жизни ребенка, в том числе и на спортивные занятия.

Для определения типа темперамента мы использовали методику «Изучение свойств темперамента» (Г. Айзенк). Для изучения свойств нервной системы была применена методика «Диагностика свойств нервной системы» (Б. А. Вяткин). Изучение самооценки и самокритичности юных волейболисток осуществлялось с помощью методики разработанной С. Будасси и В. Маришук. В таблице 1 представлены результаты изучения свойств темперамента у волейболисток 2008–2009 г. р.

**Таблица 1**

**Результаты изучения свойств темперамента  
волейболисток 2008–2009 г. р.**

Год рождения	Кол-во (n=24)	Экстраверсия	Эмоциональная устойчивость
2008	13	10 (77%)	12 (92%)
2009	11	11 (100%)	7 (64%)

Обобщая полученные результаты, мы можем отметить, что из 24 девочек - 21 (88%) волейболистка - экстраверт. У пяти девочек наблюдается эмоциональная неустойчивость. Для детей – экстравертов характерно хорошее настроение, активность и импульсивность. При работе с экстравертами, тренеру необходимо побуждать их к самоанализу, во время соревнований, использовать предрасположенность к лидерству, осуществлять контроль ведения спортивного дневника. Интроверты же более закрыты, из-за своей неуверенности им труднее налаживать контакты, в особенности с незнакомыми людьми. Таким образом, к спортсменкам - интровертам необходимо больше внимания со стороны тренера: помочь наладить контакты с другими девочками, распланировать действия заранее. Перед игрой необходимо понижать уровень психического напряжения, на тренировках использовать упражнения на повышение самооценки и помехоустойчивости, а также исключить воздействие в форме запретов.

**Таблица 2**

**Результаты изучения типов темперамента  
волейболисток 2008–2009 г. р.**

Год рождения	Кол-во (n=24)	Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
2008	13	10 (76,9%)	1 (7,7%)	3 (23%)	0 (0%)
2009	11	7 (63,6%)	4 (36,3%)	0 (0%)	0 (0%)

Распределение по типам темперамента показало (табл.2), что 70,8% волейболисток сангвиники, 20,8% - холерики, 12,5% – флегматики.

У холериков может наблюдаться смена настроения, энергичность, вспыльчивость. Тренировочный процесс холериков должен быть направлен на интенсивную и короткую работу, монотонная деятельность их быстро утомляет. Игру холерик ведет активно и агрессивно. Флегматики же, напротив, медлительны, им тяжело дается разнообразие в деятельности, но они способны эффективно работать на фоне высокой усталости. В тренировочном процессе предпочитают привычные действия, в отличие от сангвиников, которым наоборот, требуется вносить разнообразие в тренировочный процесс для поддержания мотивации занятиями волейболом.

В таблице 3 представлены результаты изучения свойств нервной системы волейболисток 2008–2009 г.р.

**Таблица 3**

**Результаты изучения свойств нервной системы  
волейболисток 2008–2009 г.р.**

Год рождения	Кол-во (n=24)	Свойство нервной системы		
		Преобладает сила возбуждения	Уравновешенность	Преобладает сила торможения
2008	13	2 (15,4%)	4 (30,7%)	7 (53,8%)
2009	11	5 (45,4%)	6 (54,5%)	0 (0%)

Девочки с показателем высокой степени процессов возбуждения отличаются быстрой включаемостью в работу, высокой работоспособностью и выносливостью, что является приоритетным для спортивной деятельности в волейболе. Однако, надо отметить, что у семи волейболисток торможение преобладает над процессами возбуждения. Это говорит о слабой и запоздалой реакции, возможно торможение вплоть до ступора, отказа работать.

Изучение самооценки и самокритичности девочек 12-13 лет так же могут иметь значение для успешной спортивной деятельности (табл. 4)

Таблица 4

**Результаты изучения самооценки и самокритичности  
волейболисток 2008–2009 г. р.**

Год рождения	Кол-во (n=24)	Самооценка		
		Заниженная	Адекватная	Завышенная
2008	13	1 (7,7%)	7 (53,8%)	5 (38,5%)
2009	11	2 (18,1%)	6 (54,5%)	3 (27,3%)

У тринадцати девочек, а это 54,2%, адекватная самооценка, что является хорошим показателем для спортсменок. Три человека (12,5%) с заниженной самооценкой.

Нужно хвалить девочек, когда у них получается на тренировках и соревнованиях, ставить достижимые цели для них, чтобы они могли поверить в свои силы. Поговорить с волейболистками и найти причину заниженного мнения о себе. У восьми девочек (33,3%) можем наблюдать завышенную самооценку. Тренеру необходимо знать, и уметь правильно взаимодействовать с такими спортсменками.

Полученные в ходе исследования результаты были представлены и совместно обсуждены с тренером, у которого занимаются волейболистки.

**Библиографический список**

1. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – СПб: СГУФКС, 2015. – 228 с.
2. Бегметова М. Х. Основные направления при создании модели выбора амплуа на начальном этапе обучения волейболу / М.Х. Бегметова, А.В. Деманов, Н.П. Ленская // Человек. Спорт. Медицина. 2006. №3 (58).
3. Белякова Н.Н. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе / Н.Н. Белякова, Н.Н. Романова, Я.В. Латюшин, Д.А. Дятлов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. №3.
4. Гирда О.А. Определение игровых амплуа в зависимости от индивидуально-личностных характеристик волейболисток / О.А.Гирда, Т.В.Зумарева // Научные исследования молодых ученых. – Пенза, 2020. – с. 179-183.
5. Дмитриева С.В. Изучение психологического климата в команде гандболисток "звезда Сибири / Дмитриева С.В., Румянцева Ю.А. // Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева «Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации». 2019. С. 51-55.

О.В. Баранхин

**ПРОБЛЕМА ТРАВМ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА  
ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА СРЕДИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ  
ВИДАМИ СПОРТА (ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ)**

*Тюменский Государственный Университет, Тюмень, Россия Barankhin.o.v@mail.ru*

***Аннотация:** Представлена актуальность подготовительной части занятия для профилактики травм. В ходе исследования литературы не найдено достаточной доказательной базы по проведению и результативности профилактических упражнений в подготовительной части занятия. Показана важность и значимость стабильности поясничного отдела, как ведущего фактора предотвращения травм поясничного отдела.*

***Ключевые слова:** силовые виды спорта, травмы в поясничном отделе, профилактика.*

O. V. Barankhin

**THE PROBLEM OF LUMBAR-SACRAL REGION INJURIES AMONG  
POWER ATHLETES (INTERNATIONAL EXPERIENCE)**

*Tyumen State University, Tyumen, Russia, Barankhin.o.v@mail.ru*

***Abstract:** The paper presents the importance of the warm-up session for the prevention of injuries. The literature review has not found a strong evidence base for the performance and effectiveness of preventive exercises in the warm-up part of the exercise. It shows the relevance and significance of lumbar stability as a leading factor in the prevention of lumbar injuries.*

***Key words:** power sport, lumbar-sacral injury, prevention.*

**Актуальность.** Поясничной отдел позвоночника представляет большую значимость для занимающихся силовыми видами спорта. Большая часть нагрузки падает на данный отдел позвоночника при изучении новых двигательных действий на начальных этапах подготовки, увеличении тренировочных объемов. О важности контроля за данным сегментом приводят информацию множество авторов [9, 2-4с., 4, 498-499с., 7, 706-707с.]. Выводы авторов сводятся к рекомендации рассмотрения основных проблем, нахождения путей предотвращения травм, проверке результативности методик профилактики травм, что выступило **целью** нашего исследования.

Вопросу профилактики поясничного отдела в силовых видах спорта отведено достаточно большое место в медико-биологической литературе. Авторами приводится информация о распространенной проблеме недостаточности подготовленности пояснично-крестцового отдела позвоночного столба среди силовых видов спорта. Данный отдел позвоночника регистрируется многими авторами как самый часто травмируемый, что говорит о необходимости профилактики данного сегмента среди силовых видов спорта [8, 4-5с., 2, 6-10с., 1, 3-5с.]. Подготовительная часть занятия, по мнению авторов [4, 491-492с.], фигурирует как один из самых частых периодов получения травм опорно-двигательного аппарата (36%). Это создает

актуальность и обоснованность использования подготовительной части занятия как периода для эффективного профилактического воздействия.

Исходя из актуальности данной проблемы, среди силовых видов спорта частыми анатомическими сегментами, подвергающимися травмам, выступает поясничный отдел позвоночника, коленный сустав, плечевой сустав. В литературе недостаточно представлены практические рекомендации по подбору упражнений для профилактики поясничного отдела позвоночника в силовых видах спорта.

По данной проблеме нами был проведен анализ медико-биологической литературы. За основу взяты крупные онлайн библиотечные ресурсы (Cochrane library, MedLine, Research Gate, PubMed).

Разбирая поясничный отдел позвоночника, как один из самых травмируемых среди занимающихся различными видами спорта, можно привести данные крупного мета-анализа, подчеркивающего данный факт. Prieto G. 2021 с соавторами опубликовали обширный материал показывающий статистику травм среди занимающихся такими видами спорта как футбол, дзюдо, баскетбол. За 2 года исследования, с 2019 по 2021 года были показаны часто травмируемые сегменты, ими выступили мышцы поясничного отдела (12,24%), связочно-сухожильный аппарат голеностопного сустава (11,98%), травмы костных структур (9,31%). Также авторами подчеркнут важный факт, травмы в большей степени были получены во время тренировочного процесса (59,28%), и (40,72%) были получены во время соревнований. [б. 13-15с.] Представленные проценты травм авторы связывают с рядом ведущих факторов, выделенных ими в категории: (а) Большой недельный тренировочный объем; (б) Недостаточное выполнение подготовительной части занятия (w-up session); (с) Использование непригодного спортивного сооружения. Мы отметили лишь три первых фактора, на наш взгляд, они являются частыми распространенными проблемами среди большинства видов спорта. Мы можем рекомендовать к более детальному изучению данные факторы в будущих исследованиях.

По данным работы Szafraniec R. et al., раскрывающей проблему травм поясничного отдела среди занимающихся силовыми видами спорта. Использование коротких тренировок на мышцы кора – имели положительный эффект на стабильность поясничного отдела у занимающихся тяжелой атлетикой на начальном уровне. Проводя анализ литературы, отмечено, что Szafraniec R. et al. затрагивает стабильность поясничного отдела, как одну из основных причин травм поясничного отдела в силовых видах спорта. Отмечена важность стабильности поясничного отдела для занимающихся силовыми, сложно-координационными видами спорта. Основываясь на выводах авторов, тренировка с базовыми движениями на мышцы кора, на начальном этапе подготовки, может помочь в дальнейшем освоении более сложных движений из тяжелой атлетики [10, 43-44с.]

Авторы в своей работе тестировали силу разгибателей позвоночника и мышцы стабилизаторы за счет таких упражнений как: “side plank” - удержание планки стоя боком на одном локте, “Biering-Sorensen test” - удержание выпрямленного положения на тренажере GHD (Glutes-Hamstring Developer).



Последний тест авторы модифицировали фиксирующими стропами на бедра и ягодицы, для меньшей активации ягодичных мышц и задней поверхности бедра при удержании разогнутого положения тела.

В продолжении актуальности стабильности поясничного отдела как фактора, предотвращающего травмы, можно согласиться с выводами Siewe et. al., которые так же подчеркивают необходимость стабильности поясничного отдела для силовых видов спорта. Потеря баланса и стабильности поясничного отдела, может соответственно увеличить нагрузку на данный сегмент. Это повышает риски получения травм данного отдела. [7, 707-709с.]

Не менее важный факт приведен в работе Maszczyk A. [5, 99-100с.]. Авторы раскрывают такое понятие как динамический баланс. Данный навык представляет собой удержание или восстановление равновесия на неустойчивой поверхности. Данный навык является одним из самых важных для множества видов спорта, таких как: (единоборства, гимнастика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, кроссфит). Динамический баланс невозможен, без полноценной работы всех мышц стабилизаторов поясничного отдела, так как этот отдел неизбежно принимает большую часть нагрузки в множестве соревновательных движений. Степень стабильности таких сегментов тела человека как поясничный отдел, коленные суставы, можно выделить как один из ведущих факторов отвечающих за частоту травм, о чем свидетельствует ряд приведенных исследований [2, 6-10с., 3, 228-231с., 7, 707-709с.]

Таким образом, на наш взгляд, воздействие на мышцы стабилизаторы, в большей степени может быть обосновано для предотвращения травм поясничного отдела позвоночника.

Основываясь на представленных данных, можно констатировать, что поясничный отдел и весь мышечно-сухожильный аппарат в данной области требуют большого внимания среди атлетов силовых видов спорта. В представленной литературе замечено недостаточное количество практических рекомендаций для профилактики поясничного отдела. Не представлены доступные гимнастические упражнения для подготовки поясничного отдела, как одного из самых травмируемых сегментов. Мы согласны с мнениями авторов: чем выше нагрузка на поясничный отдел, тем больше требуется внимания к восстановлению, стабильности и полноценной мобильности данного сегмента.

Сложность диагностики уже имеющихся проблем с опорно-двигательным аппаратом, также выступает ведущей проблемой. Сложность контроля за биомеханикой движения, ухудшение контроля за движением в поясничном отделе, стабильности коленного сустава, увеличивает риск получения травм в поясе нижних конечностей, поясничном отделе, плечевых суставах, о чем свидетельствует ряд исследований [4, 491-492с., 9, 2-4с., 7, 707-709с.].

### **Выводы.**

Таким образом, можно заключить, что существует проблема недостаточности стабильности поясничного отдела позвоночника, среди занимающихся силовыми видами спорта. Как показано в исследованиях, включение в тренировочный план упражнений на развитие так называемого

“динамического баланса”, за счет укрепления мышц кора, контроля за положением таза, пояса нижних конечностей во время выполнения упражнений, может иметь положительный эффект предотвращения травм. Проведение подготовительной части занятия с учетом факторов, связанных с спецификой вида спорта (достаточная гибкость, подвижность в суставах, контроль за нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, верные паттерны движения) также может иметь положительный эффект на профилактику травм.

#### **Библиографический список**

1. Cheng T. T. J. *Injury Incidence, Patterns, and Risk Factors in Functional Training Athletes in an Asian Population.* / T. T. J. Cheng, A. Mansor, Yi. Z. Lim, M. T. H. Parash // *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine.* - 2020. – vol. 8, is. 10. DOI: 10.1177/2325967120957412.
2. Fett D. *Back pain in elite sports: A cross-sectional study on 1114 athletes.* / D. Fett, K. Trompeter, P. Platen // *PLoS ONE.* - 2017. - vol. 12, is. 6. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180130>
3. Hrysomallis C. *Balance ability and athletic performance.* / C. Hrysomallis // *Sports medicine.* - 2011. - № 41, - p. 221-232.
4. Keogh J. W. L. *The Epidemiology of Injuries Across the Weight-Training Sports.* / J. W. L. Keogh, P. W. Winwood // *Sports Med.* - 2016. - № 47. - p. 479–501
5. Maszczyk A. *Neurofeedback for the enhancement of dynamic balance of judokas* / A. Maszczyk, A. Golaś, P. Pietraszewski, M. Kowalczyk, P. Ciężczyk, A. Kochanowicz, W. Smółka, A. Zajac // *Biology of sport.* - 2018. - Vol. 35, is. 1. - p. 99–102
6. Prieto-González P. *Epidemiology of Sports-Related Injuries and Associated Risk Factors in Adolescent Athletes: An Injury Surveillance.* / P. Prieto-González, J. L. Martínez-Castillo, L. M. Fernández-Galván, A. Casado, S. Soporki, J. Sánchez-Infante // *Int. J. Environ. Res. PublicHealth.* - 2021. – Vol. 18, is. 4857. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094857>.
7. Siewe J. *Injuries and Overuse Syndromes in Powerlifting.* / J. Siewe, J. Rudat, M. Röllinghoff, U. J. Schlegel, P. Eysel, J. W. P. Michael // *Int J Sports Med.* - 2011. - №32. - P. 703–711. URL: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0031-1277207>.
8. Stro "mba" ck. *Prevalence and Consequences of Injuries in Powerlifting.* / Stro "mba" ck, U. Aasa, K. Gilenstam, L. Berglund // *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine.* - 2018. - Vol 6, is. 5. DOI: 10.1177/2325967118771016.
9. Sugimoto D. *Part II: Comparison of CrossFit-related injury.* / D. Sugimoto, L. R. Zwicker, B. J. Quinn, G. D. Myer, A. Straccolini // *Presenting to sport medicine clinic by sex and age.* URL: <http://dx.doi.org/10.1097/JSM.0000000000000812>.
10. Szafraniec R. *Effects of Short-Term Core Stability Training on Dynamic Balance and Trunk Muscle Endurance in Novice Olympic Weightlifters.* / R. Szafraniec, J. Bartkowski, A. Kawczyński // *Journal of Human Kinetics.* - 2020. - Vol. 74. - P. 43-50. DOI: 10.2478/hukin-2020-0012

**Батанцев Н.И.; Барбашов С.В. д.п.н., профессор**  
**ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНЫХ ИГР КАК**  
**ОСНОВА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО**  
**ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск, Россия,*  
*[ni.batancev@hmgma.ru](mailto:ni.batancev@hmgma.ru)*

*Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск, Россия,*  
*[svbarbashov@yandex.ru](mailto:svbarbashov@yandex.ru)*

***Аннотация.** В статье описывается технологическая схема построения учебного процесса физического воспитания дошкольников 5-6 лет на основе использования технико-тактических средств спортивных игр. Дается экспериментальная оценка и эффективность разработанной технологической схемы.*

***Ключевые слова:** технические и тактические элементы спортивных игр, физическое и умственное развитие, игровые задания и подвижные игры, дети 5-6 лет.*

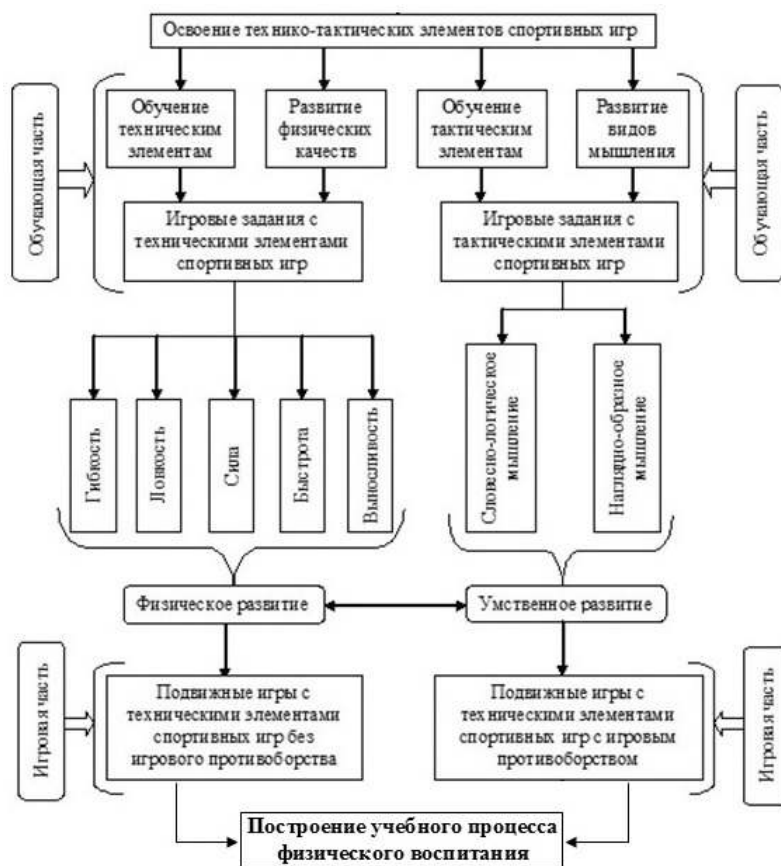
**Batantsev N.I., Barbashov S.V. Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**  
**TECHNICAL AND TACTICAL MEANS OF SPORTS GAMES AS A BASIS**  
**FOR PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS FOR SENIOR PRESCHOOL**  
**CHILDREN**

*Khanty-Mansiysk State Medical Academy, Khanty-Mansiysk, Russia, [ni.batancev@hmgma.ru](mailto:ni.batancev@hmgma.ru)*  
*Ugra State University, Khanty-Mansiysk, Russia, [svbarbashov@yandex.ru](mailto:svbarbashov@yandex.ru)*

***Annotation.** The article describes the technological scheme of building the educational process of physical education of preschoolers 5-6 years old based on the harmonization of physical and mental development with the use of technical and tactical elements of sports games. An experimental assessment and the effectiveness of the developed technological scheme are given.*

***Key words:** physical and mental development, technical and tactical elements of sports games, game tasks and outdoor games, children 5-6 years old.*

Проблемы интегрированного воздействия на умственное и физическое развитие в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются важными составляющими научного в поиске инновационных образовательных технологий [4, 6, 7 и др.]. Одним эффективных направлений решения данной проблемы лежит в плоскости включения в практику физического воспитания дошкольников элементов спортивных игр с акцентом на активизацию мыслительных процессов [3]. В этой связи была предпринята попытка обосновать технологическую схему построения программы физического воспитания на основе использования технико-тактических средств спортивных игр.



**Рисунок 1. Технологическая схема построения программы физического воспитания дошкольников 5-6 лет на основе использования технико-тактических элементов спортивных игр**

На рисунке 1 представлена технологическая схема построения программы физического воспитания предполагающая систематическое освоение технико-тактических элементов баскетбола, футбола и хоккея. Применение технологической схемы при правильном комплексном использовании игровых средств позволит оптимизировать воздействие на компоненты физического и умственного развития детей 5-6 лет.

Технологическая схема предполагает выделение в программе 3 обучающих векторов развития ребенка: физического, технического и тактического и интегрального (игрового). Физический компонент развития в обучающей части представлен комплексным содержанием игровых заданий с техническими элементами спортивных игр, применение которых создают благоприятные условия для эффективного обучения техническим элементам и при дифференцированном распределении дают возможность развивать кондиционные качества и координационные способности детей. Связь «техники» и «развитие физических качеств» обуславливается тем, что формирование двигательных навыков, техники приемов игры неразрывно связано с развитием физических качеств [8].

В процессе обучения, игровые задания насыщаются специальными упражнениями для совершенствования технических приемов, выполнение которых осуществлялось по определенным правилам. Дети в непринужденной форме выполняют необходимые технические элементы и

после их освоения могут непосредственно переходить к подвижным играм, представленным в игровой части технологической схемы.

После освоения спортивно – видового спектра технических элементов, пройдя части, направленные на физическое развитие, дети приступают к обучению тактическим элементам и сопряженно с ними воздействию на умственное развитие. "Тактика" представляет собой систему знаний и умений, базирующихся на когнитивных психических процессах [2]. Высшей "категорией" в психических когнитивных процессах является мышление [5]. Его сущность устанавливается в зарождении нового знания на основании творческого отражения и изменения в сознании человека окружающей действительности. В дошкольном возрасте начинается быстрое развитие мышления, по большей части обобщенное и словесное.

В основу обучения тактическим элементам включаются задания на развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления. В игровых заданиях на обучение тактике и развитие наглядно-образного мышления применялись тактические схемы с изображением мультипликационных героев. Игровые задания на развитие словесно-логического мышления дополнялись рисунками с изображением ошибочных действий игроков.

Применение технологической схемы построения учебного процесса физического воспитания дошкольников 5-6 лет на основе технико-тактических элементов спортивных игр в условиях детского сада №14 «Березка» города Ханты–Мансийска позволило существенно и достоверно повысить показатели развития физических качеств и видов мышления детей 5-6 лет, занимающихся в экспериментальной группе.

Прирост в индивидуальных показателях развития физических качеств детей 5-6 лет по результатам теста на измерение скоростно-силовых качеств в метании мяча на дальность правой рукой составил увеличение на 21,7%, левой рукой - на 29,2%. Коэффициент силовой выносливости в «подъеме туловища за 30 сек» зафиксировал увеличение на 56,1%, показателя гибкости в "наклоне вперед из положения сидя" на 34,6%. Показатель выносливости увеличился на 16,7%, скоростно-силовые качества в "прыжке в длину с места» на 14,2%. Прирост показателя быстроты в тесте "бег 30 м" составил 12,4%.

Показатель в методике Я. Йирасека (словесно-логическое мышление) увеличился на 44,1%, в модифицированной методике составил увеличение 43,6%. В методике Р.С. Немова "Что здесь лишнее" (наглядно-образное мышление) увеличение составило - 54,1%, в модифицированной методике - 46,6%. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что разработанная технологическая схема построения учебного процесса физического воспитания дошкольников 5-6 лет на основе технико-тактических элементов спортивных игр показала высокую и достоверную практическую эффективность с точки зрения гармоничности моторного и когнитивного развития ребенка дошкольного возраста.

### **Библиографический список**

1. Батанцев Н.И. Актуальные уровни физического и умственного развития и особенности их взаимосвязи у дошкольников 5-6 лет в условиях Среднего Приобья/ Н.И. Батанцев, С.В. Барбаиш // Вестник Нижневартковского государственного университета. - 2017. - №3. - С. 63-68

2. Гирьятович Е. Г. Формирование основ тактического мышления у баскетболистов 11–13 лет на этапе начальной специализации: дис. ... канд. пед. наук / Е.Г. Гирьятович. – Омск, 2007. – 159 с.

3. Ермакова Ю. Н. Методика физкультурных занятий с детьми 5–7 лет на основе использования элементов игры в футбол: дис. ... канд. пед. наук / Ю. Н. Ермакова. – Шуя, 2010. – 181 с.

4. Кособуцкая, Г. В. Обоснование средств физического воспитания, способствующих развитию умственных способностей дошкольников в условиях детского сада: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Кособуцкая – Москва, 2009. – 25 с.

5. Реан, А. А. Психология и педагогика / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 432 с.

6. Трофимова, О. С. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы средствами игровой деятельности: дис. ... канд. пед. наук / О.С. Трофимова – Краснодар, 2010. – 235 с.

7. Щербакова, Т. А. Целевое, содержательное и технологическое обеспечение интеллектуального развития детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Щербакова – Набережные Челны, 2011. – 24 с.

8. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.

**УДК 796.012**

**В.Е.Буркова<sup>1</sup>; О.И. Загrevский<sup>2,3</sup>, д.п.н., профессор;  
В.И. Загrevский<sup>3,4</sup>, д.п.н., профессор**

### **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ**

<sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия,  
[valeriya\\_vodyankina@mail.ru](mailto:valeriya_vodyankina@mail.ru)

<sup>2</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [O.Zagrevesky@yandex.ru](mailto:O.Zagrevesky@yandex.ru)

<sup>3</sup>Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

<sup>4</sup>Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь,  
[zvi@tut.by](mailto:zvi@tut.by)

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние физического утомления на параметры биомеханических характеристик штрафного броска в баскетболе. Приведены результаты биомеханического анализа техники штрафного броска до и после физической нагрузки по материалам видеосъемки штрафного броска юной баскетболистки. Определены биомеханические параметры изменения в технике штрафного броска до и после физической нагрузки.

**Ключевые слова:** баскетбол, штрафной бросок, параметры движения, биомеханические характеристики, физическая нагрузка.

V.E. Burkova<sup>1</sup>; O.I. Zagrevskiy<sup>2,3</sup>, Dr.Hab, Professor;  
V.I. Zagrevskiy<sup>3,4</sup>, Dr.Hab, Professor

## INCREASED NOISE IMMUNITY

### YOUNG BASKETBALL PLAYERS WHEN MAKING FREE THROWS

<sup>1</sup>Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, [valeriya\\_vodyankina@mail.ru](mailto:valeriya_vodyankina@mail.ru)

<sup>2</sup>University of Tyumen, Tyumen, Russia, [O.Zagrevsky@yandex.ru](mailto:O.Zagrevsky@yandex.ru)

<sup>3</sup>National research Tomsk state University, Tomsk, Russia

<sup>4</sup>Mogilev state University named after A. A. Kuleshov, Mogilev, Belarus, [zvi@tut.by](mailto:zvi@tut.by)

***Annotation.** The article examines the effect of physical fatigue on the parameters of biomechanical characteristics of a free throw in basketball. The results of the biomechanical analysis of the free throw technique before and after physical exertion are presented based on the video footage of the free throw of a young basketball player. Biomechanical parameters of changes in the free throw technique before and after physical activity are determined.*

***Key words:** basketball, free throw, movement parameters, biomechanical characteristics, physical activity.*

**Актуальность.** Тренировочная и соревновательная деятельность баскетболистов неизменно связана с воздействием на спортсменов различных помех, имеющих, как внутренние, так и внешние проявления. Помехи влияют на спортсменов через психическую сферу. Большие физические нагрузки могут создать чрезмерную психическую напряженность, преждевременное психическое и физическое утомление, способствовать снижению работоспособности и, в конечном счете, отрицательно сказаться на спортивной результативности. В учебно-методической литературе [2] указывается на то, что преимущество в соревновательной борьбе имеют те спортсмены, у которых психологическая подготовленность находится на более высоком уровне, частью которой является развитая способность к противодействию помех (помехоустойчивость).

Способность юных баскетболисток к противодействию помех физического плана (снижение работоспособности) и их влияние на спортивно-технический результат не нашла в настоящее время достаточного экспериментального подтверждения [1, 2, 5], что и определило **актуальность** выполненного исследования. Предполагалось, что влияние, оказываемое физическим утомлением на технику движения юных баскетболисток можно количественно оценить в лабораторном эксперименте на модели штрафного броска. На результативность штрафного броска влияют многие внешние и внутренние факторы. Большинство из них хорошо исследованы, но есть и такие факторы, на которые не обращалось достаточного внимания, например: устойчивость спортсмена к шумовому воздействию трибун и к прогрессирующему утомлению, биомеханика броска у баскетболистов.

**Цель исследования.** Определить биомеханические характеристики штрафного броска у баскетболисток до и после физической нагрузки.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняло участие 18 юных баскетболисток, не имеющих спортивного разряда. В качестве биомеханических методов регистрации движений использовалась видеосъемка штрафного броска, в вычислительном эксперименте на компьютере

применялись расчетные модели анализа движений биомеханических систем. Формирование расчетных моделей анализа движений биомеханических систем выполнялось по методике изложенной в работах [3, 4]. Критерием физической нагрузки служила частота сердечных сокращений до нагрузки (60-80 ударов в минуту) и после физической нагрузки (120-130 ударов в минуту).

**Результаты исследования** получены по следующим направлениям биомеханического анализа техники штрафного броска в баскетболе:

1) Пространственные характеристики (координаты суставов, обобщенные координаты звеньев тела спортсмена, суставной угол).

2) Временные характеристики (длительность отдельных фаз упражнения, длительность опорной части, продолжительность полета мяча).

3) Пространственно-временные характеристики (угловая скорость звеньев тела спортсмена, линейная скорость мяча в полетной части штрафного броска).

Рассмотрим некоторые из вышеназванных характеристик упражнений в сопоставительном аспекте: до и после физической нагрузки. Начнем с анализа углового перемещения звеньев тела спортсмена в опорном положении и их биомеханической роли в формировании скорости и угла вылета мяча при выполнении штрафного броска.

Будем считать экстремальными значениями максимум (max) и минимум (min) положений звеньев тела спортсмена, представленных в виде обобщенных координат (рис. 1). Размерность величин – градусы.

№ кадр	ОБОБЩЕННЫЕ КООРДИНАТЫ ЗВЕНЬЕВ ТЕЛА СПОРТСМЕНА															
	Стопа 1	Стопа 2	Голень 3	Голень 4	Бедро 5	Бедро 6	Туловище 7	Туловище 8	Плечо 9	Плечо 10	Предплечье 11	Предплечье 12	Кисть 13	Кисть 14	Линия 15	Линия 16
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	148	149	57	60	128	128	85	84	-61	-59	33	46	95	110	2	4
2	147	151	59	59	128	121	85	89	-62	-53	40	45	99	117	13	13
3	148	146	60	65	121	118	86	87	-59	-53	45	48	107	126	28	32
4	146	148	64	68	114	113	90	89	-50	-44	46	54	115	118	24	48
5	143	142	71	76	107	101	89	92	-48	-29	51	52	125	120	28	62
6	131	132	79	87	103	98	88	92	-32	-9	51	48	135	133	48	56
7	127	134	88	92	95	96	91	87	-13	20	43	37	137	74	85	90
8	118	129	90	91	95	100	92	86	1	31	44	37	121	45	60	70
max→	148	151	90	92	128	128	92	92	1	31	51	54	137	133	85	90
min→	118	129	57	59	95	96	85	84	-62	-59	33	37	95	45	2	4
ампл→	30	22	33	33	33	32	7	8	63	90	18	17	42	88	83	86

**Рисунок 1 – Обобщенные координаты звеньев тела до (■) и после (■) физической нагрузки**

Последние три строки таблицы (рис. 1) содержат максимальное (max) и минимальное (min) значения каждой из колонок (1-16) таблицы и их разность (ампл) – последняя строка. Разность отражает разницу между max и min и является амплитудой изменения обобщенных координат. Учитывая, что обобщенные координаты характеризуют положение звеньев тела спортсмена, то их разница по колонкам таблицы описывает амплитуду изменения положения звеньев тела баскетболиста в процессе выполнения штрафного броска (рис. 2).





**Рисунок 2 – Амплитуда вращательных колебаний звеньев тела спортсмена до (■) и после (□) физической нагрузки**

Как следует из рисунка (рис. 2) величина физической нагрузки не оказывает существенного влияния на амплитуду колебаний голени (3-4), бедра (5-6), туловища (7-8), предплечья (11-12). Следовательно, сложившийся двигательный стереотип в суставах с большими значениями масс-инерционных характеристик звеньев тела спортсмена обеспечивает сохранность форм движений в условиях высокой физической нагрузки.

Необходимая коррекция движения осуществляется за счет движений в «мелких» звеньях биокинематической цепи: стопа (рис. 2; 1-2) и кисть (рис. 2; 13-14). Однако малый радиус вращения в голеностопном суставе (около 10 см) не может обеспечить требуемое перемещение дистального звена (кисть) в достижение необходимой координаты броска. При этом следует учесть, что перемещение может совершаться без потери равновесия только в вертикальном направлении. Поэтому амплитуда перемещения в горизонтальном направлении – незначительна и основная биомеханическая функция голеностопного сустава заключается в обеспечении равновесия тела спортсмена на опоре.

Дистальное звено кисть – обеспечивает необходимый угол вылета мяча. Различие в амплитуде вращательного перемещения кистей рук спортсмена до ( $42^{\circ}$ ) и после ( $88^{\circ}$ ) нагрузки превышает 200%. В этом заключается ведущая биомеханическая роль кистей рук, т.к. именно они формируют направление вектора движения мяча. И именно поэтому необходимо совершенствовать механизм выполнения броска мяча с различным заключительным положением кистей рук спортсмена в финишный момент завершения броска.

Ведущим элементом координации скорости вылета мяча является предплечье (9-10), обеспечивающее изменение амплитуды вращения в плечевых суставах от  $63^{\circ}$  (до нагрузки) до  $90^{\circ}$  (после нагрузки). Подобное изменение амплитуды вращения предплечья составляет более 140% изменения структуры движения в плечевых суставах.

**Заключение.** По результатам лабораторного эксперимента получены численные значения траектории звеньев биомеханической системы при выполнении баскетболистами штрафного броска до и после физической нагрузки. Определена роль кинематических цепей биосистемы в регуляции движений. Установлены численные параметры изменения в технике броска до и после физической нагрузки.

**Библиографический список**

1. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика / А.И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2007. – 423 с.
2. Бондарь, А.И. Повышение помехоустойчивости спортсменов игровых видов спорта (на примере баскетбола) / А.И. Бондарь, С.А. Лихачев, А.Н. Качинский и др. // Минск: Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. – 2014. – 30 с.
3. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.
4. Загrevский, В.И. Формализм Лагранжа и Гамильтона в моделировании движений биомеханических систем / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский, Д.А. Лавшук. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2018. – 296 с.
5. Ивойлов, А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.

**УДК 796/799**

**Гуськов М.В.<sup>1</sup>, Стародубцева И.В.<sup>2</sup>, к.п.н., доцент  
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
ФУТБОЛИСТОВ 5-6 ЛЕТ**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, m.v.guskov@utmn.ru;  
i.v.starodubceva@utmn.ru*

**Аннотация:** В статье представлен процесс развития координационных способностей посредством специально организованной предметной деятельности, дана оценка уровня координационных способностей у детей 5-6 лет занимающихся мини-футболом.

**Ключевые слова:** координационные способности, мини-футбол, футболисты, спортивные предметы, дошкольный возраст.

**Guskov M.V.<sup>1</sup>, Starodubtseva I.V.<sup>2</sup>, Ph.D., associate professor  
DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN FOOTBALL  
PLAYERS 5-6 YEARS OLD**

<sup>1</sup> Tyumen State University, Tyumen, Russia, *m.v.guskov@utmn.ru*

<sup>2</sup> Tyumen State University, Tyumen, Russia, *i.v.starodubceva@utmn.ru*

**Abstract:** The article presents the process of developing coordination abilities through specially organized subject activities, the assessment of the level of coordination abilities in children 5-6 years old engaged in mini-football is given.

**Key words:** coordination abilities, mini-football, football players, sports subjects, preschool age.

**Актуальность.** В настоящее время существует множество научных разработок в области координационной подготовки начинающих спортсменов, в том числе в мини-футболе. Изучением этого вопроса, занимались М.Р.Григорьян, Г.Г.Полевой, Ф.М. бен Хабиб, И.В.Аверьянов и др. Однако эти исследования посвящены развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Между тем, в практике физкультурно-оздоровительной работы давно наметились тенденции к ранней специализации и обнаруживаются потребности в специализированных средствах развития координационных способностей у юных футболистов дошкольного возраста.

На сегодняшний день в занятиях мини-футболом с дошкольниками часто наблюдается однообразие, использование ограниченного набора средств и методов. Отсутствуют, в частности, методики, основанные на применении спортивных предметов. Вместе с тем, целенаправленные активные действия с предметами на этапе дошкольного возраста являются важным источником развития познавательных процессов и способствуют развитию координации и ручной умелости ребёнка [2].

**Цель исследования** – опытно-экспериментальное обоснование средств и методов развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет, занимающихся мини-футболом.

**Методы и организация исследования:** педагогические контрольные испытания, опрос, опытно-экспериментальная работа, методы математической статистики.

В исследовании принимало участие 17 детей дошкольного возраста, занимающихся мини-футболом.

Для определения показателей развития координационных способностей, проводились контрольные испытания:

1) Тест «челночный бег 3x5» (В.И. Лях), для оценки общего уровня развития КС.

2) Тест «падающая гимнастическая палка» (П.Хиртц), для оценки способности к реакции.

3) Тест «бег к цветным мячам» (П. Хиртц), для оценки способности к ориентированию в пространстве.

4) Тест «перешагивание через гимнастическую палку» (К.Момирович), для оценки способности к согласованию двигательных действий.

5) Тест «попади в цель»

**Результаты исследования и их обсуждения.**

Анализ литературных источников показал, что дошкольный возраст является сензитивным периодом для развития координационных способностей, которые служат основой для овладения техникой двигательных действий и оказывают влияние на эффективности спортивной деятельности [3]. При этом обнаруживается два направления исследований. Первое посвящено развитию координационных способностей у дошкольников в процессе физического воспитания и не учитывает специфику занятий футболом. Второе связано с

обоснованием средств и методов развития координационных способностей у футболистов младшего школьного возраста и не учитывает возрастных особенностей развития дошкольников, что доказывает необходимость дальнейших исследований в избранном направлении.

Диагностика исходного уровня развития координационных способностей детей 5-6 лет показала, что большинство исследуемых показателей находится на среднем уровне развития.

Проанализировав литературу, было выявлено, что все исследования, посвященные действиям с предметами связаны с такими видами спорта, как художественная гимнастика, волейбол, единоборства и т.д. При этом стоит отметить, что в области футбола таких работы замечено не было. В связи с этим мы разработали систему занятий с использованием различных предметов.

Мы провели анализ с помощью специалистов, которые тренируют детей дошкольного возраста и выявили с помощью опроса наиболее используемые предметы в их тренировочной деятельности представленном на рис. 1.



**Рисунок 1. Предметы, используемые в работе с дошкольниками (опрос специалистов)**

Игры и упражнения с предметами включались в тренировочный процесс на протяжении 6 месяцев. Занятия проводились три раза в неделю. Упражнения с предметами проводились на каждой тренировке в начале основной части занятия. Помимо этого, спортивные предметы использовались как вспомогательный инвентарь в подготовительной и заключительной частях занятия.

В результате проведенного исследования были получены данные, характеризующие уровень координационных способностей детей дошкольного возраста, занимающихся мини-футболом. Как видно из таблицы 1 все показатели достоверно улучшились.

Таблица 1

## Результаты выполнения контрольных упражнений футболистами 5-6 лет

Тест	Этап ОЭР	X	m	t	P
Челночным бег 3x5	начало	4,05	0,15	6,4	< 0,01
	конец	3,60	0,14		
Бег к цветным мячам	начало	15,85	0,41	5,6	<0,01
	конец	14,55	0,38		
Удар серединой подъёма по воротам	начало	3,52	0,34	4	<0,01
	конец	4,52	0,27		
Падающая гимнастическая палка	начало	0,99	0,06	4,8	<0,01
	конец	1,37	0,07		
Перешагивание через гимнастическую палку	начало	12,71	0,34	2,5	<0,01
	конец	10,92	0,33		

Полученные в процессе опытно-экспериментальной работы данные свидетельствуют об эффективности предложенных нами средств и методов развития координационных способностей у детей 5-6 лет, занимающихся мини-футболом, и могут быть использованы педагогами образовательных учреждений и физкультурно-спортивных организаций для повышения эффективности координационной подготовки дошкольников, что определяет практическую значимость работы. Гипотеза исследования подтвердилась.

Проведённое исследование и апробация средств и методов развития координационных способностей у дошкольников, основанные на упражнениях и играх со спортивными предметами, показали, что они оказывают положительное влияние на динамику развития координационных способностей у детей, занимающихся мини-футболом. Улучшение произошло в контрольном испытании челночный бег 3x5, что свидетельствует о повышении общего уровня координационных способностей у испытуемых. В контрольном испытании «бег к цветным мячам», также можно отметить большой прирост результатов, соответствующих высокому уровню развития такой способности как ориентация в пространстве. В контрольном испытании «падающая палка», направленном на выявление уровня развития реакции произошло увеличение числа детей с высоким и средним уровнем развития. Схожие результаты были получены в контрольном упражнении «попади в цель» и «перешагивание через гимнастическую палку».

**Библиографический список**

1. Бальсевич, В.К., Развитие быстроты и координации движений у детей 5-6 лет / М.Н. Королева., Л.Т. Майорова. // Теория и практика физ. культуры. 2002., №10, С. 63.
2. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / И.В. Лях // - Москва, "Спорт-Человек", 2019. С.128
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. // - Москва : Физкультура и Спорт. 2008. С. 542.
4. Правдов, М.А. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет / М.А. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Д.М. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 5 (63). С. 83-87.

Загrevский В.И.<sup>1,3</sup>, д.п.н., профессор  
Загrevский О.И.<sup>2,3</sup>, д.п.н., профессор

## ВЛИЯНИЕ СИЛЫ ТРЕНИЯ НА ТРАЕКТОРИЮ ЕСТЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

<sup>1</sup>Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,  
г. Могилев, Беларусь, zvi@tut.by

<sup>2</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, O.Zagrevsky@yandex.ru

<sup>3</sup>Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние силы трения на траекторию естественного движения биомеханической системы. Приведены результаты компьютерного синтеза движений трехзвенной биомеханической системы с ограничениями на управляющие функции, заданные в форме табличной нулевой последовательности управляющих моментов мышечных сил в суставах спортсмена на всей траектории вращательного движения биосистемы в условиях опоры. Вариация момента силы трения выполнялась для трех вариантов моделируемого движения: от 0 Н·м до -40 Н·м с шагом -20 Н·м. Длительность движения – 1 с, шаг интегрирования системы дифференциальных уравнений 0,001 с. Биомеханический критерий влияния силы трения на траекторию биосистемы – конфигурация моделируемой системы в конечном положении вычислительного процесса.

**Ключевые слова:** естественное движение, параметры движения, биомеханические характеристики, расчетная модель.

Zagrevskiy V.I., Dr.Hab, Professor<sup>1,3</sup>

Zagrevskiy O.I., Dr.Hab, Professor<sup>2,3</sup>

## THE EFFECT OF THE FRICTION FORCE ON THE TRAJECTORY OF THE NATURAL MOVEMENT OF THE BIOMECHANICAL SYSTEM

<sup>2</sup> Mogilev state University named after A. A. Kuleshov, Mogilev, Belarus, zvi@tut.by

<sup>1</sup> University of Tyumen, Tyumen, Russia, O.Zagrevsky@yandex.ru

<sup>3</sup> National research Tomsk state University, Tomsk, Russia

**Annotation.** The article considers the influence of the friction force on the trajectory of the natural movement of a biomechanical system. The results of computer synthesis of the movements of a three-link biomechanical system with restrictions on the control functions specified in the form of a tabular zero sequence of control moments of muscle forces in the joints of an athlete on the entire trajectory of the rotational movement of the biosystem in support conditions are presented. The variation of the moment of friction force was performed for three variants of the simulated motion: from 0 N·m to -40 N·m with a step of -20 N·m. The duration of the movement is 1 s, the integration step of the system of differential equations is 0.001 s. The biomechanical criterion of the influence of the friction force on the trajectory of the biosystem is the configuration of the simulated system in the final position of the computational process.

**Key words:** natural motion, motion parameters, biomechanical characteristics, computational model.

**Актуальность.** Количественный биомеханический анализ техники спортивных упражнений предполагает наличие численной информации о биомеханических показателях движения [1, 2, 3, 4]. Материалы оптической или

инструментальной регистрации движений – общепринятая методика получения исходной информации об анализируемом движении. Второй путь получения необходимой биомеханической информации – моделирование двигательных действий человека с требуемыми свойствами, в частности, компьютерное моделирование движений спортсмена [3, 4].

В настоящее время существует определенное противоречие между объективной необходимостью иметь биомеханическую информацию о технике спортивных упражнений и отсутствием возможности ее экспериментального определения в учебно-тренировочном процессе, что и определили **актуальность** выполненного исследования. Предполагалось, что имеющееся противоречие, связанное с отсутствием экспериментальных данных о влиянии силы трения на траекторию естественного движения [5] биомеханической системы и необходимостью ее учета в технической подготовке спортсмена, может быть снято с использованием технологий механико-математического моделирования движений человека в вычислительном эксперименте на компьютере.

**Цель исследования.** Выявить влияние силы трения на траекторию биомеханической системы в естественном вращательном движении в условиях опоры.

**Результаты исследования** получены по следующим направлениям реализации цели исследования:

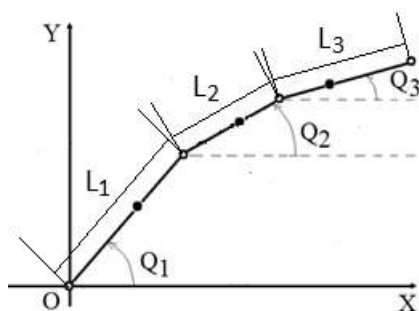
4) Модель опорно-двигательного аппарата тела спортсмена.

5) Математическая модель движения неразветвленной многозвенной биомеханической системы.

6) Материалы вычислительного эксперимента.

#### **Модель опорно-двигательного аппарата тела спортсмена.**

Рассматривается трехзвенная модель биомеханической системы (рис. 1), формализация биомеханических характеристик которой распространялась на многозвенную модель.



**Рис. 1 – Обозначения в модели опорно-двигательного аппарата тела спортсмена**

Здесь:  $i$  – буквенный индекс номера звена ( $i=1, 2, 3$ );  $L_1, L_2, L_3$  – длина  $i$ -го звена;  $Q_1, Q_2, Q_3$  – обобщенная координата  $i$ -го звена. Дополнительно использовались:  $\dot{Q}_1, \dot{Q}_2, \dot{Q}_3$  – обобщенная (угловая) скорость  $i$ -го звена;  $\ddot{Q}_1, \ddot{Q}_2, \ddot{Q}_3$  – обобщенное (угловое) ускорение  $i$ -го звена,  $A_{ij}$  – динамические коэффициенты звеньев модели;  $Y_i$  – обобщенная сила  $i$ -го звена;  $M_1$  – момент силы трения

(опорный шарнир);  $M_2, M_3$  – управляющий момент мышечных сил во втором и третьем шарнирах модели.

**Математическая модель движения неразветвленной многозвенной биомеханической системы.** Движение многозвенной неразветвленной биомеханической системы, в соответствии с работой [4], описывается системой дифференциальных уравнений второго порядка

$$\sum_{j=1}^N A_{ij} \ddot{Q}_j \cos(Q_j - Q_i) - \sum_{j=1}^N A_{ij} \dot{Q}_j^2 \sin(Q_j - Q_i) + Y_i \cos Q_i = M_i - M_{i+1}$$

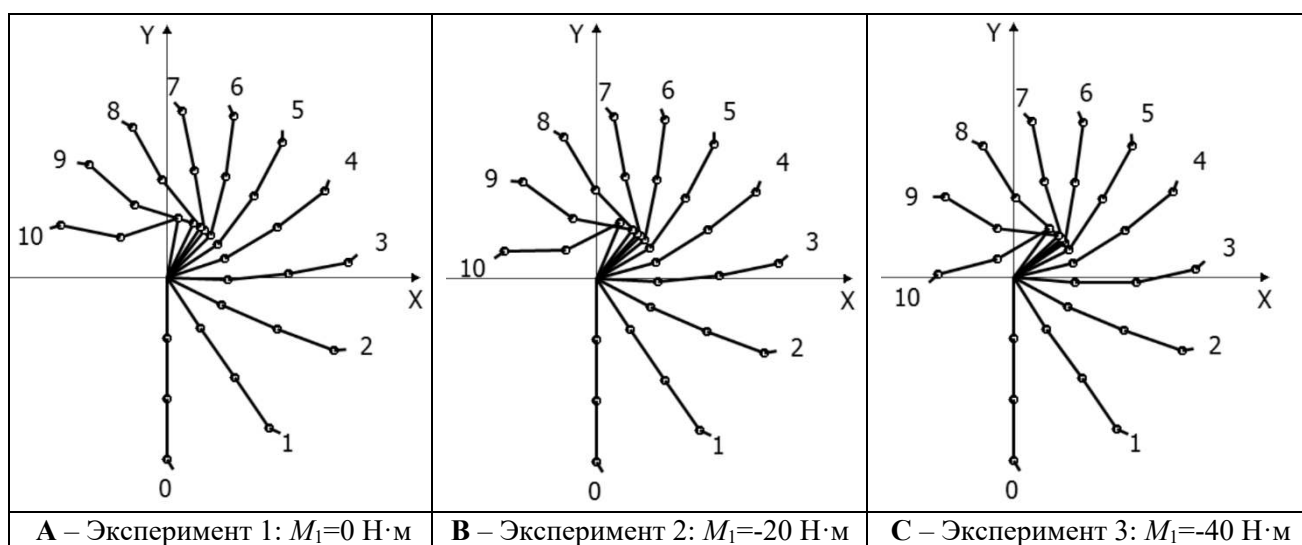
$$i = 1, 2, 3, \dots, N; \quad j = 1, 2, 3. \quad (1)$$

Здесь:  $N$  – количество звеньев модели.

Математическая модель синтеза движений многозвенной неразветвленной биомеханической системы с жесткими связями формируется из уравнения (1) по методике изложенной в [4].

**Материалы вычислительного эксперимента.** Во всех вычислительных экспериментах исходное положение звеньев модели задавалось однотипным:  $Q_1 = Q_2 = Q_3 = 270^\circ$ . Угловая скорость составляла  $\dot{Q}_1 = \dot{Q}_2 = \dot{Q}_3 = 6 \text{ рад/с}$ . Характерным для естественного движения является нулевая величина момента мышечных сил во всех суставах спортсмена – отсутствие управляющих воздействий ( $M_2=0, M_3=0$ ). Момент силы трения ( $M_1$ ) в первом вычислительном эксперименте равнялся  $0 \text{ Н}\cdot\text{м}$ , во втором составлял  $-20 \text{ Н}\cdot\text{м}$ , в третьем –  $-40 \text{ Н}\cdot\text{м}$ . Длительность процесса моделирования составляла  $1 \text{ с}$ , результаты вычислений выдавались через  $0,1 \text{ с}$ .

Для каждого из вычислительных экспериментов траектория биомеханической системы приведена на рисунке (рис. 2).



**Рис. 2 – Синтезированная траектория биомеханической системы**



Анализ конечного положения биомеханической системы в каждом из вариантов вычислительного эксперимента (рис. 2) свидетельствует о том, что:

1) Изменение величины силы трения во вращательном движении биомеханической системы в условиях опоры влияет на траекторию биомеханической системы в естественном движении.

2) С увеличением тормозящего воздействия момента силы трения проксимальное звено биомеханической системы замедляет вращательное движение, а последующие в кинематической цепи звенья – увеличивают угол поворота.

**Заключение.** По результатам выполненных вычислительных экспериментов на компьютере получены численные значения траектории биомеханической системы в естественном движении в условиях вращательного движения на опоре. Выявлена обратная зависимость угла поворота опорного звена биосистемы и прямая зависимость угла поворота дистальных звеньев, связанная с увеличением тормозящего момента силы трения.

#### **Библиографический список**

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
2. Евсеев, С.П. Формирование двигательных действий в гимнастике с помощью тренажеров. Учебное пособие / С.П. Евсеев. – Л.: изд. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. – 91 с.
3. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.
4. Загrevский, В.И. Формализм Лагранжа и Гамильтона в моделировании движений биомеханических систем / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский, Д.А. Лавишук. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2018. – 296 с.
5. Корнев, Г.В. Введение в механику человека / Г.В. Корнев. – М.: Наука. Гл. ред. физ.-мат. лит., 1977. – 264 с.

УДК 796.92.093.642

**Иванов Д.И.**

### **ПОВЫШЕНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ СОБЛЮДЕНИЯ ОСНОВНЫХ АСПЕКТОВ ПРИСТРЕЛКИ ОРУЖИЯ**

*Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Чайковский, Россия, [dmnqwerty@mail.ru](mailto:dmnqwerty@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные аспекты пристрелки оружия, необходимые к соблюдению до соревнований и в период непосредственно участия спортсменом в дисциплине. В результате исследования выявлена проблема реализации потенциала уровня стрелковой подготовленности в соревновательной деятельности. На основе опроса определена последовательность реализации основных аспектов пристрелки.

**Ключевые слова:** стрелковая подготовленность, пристрелка оружия, биатлонисты.

## IMPROVING THE SHOOTING READINESS OF BIATHLETES BASED ON COMPLIANCE WITH THE BASIC ASPECTS OF WEAPON TARGETING

*Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports,  
Tchaikovsky, Russia, [dmnqwerty@mail.ru](mailto:dmnqwerty@mail.ru)*

**Annotation.** *This article discusses the main aspects of weapon targeting that are necessary to comply with before the competition and during the period of the athlete's direct participation in the competitive discipline. As a result of the study, the problem of realizing the potential of the level of shooting readiness in competitive activity has been identified. On the basis of the survey, the sequence of implementation of the main aspects of targeting is determined.*

**Keywords:** *shooting readiness, weapon targeting, biathletes.*

Одним из резервов повышения качества стрельбы, является оптимизация пристрелки оружия перед стартом или соревнованием [3]. Под пристрелкой оружия понимается проверка соответствия отметки выстрела с его реальной попаданием в мишень. В случае если средняя точка попаданий и отметка совпадает направлением стрельбы по центру мишени, то винтовка считается пристрелянной и готовой к соревнованиям [1]. Следует отметить, что система пристрелки оружия в зависимости от вида гонки, стартового номера, места проведения соревнований имеют индивидуальные особенности, которые в свою очередь необходимо вовремя учесть и скорректировать с целью повышения уровня реализации стрелковой подготовленности [2].

В настоящее время наиболее часто встречается, что в условия соревнований тренеры наблюдают за стрельбой спортсменов и вносят коррективы, особенно после прохождения стрельбы «лежа» и не за планируемого количества попаданий в мишень. Однако, при этом была осуществлена пристрелка оружия, но в следствии определенных факторов изменилась средняя точка попаданий. Вследствие получаем вопрос, что необходимо решить и как подготовиться чтобы ликвидировать посредственные аспекты влияющие на изменение места выстрелов?

Общепризнано, что высокий уровень стрелковой подготовленности биатлониста является основополагающим фактором успешного выступления в условия соревнований. Однако, на реализацию потенциала в стрелковом компоненте соревновательной деятельности влияет множество факторов тесно перекрывающихся между собой.

В процессе исследования опрошено 20 тренеров региональных команд Российской Федерации по биатлону, где 90% респондентов отмечают, что наиболее важным аспектом в соревновании является пристрелка оружия. Вместе с тем, на основе ответов специалистов в области биатлона и их длительного практического опыта определили, что в 70 % случаях вовремя непосредственно проведения дисциплины осуществляют доработку прицельного механизма, при помощи передачи информации спортсмену во время преодоления дистанции через помощника и реже самостоятельно, что в свою очередь сопровождается низким уровнем попаданий в мишень и итоговым местом как следствие несовершенного процесса выявления средней

точки попаданий.

В свою очередь, существует противоречие между накопленными знаниями научно-обоснованных средств и методов используемых в практике стрелковой подготовки [4]. А определение основных аспектов по пристрелке оружия и их соблюдение в соревнованиях в различных условиях остается актуальной проблемой, влияющей на стрелковую подготовленность биатлонистов. Решением данной проблематики является анализ научно-методической литературы, определение факторов влияющих на изменение движения траектории пули и сопоставление их с практической реализацией в настоящее время относительно тренировочного процесса.

Таким образом, в результате теоретического анализа и осуществления анкетирования тренеров и специалистов в области биатлона выявили основные аспекты пристрелки оружия биатлонистов. Результатом исследования является, что в системе “тренер-спортсмен” до начала пристрелки оружия в биатлоне, необходимо учитывать следующие аспекты и последовательность:

- Использовать тейперинг в стрелковой подготовке биатлонистов, с сужением основных положений стрельбы и планированием занятий;
- Проверить оружие на соответствие правилам соревнований и готовность к осуществлению стрельбы;
- Подобрать тарель и мушку прицела в зависимости от условий стрельбы;
- Важно определить фирму и партийность патронов для отдельного оружия в различные погодные условия с наименьшей рассеиванием кучности стрельбы и высокой центральностью при помощи специального станка;
- Изучить индивидуальные особенности зрительного анализатора при изменении погодных условий, освещенности мишени и появления тени в соответствии с точкой попаданий отдельно каждого спортсмена;
- Определить особенности изменения средней точки попадания в зависимости от силы ветра и его направления отдельно каждого оружия;
- Во время ветра отработать стрельбу с выносом точки прицеливания;
- Применение описательной характеристики воспроизведения технических элементов стрельбы непосредственно до старта соревнований;
- По идентичным условиям систематично отработать пристрелку оружия в зависимости от времени дня и вида дисциплины;
- Определить цену щелчка барабана и величину поправки в отдельно каждом пристреливаемом оружии в различные погодные условия;
- Осуществить разминку зрительного и нервно-мышечного анализатора.
- За ранее определить изменение средней точки попадания и количество поправки у резервной винтовки;

Впрочем, выше упомянутые подготовительные мероприятия не гарантируют высокого уровня попаданий в мишень. Однако, значительно определяют качественность и быстроту определения средней точки попаданий, что упрощает пристрелку параллельно повышая возможности реализации потенциала стрелковой подготовленности. В связи с этим, предлагается использовать следующие аспекты пристрелки оружия и ее корректировки во время соревнований, а именно:

- Важно распределить место пристрелки по бумажной мишени, в зависимости от последовательности стрельбы по металлическим мишеням в соревновательной стрельбе, виду различного натяжения плечевого ремня и выполнения положения изготовления относительно стрелкового коридора;
- Использовать планшет с отметками выстрелов спортсменов, с целью обратной связи и необходимостью на основе внутренних ощущений стрельбы проводить корректировку самим спортсменом точки попаданий;
- Контролировать основные элементы стрельбы не допуская ошибок, сохраняя однообразие выполняемых двигательных действий, особенно наклона оружия с целью постоянного угла вылета оружия;
- Учитывать индивидуальные особенности изменения средней точки попаданий выполняя стрельбу без нагрузки в спокойном состоянии и с существенной нагрузкой повышая частоту сердечных сокращений;
- Учет пульсового режима, варьируя скорость передвижения относительно рельефности трассы и места расположения стрельбища;
- Вести запись временных и количественных характеристик стрельбы, условий окружающей среды, постоянства положения изготовления спортсмена;
- Регулировать психологическим состоянием, применяя определенные разработки и приемы индивидуально к спортсмену снижая его волнение;
- Спортсмену выполнять отметку относительно последовательности выстрелов соотнося с внутренними ощущениями правильностью прицеливания;
- При необходимости осуществлять корректировку средней точки попаданий основываясь на выстрелах после двух огневых рубежей;
- Поправку в прицеле производить небольшим количеством щелчков в случае средней точки попаданий рядом с габаритом стрельбы «лежа»;
- При порывистом ветре корректировать поправку в прицеле на основе первой линии ветровых флажков с учетом скорости ветра более 2-3 м/с;
- Контролировать правильность поправки в ту или иную сторону в зависимости от указанного тренером изначального направления;
- В условии осуществления пристрелки сохранять высокую скорострельность и ритм, моделируя работу на огневом рубеже непосредственно во время соревнования с учетом индивидуального времени прицеливания;
- При сложных погодных условиях контрольные выстрелы осуществлять ближе к окончанию времени отведенного на пристрелку оружия;
- При пристрелке оружия спрогнозировать изменение погодных условий и учесть их при осуществлении пристрелки, выполнив определенные поправки;
- После окончания пристрелки оружия не снимать плечевой ремень и не изменять технические характеристики оружия;
- При возможности вовремя непосредственно соревнования осуществлять стрельбу «лежа» на огневом рубеже на котором осуществлялась пристрелка;
- Внести корректировку после преодоления первого огневого рубежа основываясь на смещение в мишени средней точки попаданий;
- При возможности вовремя гонки осуществлять стрельбу «стоя» на огневом рубеже, где наименьшая ветровая обстановка.

В результате представленных аспектов различных факторов которые в различной мере оказывают непосредственное влияние стрелковую подготовленность биатлониста утверждаем, что соблюдение перечисленных положений и последовательности выполнения действий повысит уровень реализации потенциала спортсмена в соревновательной деятельности. Однако, указанные принципы не гарантируют максимального достижения возможностей организма, в связи с этим предлагается вести спортсмену стрелковый дневник с описанием полной характеристики внешних и внутренних факторов с детальным анализом различных условий стрелковой деятельности биатлониста.

Таким образом, как показывает практика тренерами и специалистами в области биатлона допускаются определенные недоработки относительно пристрелки оружия, ввиду преимущественно выделенного внимания на развитии способности к меткой стрельбе, а не на форме целостного совершенствования стрелковой подготовленности и реализации ее в соревновательной деятельности.

Соблюдение основных аспектов пристрелки оружия необходимо реализовывать с этапа начальной подготовки параллельно с обучением техники стрельбы биатлонистов. Данные положения позволяют автоматизировано их воспроизводить начиная с детско-юношеского спорта выделяя особое внимание узконаправленным аспектам стрельбы совершенствуя стрелковую подготовленность и реализуя потенциал спортсмена в полном объеме.

#### **Библиографический список**

1. Баянкина, Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учебно-методическое пособие / Д.Е. Баянкина. – Барнаул: АлтГПУ, 2019. – 146 с

2. Иванов, Д.И. Тейперинг стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов /Д.И. Иванов, И.А. Каринцев, Е.В. Муралева //Спорт и спортивная медицина: Материалы II Международной научно-практической конференции «Спорт и спортивная медицина» 16- 17 апреля 2021 г. (г. Чайковский) / под общ. ред. В. В. Збзеева. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2021. С. 82-87

3. Куделин, А. И. Основные принципы пристрелки в биатлоне / А. И. Куделин, Н. С. Загурский // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Омск, 2015. - С. 108-125.

4. Муралева Е.В. Стрелковая подготовка квалифицированных биатлонистов с учетом

их предрасположенности к самоконтролю / Е.В. Муралева// Физическая Культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 5. – С. 22-25.

УДК:373:37:011

Исакова Ж. Ж. <sup>1</sup>, к.п.н., ст. преподаватель, Турдубекова А.С. <sup>2</sup>, к.б.н., доцент  
**РОЛЬ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ**

<sup>1</sup>Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта  
malinka.75@bk.ru

<sup>2</sup>Кыргызская государственная медицинская академия им. И.Ахунбаева  
г. Бишкек, Кыргызская Республика

**Аннотация.** В статье авторы рассматривают нравственное воспитание в спорте как сложный педагогический процесс. Сущность мощного воздействия занятий спортом на личность в принципе заключается в следующем: субъективная деятельность спортсмена, будучи направленной на овладение искусством движений и на укрепление тела, на основе обратной связи совершенствует самого себя. Многогранность воспитательных воздействий спорта подтверждается исследованиями многих ученых. Кроме того, все спортсмены отметили нравственную эффективность занятий спортом.

**Ключевые слова:** нравственное воспитание, мораль, нравственные качества, формирование, спорт, физическая культура, духовность, дисциплинированность, ответственность, честность, доброта, гуманность, высокая культура поведения, высокая культура, патриотизм.

**Isakova Zh.J. <sup>1</sup> Candidate of Pedagogical Sciences, Art. teacher,  
Turdubekova A.S. <sup>2</sup>, Ph.D., associate professor  
ROLE OF MORAL EDUCATION IN SPORT**

<sup>1</sup>Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports

<sup>2</sup>Kyrgyz State Medical Academy. I. Akhunbaeva  
Bishkek, Kyrgyz Republic

**Annotation.** The article considers moral education in sports as a complex pedagogical process. The essence of the powerful impact of sports on the personality, in principle, is as follows: the subjective activity of an athlete, being aimed at mastering the art of movement and strengthening the body, on the basis of feedback, improves himself. The versatility of the educational impact of sport is confirmed by the research of many scientists. In addition, all athletes noted the moral effectiveness of sports.

**Key words:** moral education, morality, moral qualities, formation, sport, physical culture, spirituality, discipline, responsibility, honesty, kindness, humanity, high culture of behavior, high culture, patriotism

**Актуальность исследования.** 29 января 2021 года был издан Указ Президента Кыргызской Республики С.Н. Жапарова «О духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности». Особое внимание в Указе уделяется развитию физической культуры и спорта учащейся молодёжи, как одного из приоритетных направлений государственной политики в развитии физической культуры и спорта в Кыргызстане. В этой связи вопросы физического воспитания молодёжи в системе образования нашей Республики приобретают особую значимость, требуют тщательного изучения и принятия необходимых мер по их совершенствованию.

В целях реализации Указа Президента КР Министерством образования и науки Кыргызской Республики была создана комиссия для проведения

выборочной комплексной проверки условий реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в общеобразовательных школах и вузах городов Бишкек, Ош, Джалал-Абад и Баткен.

Нравственность – это совокупность духовных и душевных качеств, обеспечивающих выполнение человеком правил поведения в обществе (как в широком смысле этого понятия, так и в значении группы людей, тесно связанных посредством постоянных отношений). К нравственным качествам относятся дисциплинированность, ответственность, правдивость (честность), доброта, гуманность, высокая культура поведения, понимание и стремление к сохранению общечеловеческих ценностей, выработка нравственных убеждений и привычек, высокая культура межнациональных отношений, патриотизм и многие другие. К понятию нравственности тесно примыкает понятие морали. Мораль – это система норм, правил и требований, предъявляемых обществом к личности. Формирование нравственности – это перевод моральных норм, правил и требований в навыки и привычки. Мораль общества охватывает большое многообразие отношений человека к различным сферам жизни и деятельности: патриотические отношения, отношение к другим народам и их культуре, отношения к труду и продуктам труда, отношение к людям, отношение к себе.

Нравственное воспитание – систематическое целенаправленное воздействие на человеческую личность с целью формирования морального сознания, развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек нравственного поведения. Особенность нравственного воспитания заключается в том, что соблюдение моральных общественных норм и правил является делом добровольным, зависящим от внутренних мотивов и потребностей самого человека. Единственным наказанием за их несоблюдение может служить осуждение, неодобрение со стороны общества или отдельных ее членов, и здесь важна значимость для человека этих неодобрений, роль общественного мнения в его сознании. Нравственно воспитанный человек относится к обществу и общественному мнению как к определяющему фактору его поведения, так как ассоциирует себя с этим обществом и считает себя частью его, что обязывает его к соблюдению общественно принятых норм и правил поведения. Нравственно воспитанным человек становится лишь тогда, когда нормы и правила поведения, диктуемые обществом, становятся его собственными взглядами и убеждениями, а требования, предъявляемые к личности, становятся внутренними потребностями человека.

Нравственное воспитание в спорте – это сложный педагогический процесс. Сущность мощного воздействия занятий спортом на личность в принципе заключается в следующем: субъективная деятельность спортсмена, будучи направленной на овладение искусством движений и на укрепление тела, на основе обратной связи совершенствует самого себя. Многогранность воспитательных воздействий спорта подтверждается исследованиями В. И. Старшинова (1975), который показал, что две трети

спортсменов видят пользу спорта не только в благотворном развитии физических сил, но и в становлении нравственных, волевых качеств личности в целом. Кроме того, все спортсмены отметили нравственную эффективность занятий спортом.

Занятия спортом ставят человека в условия, требующие проявления настойчивости при многократном выполнении нового, незнакомого и непривычного упражнения, при преодолении физической нагрузки. В процессе подготовки и участия в соревнованиях поведение спортсмена определяется его нравственными установками, уровнем развития его личностных качеств. Это предъявляет ряд требований к организации и проведению занятий, выполнение которых позволит избежать узкофункционального подхода к использованию физических упражнений в целях достижения высоких спортивных результатов:

- направленность внимания на то, что процесс овладения своим телом, спортивное совершенствование имеют не только личное, а прежде всего общественное значение;

- формирование общественно значимых целей и мотивов спортивной деятельности;

- четкое определение и неукоснительное соблюдение норм и правил поведения спортсмена в условиях разнообразной спортивной деятельности.

Процесс нравственного воспитания рассматривается как формирование сознания и поведения в их единстве под влиянием целенаправленного воспитания, условий жизни и окружающей среды. Наиболее интенсивно он протекает в школьные годы, когда закладываются основы личности.

По степени распространенности жизненной ситуации можно выделить три группы нравственных качеств:

- 1) качества, неотъемлемые от мировоззренческих качеств и установок личности: патриотизм, интернационализм, коллективизм и солидарность;

- 2) качества, регулирующие межличностные отношения: четкость, единство слова и дела, отзывчивость, дисциплинированность и трудолюбие;

- 3) качества, связанные с простыми нормами нравственности и проявляемые в конкретных ситуациях: уважение к женщине, к старшим, бережливость, скромность и др. [1].

Средствами физической культуры и спорта необходимо решать следующие основные задачи:

- воспитание преданности и любви к Родине;

- воспитание в духе дружбы и братства всех народов мира, непримиримость к национальной и расовой дискриминации;

- воспитание общественной активности;

- воспитание коллективизма и товарищеской взаимопомощи;

- воспитание непримиримости к несправедливости, нечестности;

- воспитание уважения к женщине, к старшим;

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом в целях повышения



работоспособности, дисциплинированности, подготовке к предстоящей трудовой и общественной деятельности;

- воспитание навыков пропаганды физической культуры и спорта как важнейших средств физического и духовного совершенствования человека;
- повышение уровня своего физического развития, физического совершенствования, физической подготовленности.

Участие юных спортсменов в общественной жизни, совокупность таких факторов, как среда, в которой проводятся занятия спортом, тренеры, их профессиональная подготовка, уровень общественной культуры и эрудиции, уровень требований к занимающимся, осмысление значимости занятий, понимание их необходимости - могут активно способствовать воспитанию гармоничного человека, формированию нравственного сознания.

Нравственное воспитание осуществляется по двум направлениям:

- 1) вооружение воспитанников нравственными знаниями;
- 2) выработка нравственных навыков и привычек поведения [3].

Задача нравственного просвещения состоит в том, чтобы:

- расширить и углубить моральные знания и представления человека;
- побудить его к осмысливанию личного нравственного опыта;
- научить применять знания морали для анализа, оценки и самооценки деятельности, поведения и качеств личности;
- повысить информированность людей об их возможностях и собственной роли в устранении имеющихся недостатков и в воспитании желаемых качеств и свойств личности [4].

Разрыв между нравственным просвещением и нравственными поступками в системе воспитания приводит к не сформированности привычек высоконравственного поведения при наличии соответствующих знаний. Еще в древности говорили, что "многознание уму не научает", тем более нравственности. А.С.Макаренко утверждал, что "самый умный поступок - это нравственный поступок".

При всей важности интеллектуальной сферы личности практическое поведение определяется не ею одной. Огромная роль принадлежит эмоционально-чувственной, моральной сфере личности.

Педагогу физической культуры и тренеру необходимо сосредоточить внимание на решение следующих задач нравственного воспитания учащихся в процессе занятий физическими упражнениями:

- воспитание активной жизненной позиции, требующей проявления высокой гражданственности, сознательности, самодисциплины, творчества, ответственности;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями в целях повышения работоспособности, достижения высоких показателей в учебе как главном виде труда школьников и студентов;
- формирование нравственного опыта: взаимоуважения, взаимопомощи, взаимовыручки, поддержки;

- воспитание навыков пропаганды физической культуры и спорта;
- воспитание и совершенствование личностных качеств человека.

**Выводы:** Итак, ведущие задачи нравственного воспитания реализуются путем использования системы постепенного усложнения упражнения и условий их выполнения, способствующих достижению высоких показателей здоровья, развитию ведущих морально-волевых и двигательных качеств, организаторских способностей. При этом важно при выполнении каждого задания ставить перед учениками конкретные установки.

Например, обучая опорному прыжку согнув ноги через гимнастического коня, можно дать мальчикам следующую установку: коня можно перепрыгнуть и не владея высокой техникой данного упражнения, но задача как раз и состоит в том, чтобы не просто научиться прыгать через этот снаряд, а, тщательно обрабатывая до совершенства каждую деталь, одновременно с развитием настойчивости, упорства, трудолюбия, овладеть техникой спортивного упражнения до такой степени, чтобы по качеству его выполнения можно было судить о характере человека.

#### **Библиографический список**

1. Азбука нравственного воспитания /Под ред. И.И. Каурова, О.С. Богданова. - Москва: Просвещение, 1979.
2. Актуальные проблемы нравственного воспитания // Под ред. Л.Ф. Колесникова. – Новосибирск: Наука, 1987.
3. Гавриловец К.В. Нравственное воспитание школьников. /К.В.Гавриловец, И.И.Казимирская; 2-е издание, дополненное и переработанное. - Минск, 1988.
4. Нравственное воспитание спортсменов высокой квалификации. [Электронный ресурс] //URL: <http://www.flacho.org.ua/publ/8-1-0-438>
5. Нравственное (этическое) воспитание. [Электронный ресурс] //URL: [http://www.razlib.ru/psihologija/shpargalka\\_po\\_pedagogike/p31.php](http://www.razlib.ru/psihologija/shpargalka_po_pedagogike/p31.php)
6. Роль тренера в нравственном воспитании спортсмена. //URL: [http://www.sportmedicine.ru/news\\_science/coach-role.php](http://www.sportmedicine.ru/news_science/coach-role.php)
7. Нравственное воспитание в спорте как педагогический процесс. //URL: <http://www.fizkulturasport.ru/pedagogika/fk-sporta/333-nravstvennoe-vospitanie-v-sporte-pedagogicheskij-process.html>

**УДК: 796.01**

**Кабанова Е.Ю.<sup>1</sup>; Симонова Е.А.<sup>1</sup>, к.п.н., доцент; Jeff B.<sup>2</sup>**

### **СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ ANIMAL FLOW**

<sup>1</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия [acrobat84@mail.ru](mailto:acrobat84@mail.ru); [e.a.simonova@utmn.ru](mailto:e.a.simonova@utmn.ru)

<sup>2</sup>Grove City College, Grove City, Pennsylvania, USA

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные преимущества тренировок с собственным весом, специфика тренировки по методике Animal Flow в экспериментальных группах. Представлены результаты уровня физической подготовленности, самочувствия, активности, настроения и самооценки здоровья женщин 30-35 лет до и после педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** *Animal Flow; тренировка с собственным весом; фитнес; физическая подготовка; самочувствие, активность, настроение, самооценки здоровья женщины 30-35 лет.*

**Kabanova E.Y.<sup>1</sup>; Simonova E.A.<sup>1</sup>, Ph.D., Jeff B.<sup>2</sup>**

## **CONTENT OF THE WELLNESS WORKOUTS OF WOMEN 30-35 YEARS OLD TRAINING WITH ANIMAL FLOW PROGRAM**

<sup>1</sup>*Tyumen State University, Russia, Tyumen, [acrobat84@mail.ru](mailto:acrobat84@mail.ru), [e.a.simonova@utmn.ru](mailto:e.a.simonova@utmn.ru)*

<sup>2</sup>*Grove City College, Grove City, Pennsylvania, USA*

**Abstract.** *The article describes the main advantages of bodyweight training, specifics of Animal Flow training within the experimental groups. The article presents the results of level of physical fitness, condition, activity, mood and self-assessment of health level of women aged 30-35 years old before and after pedagogical experiment.*

**Keywords:** *Animal Flow; bodyweight training; fitness; physical training; condition; activity; mood; self-assessment of health of women 30-35 years old.*

С приходом пандемии в 2020 году многие спортсмены и любители фитнеса были вынуждены внести коррективы в свой тренировочный процесс. Теперь во многих даже самых серьезных тренировочных планах профессиональных спортсменов присутствуют тренировки с собственным весом. Данные тренировки не только помогают сохранять хорошее физическое состояние без использования дорогостоящего оборудования, но и задействуют множество глубоких стабилизирующих мышц, что делает тренировку еще более эффективной.

Работа с собственным весом помогает разнообразить тренировочный процесс и стать временной альтернативой для тех, кто по каким-либо причинам не может заниматься в зале.

*Целью нашей работы* было адаптировать американскую модель методики работы с собственным весом Animal Flow в процессе оздоровительной тренировки женщин 30-35 лет под российский рынок фитнес индустрии, учитывающую мотивацию к оздоровительным занятиям и уровень физических способностей занимающихся.

Для достижения цели нами были поставлены несколько задач, при решении первой в ходе проведения анализа научно-методической литературы выявлены основные преимущества тренировок с собственным весом [8]:

1. Упражнения универсальны, а тренировку со своим весом можно выстроить в зависимости от уровня физической подготовленности.

2. Упражнения улучшают мобильность. Это особенно актуально для тех, кто занимается силовыми видами спорта, например, тяжелой атлетикой, кроссфитом или бодибилдингом.

3. Упражнения хорошо развивают технику. При тренировках со своим весом нагрузка на суставы ниже, шансов получить травму меньше, соответственно, можно увеличить время на техническую подготовку.

4. Основная часть тренировки может быть короткой и удобной, не теряя эффективности.

5. Упражнения имеют неплохой потенциал в плане влияния на гипертрофию мышц. Выполняя эти упражнения, используя полный диапазон движения, следуя принципам прогрессивной перегрузки, можно проработать основные мышечные группы.

В настоящее время существует множество методик по работе с собственным весом, и в качестве примеров мы рассмотрим самые популярные мировые программы (табл. 1). Все методики построены по-разному, но объединяет их то, что они являются максимально безопасными для человека, так как в них нет ударной осевой нагрузки на позвоночник. Каждая методика предполагает регрессии и прогрессии, используемые в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся. Рассмотрим данные методики работы с собственным весом с точки зрения их характеристик и преимуществ.

**Таблица 1**

**Характеристики методик работы с собственным весом**

Название методики	Характеристика
Calisthenics (Калистеника)	Калистеника – это система силовых тренировок, в которой роль снаряда выполняет вес собственного тела. Данную программу иногда называют воркаут, гетто-воркаут или стрит воркаут.
Pilates (Пилатес)	Пилатес — это система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм. Пилатес представляет собой серию упражнений в медленном темпе, результатом которых становится оздоровление суставов и укрепление мышц, снятие напряжений и боли в теле, коррекция веса, улучшение осанки, нормализация сна и улучшение самочувствия.
Functional Patterns (Функциональные паттерны)	Функциональные паттерны — это фитнес методика, направленная на развитие функционального движения и тренировки без боли. Программа тренировок основана на использовании основных паттернов движения, таких как стояние, ходьба, бег, отталкивания. Инвентарь используется с целью прогрессии упражнений.
Budokon Yoga (Будокон йога)	Будокон йога — это динамичный тип йоги, смешанный с боевыми искусствами, элементами акробатики, баланса на руках, дыхательными практиками и медитацией.
Animal Flow (Животный поток)	Animal Flow – это методика работы с собственным весом, нацеленная на то, чтобы человек ощутил связь со своим телом с помощью контакта с полом и работой в четвероногой позиции. С помощью использования четвероногой позиции в тренировках улучшается биомеханика человеческого тела и функции внутреннего человеческого животного.

Все перечисленные методики работы с собственным весом предполагают работу с сертифицированными инструкторами, которые проходят официальное обучение и последующую сертификацию. Обучение по данным методикам может пройти каждый, но сдать экзамены и получить статус инструктора могут только специалисты в сфере спорта и фитнеса, имеющие диплом соответствующих образовательных учреждений.

Программа работы с собственным весом Animal Flow прочно основана на науке [3]. Она опирается на многие доказанные концепты в рамках науки упражнений и кинезиологии для того, чтобы сформулировать свой целостный

подход к фитнесу и движению. Программа структурирована вокруг нескольких факторов, которые вносят вклад в ее основание через научные исследования: программа подразумевает исключительно работу с собственным весом, используя упражнения закрытой цепочки для достижения целей; программа сконцентрирована на многоплановых и функциональных движениях, сфокусирована на анатомических подсистемах; программа разработана для того, чтобы включать ее в различные фитнес-программы и тренировочные модели; также программа предоставляет возможность оценки, регрессии и прогрессии с каждым шагом [2, 4].

Решая вторую задачу исследования – изучить специфику тренировки оздоровительной направленности женщин 30-35 лет, мы подробно рассмотрели шесть компонентов, из которых состоит методика Animal Flow [4, 5, 6], с помощью которых строится тренировка и способы адаптации каждого компонента методики для обеих экспериментальных групп исследования. Первая экспериментальная группа (1 ЭГ) – группа любителей, уровень физической подготовленности которой средний и ниже среднего. Вторая экспериментальная группа (2 ЭГ) – группа, уровень физической подготовленности которой высокий.

**Таблица 2**

**Характеристика параметров тренировочных занятий у экспериментальных групп по компонентам методики Animal Flow**

Компоненты методики	Группа испытуемых	
	1 ЭГ	2 ЭГ
Мобилизация запястий	- выполнение каждого упражнения в течение 90 секунд	- выполнение каждого упражнения в течение 40-60 секунд
Активации	- выполнение каждой активации в течение 2-4 секунд	- выполнение каждой активации в течение от 10-20 секунд
Формы передвижения	- выполнение 2-3 формы передвижений в качестве продолжения общей разминки; - применение русскоязычных команд	- выполнение всех форм передвижений на тренировке; - применение только англоязычных команд
Формы специфической растяжки	- выполнение элементов без задержки в конечной позиции, работая над мобильностью; - выполнение команд на английском языке	- выполнение элементов с задержкой в конечном положении от 5-10 секунд, улучшая мобильность, и силовые способности; - выполнение команд на английском языке
Смены и переходы	- использование 1-2 движений из категории на одной тренировке; - 4-6 повторений; - выполнение команд на английском языке	- использование все смены и переходы из категории на одной тренировке; - 4-6 повторений; - выполнение команд на английском языке
Flow	- применение типа Flow, следуя командам инструктора; - выполнение команд на английском языке	- применение всех 3 типов Flow (следование командам инструктора, хореографически составленное Flow, свободное Flow);

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное произнесение команд друг другу, составляя хореографию;</li> <li>- составление комбинации из элементов в связки и синхронное выполнение;</li> <li>- выполнение свободного flow без команд инструктора и заранее составленной хореографии;</li> <li>- выполнение команд на английском языке</li> </ul>
--	--	---

Для проверки эффективности внедрения в тренировочный процесс женщин 30-35 лет адаптированный вариант методики Animal Flow на 2 месяца, включающую одно групповое занятие в неделю (2 часа) с инструктором, самостоятельную работу по каждому занятию и коррекцию техники движений (3 задача), нами были проведены пять нормативных тестов для изучения показателей уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом занимающихся. Также нами было проведено анкетирование для изучения мотивов занятий, самочувствия, активности, настроения; самооценки состояния здоровья до и после внедрения в тренировочный процесс методики Animal Flow.

Согласно полученным данным, наибольший прирост в 1 ЭГ был показан в тесте на динамическое равновесие 92%, в пробе Ромберга 36% и в подвижности позвоночного столба 15,8%. Наименьшие приросты у женщин были в таких упражнениях как «Прыжок в длину с места» на определение скоростно-силовых способностей 7,6% и подвижности в плечевом суставе 5,3% [1]. Во 2 ЭГ наибольший прирост в показателях был показан в статическом равновесии 51% на правой и 55% на левой ноге, подвижность позвоночного столба улучшилась на 22%, а подвижность в плечевом суставе на 16%. В пробе на динамическое равновесие: проба с ходьбой участницы до и после эксперимента справились с испытанием.

Результаты анкетирования по опроснику САН показали, что до эксперимента отмечены в пределах среднего значения самочувствие у 33%, активность 25%, настроение у 17% испытуемых женщин. У остальных участниц эти показатели соответствуют нормальным значениям. Если посмотреть соотношение этих значений, то они примерно равны. После эксперимента отмечены положительные результаты у каждой женщины экспериментальной группы по всем показателям, они улучшаются, особенно настроение и их соотношение не изменяется. 17 % респондентов в 1 ЭГ оценивают свое состояние здоровья как хорошее, 75% как удовлетворительное и лишь 8% как неудовлетворительное, как до, так и после эксперимента.

Во 2 ЭГ результаты по опроснику САН соответствуют нормальным значениям как до, так и после эксперимента, по соотношению показателей у всех испытуемых они равны. 60% женщин оценивают свое состояние здоровья как удовлетворительное и 40%, как хорошее.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности внедрения в тренировочный процесс женщин 30-35 лет адаптированного варианта методики Animal Flow.

#### **Библиографический список**

1. Кабанова Е.Ю. Изучение физической подготовленности женщин 30-35 лет, занимающихся по методике Animal Flow / Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева // Е.Ю. Кабанова, Е.А. Симонова. - Тюмень «Векор Бук». 2020. - С. 335-338
2. Cogley, R.M. Comparison of muscle activation using various hand positions during the push-up exercise / Cogley RM, Archambault TA, Fibeger JF, Koverman MM, Youdas JW, Hollman JH. // Journal Strength Cond Res. 2005 Aug.19(3) – 628-633 p.
3. Martyn, M. Human Movement Science, Volume 47, // Matthews, Martyn; Yusuf, Mohamed; Doyle, Caron; and Thompson, Catherine. – June 2016. – 250 p.
4. Puddle D.L. Ground Reaction Forces and Loading Rates Associated with Parkour and Traditional Drop Landing Techniques / Puddle D.L., Peter S. Maulder // Journal of Sports Science and Medicine. – Vol.12 (1) – Mar. 2013 – P 122-129.
5. Shinkle J. Effect of core strength on the measure of power in the extremities / J Shinkle, T.W. Nesser, T.J. Demchak, D.M. McMannus // Journal of Strength and Conditioning Research. – Feb. 2012 Vol 26 (2) – P 373-380.
6. Stretching 35 stretches to improve Flexibility and reduce pain // Harvard Medical School Special Health Report / – 2014. – 41 p.
7. Walker, B. Ultimate Guide to Stretching and Flexibility // Brad Walker. – New York. 2011. – 146 p.
8. <https://www.mhealth.ru/fitness/theory/trenirovki-s-sobstvennym-vesom-asluzhivayut-li-oni-vnimaniya/amp/>

### **Касмалиева А.С.<sup>1</sup>, к.п.н., доцент Дуйсембаев Т.Н.<sup>2</sup>, ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

<sup>1</sup>КТУ «Манас», Кыргызская Республика

<sup>2</sup>КАЗГУ им.Аль-Фараби, Республика Казахстан

**Аннотация:** В статье авторы дают анализ прогнозирования результатов соревновательной деятельности спортсменов – как одного из компонентов системы их подготовки. В процессе психологического тестирования можно решать задачи отбора спортсменов, используя для этого целый ряд критериев. Экспериментально обоснована необходимость использования дифференцированных психологических критериев прогнозирования успешности спортсменов в зависимости от специфики соревновательной деятельности в вольной борьбе.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, психологические свойства, борцы высокой квалификации.

### **Kasmalieva A.S.<sup>1</sup>, Associate Professor, Duisembaev T.N.<sup>2</sup> FORECASTING THE PERFORMANCE OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS**

<sup>1</sup>KTU "Manas", Kyrgyz Republic

<sup>2</sup>KAZGU named after Al-Farabi, Republic of Kazakhstan

***Abstract:** In the article, the authors analyze the forecasting of the results of the competitive activity of athletes - as one of the components of the system of their training. In the process of psychological testing, it is possible to solve the problems of selecting athletes, using a number of criteria for this. The necessity of using differentiated psychological criteria for predicting the success of athletes, depending on the specifics of competitive activity in freestyle wrestling, has been experimentally substantiated.*

***Key words:** competitive activity, psychological properties, highly qualified wrestlers.*

Прогнозирование можно определить, как процедуру диагностики качеств объекта и мыслительную деятельность, направленную на формирование представления о будущих результатах выполняемой человеком деятельности на определенный момент времени. По результатам прогнозирования в спорте может осуществляться и осуществляется отбор спортсменов, их спортивная ориентация.

Однако в процессе спортивного отбора существуют определенные проблемы: отбор иногда осуществляется лишь на основе личного опыта тренера; лишь на основе морфологических показателей; лишь по уровню развития физических качеств, которые, как известно, развиваются; не учитываются взаимосвязи качеств, выступающих в качестве критериев прогнозирования; не учитывается значимость каждого из критериев прогнозирования; иногда в процессе прогнозирования используются сами спортивные результаты; и главное – практически не используются психологические критерии прогнозирования, высокая роль которых отмечается в работах многих известными учеными и спортивных психологов. Отсутствие учета потенциальных возможностей спортсменов, а также текущего психического состояния спортсменов часто приводит к их отсеву, особенно на этапе их подготовки к соревнованиям.

Современный уровень высших спортивных результатов настолько высок, что подойти к ним, а тем более превзойти могут люди, обладающие исключительными способностями. Это вызывает необходимость отбора лиц с наиболее высоким уровнем способностей, важных для определенного вида спорта. Кроме того, вопросы отбора в спорте приобретают все большее значение, так как он все больше превращается в профессиональную деятельность (Серова Л.К., 2003).

Если по морфологическим и физиологическим критериям система спортивного прогнозирования в различных видах спорта относительно отработана, то, по психологическим, практически даже не начиналась. По единоборствам отсутствуют даже психоспортограммы спортсменов.

Между тем, в процессе занятий спортом значимые физиологические и физические качества, выступающие в качестве критериев построения прогноза результатов, развиваются, то многие из психических спортивно важных качеств весьма устойчивы. Это значит, что психологическое прогнозирование, оценка психических качеств спортсмена выходит на первый план, особенно при прогнозировании соревновательной успешности отборе спортсменов на ответственные соревнования. Однако, оно практически не используется, а если и используется, то оно часто основано на интуиции тренеров (Серова Л.К.,



1998). Это весьма негативно сказывается на эффективности работы ДЮСШ, СДЮШОР (Курамшин Ю.Ф., 2006). В результате научно грамотно выполненного прогноза тренер может получить способного и даже талантливого ученика. При его отсутствии – есть риск растерять большую часть учеников либо отбирать бесперспективных спортсменов. Практика спорта богата примерами преждевременного ухода из спорта многих юных дарований (Волков В.М., Филин В.П., 1983).

В процессе психологического прогнозирования могли бы не только решаться задачи отбора спортсменов, но и задачи определения целесообразности занятий тем или другим видом спорта. Однако и эти задачи психологического прогнозирования практически не решаются. Не решаются, потому, что нет достаточно обоснованных его критериев.

Прогнозирование соревновательной успешности спортсменов представляет собой один из компонентов системы их подготовки. Исследования различных аспектов отбора в спортивных единоборствах отражены в работах Б.М. Тараканова (2000), А.З. Катулина, З.М. Мамедова (1975), В.А. Таймазова (1997); в концепции принципов и методов спортивного отбора Е.П. Ильина (1983), Ю.Ф. Курамшина (2006), Э.Г. Мартиросова (1989) и др. В соответствии с положениями «Концепции психологического отбора и прогнозирования в спорте» (Е.П. Ильина (1983), основных положений научных работ Б.А. Вяткина (2002), Марищука В.Л., Блудова Ю.М., Л.К. Серовой (2005); А.Н. Николаева (2008), Заркешева Э.Г., Кульназарова А.К., Кошаева М.Н. (2009) прогнозирование в спортивной деятельности должно быть ориентировано: на предвидение успешности конкретного выступления, успешности выступлений в процессе соревновательного периода, успешности выступлений в процессе всей спортивной карьеры.

В целом получается, что прогнозирование успешности по психофизиологическим и психологическим критериям более целесообразно, но эти критерии практически не используются. Более того, для их использования в спортивной и психологической науке далеко не для всех видов спорта выявлены психологические критерии. В различных видах спортивных единоборств они до сих пор не выявлены. При этом, необходимы дифференцированные психологические критерии прогнозирования успешности спортсменов в зависимости от специфики каждого вида спорта (2).

Спортивная же борьба является сложным видом спорта, предъявляющим самые разнообразные требования к физическим и психическим возможностям спортсменов. А прогнозирование и отбор в спортивных единоборствах является весьма актуальной и перспективной задачей спортивной психологии.

По материалам исследования последних лет, можно констатировать, что из мотивационных свойств личности, наиболее сильно на спортивно-соревновательную успешность влияют: мотивация достижения успеха – наибольшего успеха достигают спортсмены, которые изначально были на него нацелены; деловой тип направленности личности; из 12-ти ценностных ориентаций единоборцев существенное влияние на успешность выступлений оказывают ценности «интересная работа», «активная деятельная жизнь» и

«материальная обеспеченность» (достижению успеха способствует активно-прагматический тип ценностно-мотивационной сферы личности); из нейродинамической сферы – высокая пластичность, темп реакций и сила нервной системы по торможению; из когнитивных характеристик – умение концентрировать внимание, (что объясняется необходимостью постоянно наблюдать за противником, его действиями, не отвлекаясь на посторонние раздражители), и умение устанавливать логические связи между разными явлениями и событиями (и таким образом, осуществлять процесс антиципации, прогнозирования развития ситуации) и общий уровень интеллекта; из регуляторных – все изучаемые волевые качества, прежде всего – целеустремленность; из эмоциональных – эмоциональная устойчивость (чем меньше спортсмены подвержены воздействию эмоциогенных факторов, чем менее склонны переживать и испытывать соревновательный стресс, тем больших успехов достигают в спорте); из коммуникативных – доминантность, косвенная агрессия (отрицательно) и негативизм; из сферы самосознания – разрыв между идеальным и реальным образом самого себя и уровень притязаний (1,4).

При психологическом прогнозировании результатов начинающих спортсменов необходимо ориентироваться на состав спортивно важных качеств личности (Зефирова Е.В., 2010 г.) (табл. 1).

**Таблица 1**

**Состав спортивно важных качеств личности**

<b>Спортивно важные качества</b>	<b>Оптимальный уровень</b>
<b>Целеустремленность</b>	Высокий
<b>Уровень притязаний</b>	Высокий
<b>Концентрация внимания</b>	Высокий
<b>Самостоятельность и инициативность</b>	Высокий
<b>Доминантность</b>	Высокий
<b>Пластичность</b>	Высокий
<b>Сила торможения</b>	Высокий
<b>Мотивация достижения успеха</b>	Высокий
<b>Умение находить логические связи</b>	Высокий
<b>Смелость и решительность</b>	Высокий
<b>Ценность интересной работы</b>	Высокий
<b>Эмоциональная устойчивость</b>	Высокий
<b>Темп реакций</b>	Высокий
<b>Ценность активной, деятельной жизни</b>	Высокий
<b>Ценность материальной обеспеченности</b>	Высокий
<b>Разрыв уровня притязаний и самооценки</b>	Низкий
<b>Тревожность</b>	Средний
<b>Направленность на себя</b>	Средний
<b>Физическая агрессия</b>	Средний
<b>Самооценка личности</b>	Средне-высокий

Для диагностики спортивно важных качеств будущих единоборцев, которые следует подвергать диагностики в первую очередь рекомендуется использовать следующий пакет методик для определения целеустремленности,

уровня притязаний, концентрации внимания, пластичности, эмоциональной устойчивости и темпа реакций (табл. 2).

**Таблица 2**

**Методики определения целеустремленности, уровня притязаний, концентрации внимания, пластичности, эмоциональной устойчивости и темпа реакций**

<b>Спортивно важное качество личности</b>	<b>Методика, автор</b>	<b>Баллы</b>
Целеустремленность	Модифицированный вариант «Методики самооценки волевых качеств спортсменов» Н.Б. Стамбуловой	35-50
Уровень притязаний	«Методика изучения самооценки личности» Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	75-100
Концентрация внимания	«Методика измерения свойств интеллекта» Р. Амтхауэра	6-13
Пластичность	«Методика изучения свойств темперамента» Э. Бренгельман – Л. Бренгельман	12-23
Эмоциональная устойчивость	«Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Холмса – Ранге	150-199
Темп реакций	Методика изучения свойств темперамента» Э.Бренгельман –Л. Бренгельман	14-22

В процессе многолетних занятий тем или иным видом спорта складывается динамическая структура психических явлений. Эта специализированная психическая структура и обеспечивает результативность деятельности спортсменов (Н.Б. Стамбулова Н.Б., 2002). Психические явления этой специализированной динамической психологической структуры (качества психических функций – психологические свойства) отличаются определенной устойчивостью. Именно поэтому они могут использоваться в качестве критериев научного прогнозирования результатов спортивной деятельности. Она может выступать в качестве модели при спортивном прогнозировании [2, 5].

Таким образом, при разработке технологии психолого-педагогического долгосрочного прогнозирования в отношении отдельного спортсмена, прежде всего, необходимо осуществить отбор психологических свойств спортсменов, которые могут выступить в качестве критериев такого прогнозирования. При отборе таких свойств необходимо учитывать: их связь с показателями успешности спортивной деятельности (это главное требование); их устойчивость, их внутренние взаимосвязи.

Проверить эффективность прогнозирования успешности спортивной деятельности можно по формуле А.Н. Николаева «Психологическое прогнозирование спортивной успешности» (2008), эту методику мы используем в исследовании, которое проводилось со спортсменами высокого класса в предсоревновательный период спортивной тренировки. В нем приняло участие 38 спортсменов высокого класса (7 МС МК, 22 МС РК и 9 КМС) – борцов вольного стиля и 36 спортсменов других специализаций на этапе

констатирующего и экспериментального исследования.

В настоящее время мы разрабатываем психологические критерии спортивного прогнозирования единоборцев и научно-практические рекомендации по психологическому отбору спортсменов на основе такого прогнозирования.

Эту методику вполне успешно могут использовать при подготовке будущих тренеров и на факультетах переподготовки специалистов.

#### **Библиографический список**

1. Заркешев Э.Г. Психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации. / Э.Г. Заркешев, А.К. Кульназаров, М.Н. Кошаев и др //Мат. Международного олимпийского конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» - Алматы, 2009 – Том 1. – С.504-506.

2. Зефирова, Е.В Психологический отбор юношей для занятий спортивными единоборствами / Е.В. Зефирова, В.А. Платонова, С.М. Сильчук // Проблемы физической культуры студенческой молодежи на современном этапе: межвузовский сборник научно-методических статей. – Вып. 2. – СПб., 2010. – С. 9-15.

3. Елисеев Е. В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости движений спортсменов /Е.В. Елисеев //Минобразования Рос. Федерации, Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, УралГАФК. - Челябинск: Экодом, 2000. - 124 с.

4. Раднагуруев Б. Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля к соревновательной деятельности / Раднагуруев Б. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. - Москва, 1998. - Т. 2. - С. 388-389.

5. Родионов А.В. Психологическое сопровождение спортсменов высокой квалификации//Мат. Межд. олимпийского конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2009. - Том 1. - С.580-582.

**УДК 796-015**

**Кобелькова И. В.<sup>1,2</sup>, к.м.н. Коростелева М.М., к.м.н.<sup>1,3</sup>**

### **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В СПОРТЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИКРООРГАНИЗМОВ-ПСИХОБИОТИКОВ**

<sup>1</sup>ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup>Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, Российская Федерация

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва, Российская Федерация, г. Москва

**Аннотация:** эмоциональное выгорание в спорте - это состояние, вызванное длительными периодами высокой психо-эмоциональной активности, которые отрицательно влияют на физическую работоспособность. Трудности с критериями и четкими унифицированными алгоритмами определения психологической усталости могут объяснить, почему она не всегда учитывается тренерским или врачебным персоналом. Ряд исследований выявил предполагаемые связи между выгоранием и изменениями в поведении, включая отстраненность, снижение мотивации и энтузиазма, усиление проявления эмоций и замкнутость. В командных видах спорта игроки должны управлять личными интересами и межличностными эмоциями, что может быть одним из ключевых аспектов высокой производительности и спортивных достижений.

*Ключевые слова:* эмоциональное выгорание, эмоциональный интеллект, мотивация, психобиотики

**Kobelkova I. V., Ph.D., Korosteleva M. M., Ph.D**  
**EMOTIONAL BURN OUT IN SPORT AND THE USE OF**  
**PSYCHOBOTIC MICROORGANISMS**

*IFGBUN Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology") Moscow, Russian Federation*

*2Academy of Postgraduate Education of the Federal State Budgetary Institution FSCC  
FMBA of Russia, Russian Federation*

*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peoples'  
Friendship University of Russia", Moscow, Russian Federation, Moscow*

**Abstract:** *Emotional burnout in sports is a condition caused by long periods of high psycho-emotional activity that negatively affect physical performance. Difficulties with criteria and clear unified algorithms for determining psychological fatigue may explain why it is not always taken into account by coaching or support staff. A number of studies have identified putative links between burnout and behavioral changes, including detachment, decreased motivation and enthusiasm, increased expressions of emotion and withdrawal. In team sports, players must manage their personal interests and interpersonal emotions, which can be one of the key aspects of high performance and athletic achievement.*

**Keywords:** *emotional burnout, emotional intelligence, motivation, psychobiotics*

Ряд исследований подчеркивают важность психологического сопровождения в спорте высоких достижений. Эффективное функционирование спортивных команд и пар спортсмен-тренер основана на внутриличностных и межличностных эмоциональных навыках, таких как способность управлять своими эмоциями и эмоциями других. Следовательно, индивидуальные факторы, такие как темперамент, эмоционально-волевая сфера или индивидуальные особенности психики, могут влиять на организацию тренировочного и соревновательного процессов [1].

Мотивацию можно рассматривать как внутреннее состояние, которое возбуждает и стимулирует действие или поведение и определяет его направление и устойчивость. Высокий уровень мотивации традиционно считается непременным условием достижения успеха в спорте, маловероятно, что немотивированный спортсмен сможет добиться мастерства в своем виде спорта. Существует два подхода, используемых при изучении мотивации: теория достижения цели (AGT; Nicholls, 1989) и теория самоопределения (SDT; Ryan and Deci, 2017). Их применяют для изучения внутриличностных мотивационных и эмоциональных последствий социального взаимодействия среды в спортивном контексте [2,3].

Согласно AGT, настрой, требующий выполнения задач, определяется ситуациями, когда тренер сосредотачивается на улучшении навыков, индивидуальном прогрессе и поощряет сотрудничество с другими, и в которых каждый спортсмен играет важную роль в команде. Напротив, подход, вовлекающий «эго», предполагает использование нормативной оценки, упор на

конкуренцию и социальное сравнение между участниками. В соответствии с SDT, мотивация людей различается по степени самоопределения. Например, спортсмены испытывают воздействие автономной мотивации, когда стимулы для занятия спортом обусловлены внутренними факторами, в то время как контролируемая мотивация возникает, когда на причины для участия в спортивной деятельности оказывается внешнее давление, зависящее от конкретной награды или результатов [1,4].

Тренерам необходимо поддерживать достаточный уровень мотивации, требующий выполнения задач, для достижения долгосрочного положительного воздействия на автономную мотивацию. Им также необходимо уменьшить дисфункциональную тревогу и гнев, чтобы улучшить адаптацию спортсменов к психологическому стрессу, связанному с выступлениями в контексте высоких достижений. Специалисты по спортивной психологии должны помочь спортсменам осознать личные причины для участия в спорте, принять свои эмоциональные переживания и установить взаимосвязь между мотивацией и эмоциями. Вмешательства в спортивную психологию могут быть сосредоточены на раннем выявлении спортсменов с высоким уровнем контролируемой мотивации или дисфункциональной тревожности, чтобы предотвратить неадаптивные реакции на психологический стресс и их негативные долгосрочные последствия. Доказано, что лица с определенными личностными наклонностями, такие как перфекционизм, сталкиваются с повышенным риском стресса и последующего выгорания [4,5].

Эмоциональный интеллект - относительно новый термин, который определяется как способность облегчать распознавание и регулирование эмоций, которые, в свою очередь, способствуют формированию адаптивного поведения. Эмоциональная самооценка - это способность понимать собственные эмоции и иметь возможность выражать их естественным образом [6, 7]. Способность воспринимать и понимать эмоции других людей также является основополагающим фактором гармоничной с психологической точки зрения личности. Поведение других членов команды должно использоваться для интерпретации их эмоций, что включает в себя способность наблюдать эмоциональное состояние, которое испытывают другие. Регулирование эмоций - это способность осознавать эмоции и управлять ими для достижения сбалансированного эмоционального состояния или эмоционального восстановления после ситуаций, вызывающих психологический стресс. Этот критерий состоит из эмоционального осознания и управления, эмоционального самоконтроля, рациональности и темперамента. Эмоциональный самоконтроль означает хороший контроль над своими эмоциями и возможность контролировать их в любое время, чтобы не допустить психологического срыва.

Комплексный подход к изучению эмоций в спорте включает в себя несколько психобиосоциальных состояний, связанных с производительностью [7]:

- 1) аффективные, когнитивные, мотивационные и волевые (психологические);

- 2) телесно-соматические и двигательно-поведенческие (биологические);
- 3) оперативные и коммуникативные (социальные).

Примечательно, что выгорание также определяется как многогранное явление, психофизиологический синдром и дисфункциональное состояние, связанное с пагубными аффективными, когнитивными, мотивационными и поведенческими последствиями.

Широкомасштабные исследования в области детско-юношеского спорта подчеркивают важную роль тренеров в предоставлении молодым людям положительного опыта для укрепления их мотивации и поддержания эмоционального благополучия. Поддерживающий автономию межличностный стиль характеризуется поведением тренера, направленным на [7]:

- 1) предоставление выбора в рамках конкретных правил и ограничений;
- 2) обоснование задач и ограничений;
- 3) признание чувств другого лица;
- 4) предоставление спортсменам возможности выступать с инициативами;
- 5) предоставление неконтролирующих компетенций;
- 6) избегание чрезмерного контроля, критики, вызывающей чувство вины, и контролирующих заявлений;
- 7) предотвращение участия «эго».

Таким образом, предотвращение выгорания в профессиональном спорте является одной из основных проблем, которые должны быть решены во всеобъемлющем контексте, чтобы одновременно влиять на физические, эмоциональные и когнитивные требования и последствия участия в спорте.

Однако, наряду с психологическим сопровождением спортсменов, для поддержания оптимальной работоспособности и эмоциональной стабильности применяются микроорганизмы с психобиотической направленностью. Под термином «психобиотики» понимают живые бактерии, которые прямо или косвенно оказывают положительное влияние на функции нейронов, колонизируя кишечную флору. Исследования показали, что увеличение количества полезных бактерий в кишечнике может уменьшить воспаление и уровень кортизола, сгладить симптомы депрессии и тревожности, улучшить память. Между психобиотиками и когнитивными и поведенческими процессами существует важная взаимосвязь, которая включает неврологические, метаболические, гормональные и иммунологические сигнальные пути; модифицированное воздействие на эти пути может приводить к повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Научно доказано, что микрофлора кишечника может оказывать косвенное функциональное влияние на выносливость, различные показатели физической работоспособности и восстановления, следовательно, пробиотики как функциональные модуляторы могут потенциально способствовать укреплению здоровья, адаптации к физическим нагрузкам и спортивным результатам у спортсменов. Поэтому, представляет особый интерес дальнейшее изучение возможного влияния микроорганизмов на психо-эмоциональное состояние, волевою сферу и мотивацию спортсменов.

### Библиографический список

1. C. Bean Longitudinal associations between perceived programme quality, basic needs support and basic needs satisfaction within youth sport: A person-centred approach./ Bean C., Solstad B.E., Ivarsson A., Forneris T. // *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* 2020;18:76–92. doi: 10.1080/1612197X.2018.1462234
2. S. Russell What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff. / Russell S, Jenkins D, Rynne S, Halson SL, Kelly V. // *Eur J Sport Sci.* 2019 Nov;19(10):1367-1376. doi: 10.1080/17461391.2019.1618397. Epub 2019 May 28. PMID: 31081474.
3. S. Sukys Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports?/ Sukys S, Tilindienė I, Cesnaitiene VJ, Kreivyte R. // *Percept Mot Skills.* 2019 Apr;126(2):305-322. doi: 10.1177/0031512518825201.
4. L.M. Garinger The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. /Garinger LM, Chow GM, Luzzi M. // *Anxiety Stress Coping.* 2018 Nov;31(6):714-727. doi: 10.1080/10615806.2018.1521514.
5. K.L. Simonton Emotion and Motivation Consequences of Attributional Training During a Novel Physical Task. /Simonton KL, Garn AC. // *Res Q Exerc Sport.* 2020 Sep 25:1-11. doi: 10.1080/02701367.2020.1817836.
6. R. Trigueros Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes./, Aguilar-Parra JM, Álvarez JF, González-Bernal JJ, López-Liria R.// *Int J Environ Res Public Health.* 2019 Oct 30;16(21):4192. doi: 10.3390/ijerph16214192.
7. A. Tur-Porcar The Role of Emotions and Motivations in Sport Organizations. /Tur-Porcar A, Ribeiro-Soriano D. // *Front Psychol.* 2020 May 11;11:842. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00842.

УДК 796.922.093.642

Корельская И.Е., к.п.н., доцент, Сухов Н.В.

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ РИТМО-СТРУКТУРНЫХ КОМПЛЕКСОВ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия, i.korelskaya@narfu.ru

**Аннотация.** В статье приведен материал исследования группы спортсменов биатлонистов 14-16 лет. В подготовку экспериментальной группы включены ритмо-структурные комплексы по результатам исследований В.В. Фарбея, Л.В. Новикова, которые проводили исследования на биатлонистах высокой квалификации. Результаты исследования показали высокие и средние корреляционные связи эффективности внедренной методики ритмо-структурных комплексов.

**Ключевые слова:** подготовка биатлонистов, ритмо-структурные комплексы, эффективные методики подготовки спортсменов.

Korelskaya I., PhD, Sukhov N.V.

### EFFICIENCY OF INCLUSION OF RHYTHMO-STRUCTURAL COMPLEX IN THE TRAINING OF YOUNG BIATHLONISTS

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia  
i.korelskaya@narfu.ru

**Annotation.** The article presents the material of the study of a group of athletes biathletes 14-16 years old. The preparation of the experimental group included rhythmic-structural complexes according to the research results of V.V. Farbei, L.V. Novikov, who researched highly qualified



*biathletes. The results of the study showed high and medium correlations of the effectiveness of the implemented methodology of rhythmic-structural complexes.*

*Key words: training of biathletes, rhythmic-structural complexes, effective methods of training athletes.*

Рост мастерства биатлонистов зависит от высокого уровня как лыжегоночной, так и стрелковой подготовки. Еще совсем недавно в соревнованиях можно было успешно выступать за счет хорошей лыжной подготовки, то сегодня нельзя победить без снайперской стрельбы на фоне высокой скорости прохождения дистанции [1]. Чаще победителями становятся те спортсмены, у которых навыки стрельбы базируются на хорошей лыжной подготовке, заложенной еще в юношеском возрасте [2,5].

Для лыжной гонки биатлониста характерны продолжительная работа переменной интенсивности, для стрельбы спокойствие и концентрация внимания, рациональное напряжение отдельных групп мышц в момент прицеливания и выстрела. Результат выступления биатлониста определяется не только штрафными минутами, начисленными за промахи при стрельбе, но и временном нахождении на огневых рубежах. Выходы на рубежи и стрельбы нарушают ритм и темп гонки, а ношение оружия и боеприпасов усложняет ее [3]. Важность данного вопроса для практики биатлона является актуальным вопросом при построении спортивной подготовки [4].

**Цель исследования:** выявить эффективность включения ритмо-структурных комплексов на тренировочном этапе подготовки биатлонистов.

**Организация и методы исследования.** В исследование приняли участие юные биатлонисты, юноши в возрасте 14-16 лет, которые были разделены на две группы – контрольную (КГ, n=10) и экспериментальную (ЭГ, n=10). Обе группы занимаются на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ГСС). При разработке ритмо-структурных комплексов (РСК) для биатлонистов 14-16 лет были использованы материалы исследований В.В. Фарбея (1989), Л.В. Новикова (1992), которые проводили исследования на биатлонистах высокой квалификации [4]. На основании выполненного анализа выделили три эффективных РСК стрелковых упражнений для стрельбы лежа и стоя по три упражнения в каждом, а именно начальный, подготовительный и соревновательный.

**Результаты исследования.** Исследуя, средние результаты роста у юношей 14 и 16 лет в ЭГ и КГ выявилась различия показателя длины тела, при достоверном уровне значимости ( $p < 0,01$ ). Но данные различия не являются существенными и не смогут повлиять на качество исследуемого материала. При анализе результатов Индекса Кетле установлено, что у исследуемой группы юных спортсменов результат соответствует норме, а именно 350-450 г/см, при недостоверном уровне значимости. Следовательно, оценивая ЭГ и КГ по уровню физического развития можно считать, что данные группы идентичны.

Оценка специальной физической подготовленности биатлонистов проводилась в соревновательном периоде подготовки спортсменов. Для исследования в эксперименте использовались контрольные упражнения для

стрельбы, результат в биатлоне индивидуальной гонке 12,5 км. Необходимым условием стрельбы в биатлоне является кучность попадания в мишень. Поэтому важным параметром при стрельбе является отклонение пробоин от центра мишени. В ЭГ и КГ при анализе упражнения 1 и 2 в стрельбе лежа и стоя наблюдается достоверные изменения результата в стрельбе как лежа, так и стоя. Это подтверждается тем, что для спортсменов имеющих незначительные результаты в начальном периоде подготовки характерен достаточный положительный сдвиг при выработке необходимых двигательных умений.

При анализе биатлонной индивидуальной гонки 12,5 км учитывалось время штрафа на четырех огневых рубежах. Штрафные санкции в индивидуальной гонке составили 1 минута за каждый промах к результату гонки. Наблюдается тенденция улучшения результата биатлонной гонки и уменьшение количества штрафов, при достоверном уровне значимости у спортсменов ЭГ, по сравнению с биатлонистами КГ. Следовательно, можно предположить, что ритмо-структурные комплексы (РСК) являются моделью для спортсменов при дозировании стрелковых нагрузок, согласно планирования на этапах подготовки и предназначены для выработки автоматизма движений при изготовке, прицеливании, ритме стрельбы и уходе с рубежа [4].

При более детальной оценке следует учесть, что произошло максимальное увеличение скорости общего времени на огневом рубеже в экспериментальной группе, где были использованы в ходе подготовки различные по эффективности ритмо-структурные комплексы (РСК). Специальной аппаратуры, позволяющей фиксировать общее время на рубеже в исследовании не применялось, однако в целом результат гонки изменился в сторону улучшения.

При анализе количества штрафов в ЭГ и КГ произошли существенные изменения. А именно в ЭГ за исследуемый период количество штрафов в гонке достоверно уменьшилось, в то время как в КГ количество штрафов в гонке осталось на прежнем уровне.

В экспериментальной группе, программа которой включала, главным образом, использование РСК в подготовительном и соревновательном периодах подготовки наблюдался быстрый прирост скорости передвижения в гонке, в конечном итоге, положительные достоверные изменения спортивного результата. Спортсмены сократили время пребывания на огневом рубеже за счет приобретенного автоматизма движений в изготовке, прицеливании и ритме стрельбы.

Для выявления эффективности внедренной методики ритмо-структурных комплексов (РСК), направленной на обучение и совершенствование стрельбы юных биатлонистов из пневматической винтовки, был выполнен корреляционный анализ.

Ведущими показателями в подготовке биатлонистов является результат в биатлонной гонке. Анализ корреляционных связей биатлонной гонки 12,5 км показал высокую отрицательную связь с результатов стрельбы лежа и стрельбы стоя в ЭГ ( $r = -0,7$ ). Среднюю корреляционную связь с показателями общей

физической подготовленности спортсменов с результатом тройного прыжка, подтягивания и прыжка в длину с места ( $r = 0,5$ ). Таким образом, можно предположить, что улучшение спортивного результата произошло вследствие внедрения ритмо-структурных комплексов (РСК) в подготовку экспериментальной группы.

Полученные экспериментальные результаты нуждаются в дальнейшем в уточнении с использованием средств точной обратной связи с применением современных компьютерных технологий.

**Заключение.** Ритмо-структурные комплексы (РСК) являются моделью для биатлонистов при дозировании стрелковых нагрузок согласно планирования по микроциклам на этапах и периодах подготовки. Такой подход дает возможность проводить обучение основам стрельбы, не форсируя сам процесс подготовки. Ритмо-структурные комплексы (РСК) создают условия выхода на определенные временные режимы выполнения по фазам ведения стрельбы.

#### **Библиографический список**

1. Безмельницын Н.Г. Применение специальных средств и методов стрелковой подготовки биатлонистами 13-14 лет [Текст] / Безмельницын Н.Г. // Сборник трудов студентов и молодых ученых ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» материалы научных конференций студентов и молодых ученых. - 2014. - С. 51-58

2. Корельская И.Е. Оценка функционального состояния юных биатлонистов на этапах спортивной подготовки/И.Е. Корельская, В.В. Фарбей//В сб.: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 810-815.

3. Тамбовский А.Н., Губанов Д.А. Некоторые проблемные аспекты техники стрельбы в биатлоне [Текст] / Тамбовский А.Н., Губанов Д.А. // Современная система спортивной подготовки в биатлоне материалы III Всероссийской научно-практической конференции. - 2013. - С. 129-136.

4. Фарбей В.В. Формирование ритмо-скоростного компонента техники стрельбы в подготовке биатлонистов/ В.В. Фарбей, В.Вл. Фарбей, Е.Г. Жевлаков //В сборнике: Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма. Материалы IV всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Министерство спорта российской федерации; ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» Союз Биатлонистов России. 2020. С. 302-306.

5. Халманских А.В. Содержание технологии психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки юных биатлонистов [Текст] / Халманских А.В // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XII Международной научно-практической конференции. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - 2015. - С. 224-226.

**Коростелева М.М.<sup>1,2</sup>, к.м.н.; Кобелькова И. В.<sup>1,3</sup>, к.м.н.  
ВОЗМОЖНОСТИ НУТРИТИВНОЙ КОРРЕКЦИИ  
КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ**

<sup>1</sup>ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup>ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва, Российская Федерация, г. Москва, [korostel@bk.ru](mailto:korostel@bk.ru)

<sup>3</sup>Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, Российская Федерация. [irinavit66@mail.ru](mailto:irinavit66@mail.ru)

**Аннотация:** взаимосвязь между утомлением, восстановлением и работоспособностью много лет привлекает интерес спортивной психологии. Профессиональные спортсмены подвержены сильному соматическому, социальному и психологическому стрессу, одной из форм его проявления может служить снижение когнитивных способностей. Известно, что определенные макро- и микронутриенты, в частности биологически активные пептиды молочной сыворотки, могут скорректировать эти нарушения.

**Ключевые слова:** когнитивные нарушения, пептиды молочной сыворотки, стресс, перетренированность

**Korosteleva M. M.<sup>1,2</sup>, Ph.D.; Kobelkova I. V.<sup>1,3</sup>, Ph.D.  
NUTRITIVE CORRECTION OF COGNITIVE DISORDERS IN  
ATHLETES**

<sup>1</sup>FGBUN Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology") Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peoples' Friendship University of Russia", Moscow, Russian Federation

**Abstract:** The relationship between fatigue, recovery and performance has attracted the interest of sports psychology for many years. Professional athletes are prone to severe somatic, social and psychological stress, one of the forms of its manifestation can be a decrease in cognitive abilities. It is known that certain micro- and micronutrients, in particular biologically active whey peptides, can correct these disorders.

**Key words:** cognitive impairment, peptides milk whey, stress, overtraining

Адекватный баланс между стрессом (тренировочная и соревновательная нагрузка, боязнь провала) и восстановлением важен для спортсменов для достижения высоких результатов. Однако, из-за межличностной и внутриличностной вариабельности реакции на тренировки, соревнования и стратегии восстановления, требуется разнообразный набор знаний для решения многогранных явлений восстановления, производительности и их взаимодействия для передачи знаний из спортивной науки в спортивную практику [1]. Что касается депрессии и синдрома перетренированности, существуют определенные трудности с этиологией, диагностикой и лечением этих состояний в спортивной психиатрии и психотерапии. Синдрома перетренированности обычно рассматривают как специфический комплекс расстройств пищевого поведения, зависимости от физических упражнений,

хронической травматической энцефалопатии, аффективных расстройств и снижения когнитивных функций [2].

Ряд авторов предположили, что определенные биологически активные вещества молочных продуктов, включая пептиды сыворотки, колостринин, лактальбумин, витамин В12, кальций и пробиотики, могут поддерживать адекватное функционирование головного мозга и предотвращать прогрессирование когнитивной дисфункции [3]. В клинических испытаниях Ogata и сотрудники обнаружили, что потребление молочных продуктов было тесно связано с улучшением краткосрочной памяти. Кратковременная память оценивалась с использованием «логической памяти I» (LM-I) по японской версии пересмотренной шкалы памяти Векслера, участникам, парам близнецов (78 мужчинам и 278 женщинам в возрасте 20-74 лет) было предложено прослушать два коротких рассказа и вспомнить детали. Внутрипарный анализ с использованием внутри-монозиготных и внутри-дизиготных парных различий показал значительную связь между потреблением молочных продуктов и показателями LM-I у мужчин. Среди женщин не было обнаружено существенных связей между употреблением молочных продуктов и кратковременной памятью. Известно, что многие пептиды, полученные в результате гидролиза молочной сыворотки, обладают многообразными биологическими функциями и регулируют многие процессы в живых организмах [4].

Работа Апо и соавторов посвящена влиянию потребления богатого триптофаном белка молочной сыворотки на соотношение триптофана в плазме к сумме других нейтральных аминокислот (соотношение Trp-LNAA) и познавательные способности у субъектов с высоким уровнем стресса. Повышение соотношения Trp-LNAA в плазме считается косвенным показателем повышения функции серотонина в мозге, что приводит к улучшению когнитивных функций. Авторы предположили, что потребление диеты, богатой  $\alpha$ -лактальбумином, повышает уровень триптофана и серотонина в мозге и улучшает когнитивные способности. Двойное слепое, плацебо-контролируемое перекрестное исследование включало 29 субъектов с высоким уровнем стресса и 29 субъектов с низким уровнем стресса. Статистически значимое увеличение отношения Trp-LNAA в плазме наблюдалось после употребления диеты, богатой  $\alpha$ -лактальбумином по сравнению с плацебо. Когнитивные способности оценивались с помощью компьютеризированной задачи сканирования памяти Штернберга, а также измерялось время реакции и количество ошибок в разных задачах. Среднее время реакции показало значительную разницу между участниками с высоким и низким уровнем стресса; кроме того, время реакции пациентов, подверженных высокому стрессу, было значительно ниже после употребления альфа-лактальбумином ( $758 \pm 137$  мс), чем после контрольной диеты ( $800 \pm 173$  мс) [5]. В ходе последующего рандомизированного двойного слепого плацебо-контролируемого исследования те же ученые оценивали влияние сыворотки, богатой триптофан-тирозин-родственными пептидами, на когнитивные функции у здоровых взрослых с субъективными жалобами на снижение

когнитивных способностей (n=101, 45-64 г). Изменения когнитивной функции оценивались с помощью нейропсихологических тестов через 6 и 12 недель после начала приема добавок. Положительная динамика результатов тестов по степени субъективной усталости, вербального теста, а также в тестах Струпа через 6 недель исследования была более выражена в группе, получавшей гидролизаты, по сравнению с группой плацебо; а через 12 недель показатели вербального теста были достоверно выше в основной группе по сравнению с плацебо.

Nagai и соавт. установили эффективность влияния трипептида Tyr-Leu-Gly (YLG), полученного из  $\alpha$ S1-казеина, основного белка бычьего молока, на снижение когнитивных функций у мышей. Обнаружено, что при пероральном введении YLG улучшал в тесте распознавания объектов когнитивные функции, ранее нарушенные недельным приемом рациона с высоким содержанием жиров. Также было изучено влияние YLG на гиппокамп, при этом высокожировой рацион вызвал уменьшение количества 5-бром-2'-дезоксисуридин (BrdU)-позитивных клеток, концентрацию фактора роста нервов (NGF) и нейротрофического фактора в глии, тогда как на фоне приема YLG увеличилось содержание NGF и цилиарного нейротрофического фактора, что позволяет предположить благоприятное влияние пептида на структурно-функциональные свойства некоторых отделов мозга [6].

Другим биологически активным веществом, обладающим профилактическим эффектом в отношении снижения когнитивных функций может служить  $\beta$ -лактолин - тетрапептид глицин-тионин-триптофан-тирозин (GTWY). Прием этого сывороточного пептида улучшает память и внимание за счет регулирования моноаминовой системы, а клинические исследования с использованием нейропсихологического теста показали, что  $\beta$ -лактолин улучшает когнитивные способности, связанные с активностью лобной коры головного мозга. Так, в ходе рандомизированного двойного слепого плацебо-контролируемого исследования с участием 114 здоровых субъектов в возрасте 50-75 лет, получавших либо сывороточный пептид, либо плацебо в течение 12 недель, визуально-пространственные и конструкционные баллы повторяемой батареи для оценки нейропсихологического статуса и стандартных вербальных парно-ассоциированных обучающих тестов имели тенденцию к улучшению по сравнению с контрольной группой [7]. Приведенные результаты клинических и лабораторных исследований указывают на целесообразность включения специализированных ферментированных молочных продуктов, обогащенных пептидами, в рационы питания профессиональных спортсменов для профилактики снижения когнитивных функций.

#### **Библиографический список**

1. S. Russell *What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff.* //Russell S, Jenkins D, Rynne S, Halson SL, Kelly V. //Eur J Sport Sci. 2019 Nov;19(10):1367-1376. doi: 10.1080/17461391.2019.1618397.
2. D. Collins *Psychological models in sport psychology: A preliminary investigation.* //Collins D, Winter S. //Eur J Sport Sci. 2020 Oct;20(9):1235-1244. doi: 10.1080/17461391.2019.1694588.

3. F. Cuesta-Triana *Effect of Milk and Other Dairy Products on the Risk of Frailty, Sarcopenia, and Cognitive Performance Decline in the Elderly: A Systematic Review* /Cuesta-Triana F., Verdejo-Bravo C., Fernández-Pérez C. et al. // *Adv Nutr.* 2019 May1;10(suppl\_2): S105-S119. doi: 10.1093/advances/nmy105.
4. S. Ogata *Association between intake of dairy products and short-term memory with and without adjustment for genetic and family environmental factors: A twin study* /Ogata S., Tanaka H., Omura K.// *Clin Nutr.* 2016 Apr;35(2):507-513. doi: 10.1016/j.clnu.2015.03.023.
5. Y. Ano  *$\beta$ -Lactolin, a Whey-Derived Lacto-Tetrapeptide, Prevents Alzheimer's Disease Pathologies and Cognitive Decline*/ Ano Y., Ohya R., Takaichi Y. et al. // *J Alzheimers Dis.* 2020;73(4):1331-1342. doi: 10.3233/JAD-190997.
6. A. Nagai *Orally administered milk-derived tripeptide improved cognitive decline in mice fed a high-fat diet* / Nagai A., Mizushige T., Matsumura S. et al. // *FASEB J.* 2019 Dec;33(12):14095-14102 doi: 10.1096/fj.201900621R.
7. M. Kita *Effect of Supplementation of a Whey Peptide Rich in Tryptophan-Tyrosine-Related Peptides on Cognitive Performance in Healthy Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study* /Kita M., Obara K., Kondo S. et al // *Nutrients.* 2018 Jul 13;10(7):899. doi: 10.3390/nu10070899.

**УДК 796.839**

**Котова Т.Г., к.п.н.; Михайлина В.Ю.**

**Индивидуализация занятий боксом у женщин 18-29 лет**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, t.g.kotova@utmn.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности с женщинами, занимающимися боксом. Авторами определены: индивидуально-личностные особенности, уровень развития физических кондиций, технических и технико-тактических двигательных действий, а также выделены типичные ошибки в технике бокса и разработаны комплексные мероприятия для их коррекции.

**Ключевые слова:** бокс, группы физкультурно-оздоровительной направленности, индивидуально-личностные особенности, физическая, техническая, технико-тактическая подготовка, типичные ошибки в технике двигательных действий.

**Kotova T.G., Ph.D.; Mikhailina V.Yu.**

**Individualization of boxing for women 18-29 years old**

*Tyumen State University, Tyumen, Russia, t.g.kotova @ utmn.ru*

**Annotation.** The article deals with the problem of organizing physical culture and health related training with women who go in for boxing. The authors determined: individual and personal characteristics, the level of development of physical conditions, technical and technical-tactical motor actions, and also identified typical mistakes in boxing technique and developed complex measures for their correction.

**Key words:** boxing, groups of physical culture and health-improving orientation, individual and personal characteristics, physical, technical, technical and tactical training, typical mistakes in the technique of motor actions.

На сегодняшний день женский бокс является одним из популярных видов единоборств в мире. Одной из причин повышения интереса является то, что в 2012 году женский бокс был включен в Олимпийскую программу. Однако не

все женщины стремятся к достижению высоких результатов в спорте, большинство хотят повысить уровень физических кондиций, владеть техникой бокса, чтобы уметь защитить себя и своих близких.

Развитию бокса в России посвящен ряд научных работ: Х.А. Бараева [1], В.В Лисицина [4], Р.А. Султановой [5] и др. В научных работах акцент делается на развитии физических качеств, формирование и совершенствование технико-тактических действий, воспитанию личностных качеств у спортсменок высокой квалификации, однако недостаточно уделяется внимание занимающимся в группах физкультурно-оздоровительной направленности по индивидуализированным программам.

*Цель исследования* – разработать и экспериментально апробировать индивидуализированную программу по боксу для женщин 18-29 лет.

**Организация исследования.** Педагогическое исследование было организовано с женщинами в возрасте от 18 до 29 лет, занимающимися в группе физкультурно-оздоровительной направленности в клубе бокса «Goodbalance» г. Тюмени. Педагогический инструментарий включал анкетирование по методикам: самооценка личности по С.А. Будаси; мотивация достижения успеха по Элерсу; модифицированная методика психоэмоционального состояния О.Н. Мазурова, А.С. Корнеева. В качестве контрольных упражнений в работе использовались для изучения уровней: физической подготовленности – испытания из комплекса «Готов к труду и обороне», ступень 6; технической (прямые, боковые удары и защита уклон) и технико-тактической (работа в атаке и работа на отходе) подготовленности женщин по предложенным критериям оценки [2].

**Результаты исследования.** В ходе пилотажного исследования у большинства женщин был выявлен низкий уровень психоэмоционального состояния, мотивации и самооценки, недостаточно развитый уровень физических качеств и ошибки при выполнении техники и технико-тактических двигательных действий, влияющие на их эффективность.

Ошибки при выполнении техники двигательных действий: «прямой удар в голову» – руки опущены до уровня груди, направление удара за счет разгибания локтя, нанесение удара не в цель; «боковой удар в голову» – рассогласованность движений рук и корпуса, направление удара не по дуге, внесение лишних движений перед нанесением удара; «уклон» – опущенный в пол взгляд, рассогласованность движений пояса верхних и пояса нижних конечностей, перенос центра тяжести на опорную ногу, рассогласованность движения головы и плечевого пояса; «удары в атаке вперед» – рассогласованность движений пояса верхних и пояса нижних конечностей, неправильная постановка ног в начале атаки, скованность в теле; «удары на отходе» – рассогласованность движений пояса верхних и пояса нижних конечностей, неправильная постановка ног в начале атаки, скованность в теле. Отстающими физическими качествами являлись – сила, скоростные, координационные способности.

В целях коррекции полученных результатов, мы предложили программу, которая учитывает индивидуально-личностные особенности, уровень



физической, а также технической и технико-тактической подготовленности женщин 18-29 лет. В ходе исследования было сформировано три группы: в Гр-1 вошли спортсменки с низким, в Гр-2 со средним, в Гр-3 с высоким уровнями физических кондиций, техники и технико-тактических действий.

Выделяют две формы организации тренировочного процесса с женщинами, занимающимися боксом в группах физкультурно-оздоровительной направленности: групповой и индивидуальный (персональный). Персональная тренировка отличается от групповой тем, что она строится с учетом индивидуально-личностных особенностей, уровнем развития технической и физической подготовленности женщин. Важной особенностью персональной тренировки является то, что все внимание тренера направлено одному человеку, таким образом результативность такой работы значительно повышается. В процессе обучения занимающиеся сталкиваются со следующими сбивающими факторами, влияющими на психоэмоциональное состояние, качество выполнения техники и технико-тактических действий, развитие физических кондиций: внешние – статусно-символические (квалификация соперников и др.), коммуникативные (поведение тренера и др.), эко-предметные (климатические условия в спортивном зале, спортивная форма) и внутренние – физические кондиции (координационные и скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость); типичные ошибки техники (кинематические и динамические характеристики выполняемых двигательных действий); психологические (мотивация, уровень психоэмоционального состояния) [3].

Программа рассчитана на 10 месяцев, занятия проводились индивидуально 3 раза в неделю по 1 часу. На организацию идеомоторных упражнений, психотехнических игр было отведено 7 часов, на общую физическую подготовку – 50 часов, на специальную физическую – 25 часов, технико-тактическую – 25 часов. Данная программа включает прохождение трёх блоков: оценочный, практический и контрольный.

Практический блок включал, предложенные для каждой сформированной группы с учетом индивидуально-личностных особенностей, физических кондиций, технической и технико-тактической подготовленности женщин 18-29 лет комплексные мероприятия: идеомоторные упражнения, психотехнические игры; средства и методы развития физических кондиций (комплексы упражнений на развитие общих и специальных физических качеств), формирования техники и технико-тактических двигательных действий. Дополнительно во вне тренировочное время, женщины выполняли индивидуальные задания: идеомоторные упражнения, психотехнические игры, словесные формулы, имитацию двигательных действий.

Словесные формулы рекомендовалось проговаривать перед тренировкой в соревновательных условиях, во время тренировочных занятий перед выполнением сложных заданий. Психотехнические игры: «Воздушный шар»; упражнения: «Заблудившийся рассказчик», «Хромая обезьяна». Опираясь на опыт А. В. Алексеева были предложены идеомоторные упражнения, которые проводились 1 раз в неделю по 5-7 минут вместе с тренером в начале

тренировочного занятия (Гр-1, Гр-2, Гр-3) и 2 раза в неделю самостоятельно в домашних условиях (Гр-1, Гр-2). Общая физическая подготовка женщин 18-29 лет включала выполнение трех комплексов упражнений (КУ). КУ-1 направлен на развитие силовых способностей – метод круговой тренировки. КУ-2 – скоростно-силовых способностей – интервальный метод, КУ-3 – координационные способности – серийно-повторный.

После применения предложенной программы мы наблюдали положительную динамику по всем показателям. Применение предложенной программы позволило достоверно повысить уровень мотивации, динамика показателей находилась в диапазоне от 15 до 50 %, самооценки от 10 до 50%, психоэмоционального состояния динамика ПТ до и после занятия составила от 10 до 50%, ЭТ до и после занятия составила от 40 до 70%. Динамика уровня физической подготовленности: женщин, выполнивших нормативы на бронзовый значок – стало на 20% больше; на серебряный значок – 10%, без значка 30% женщин. Динамика уровня технической подготовленности: с оценкой «2» стало меньше на 20%; с оценкой «3» – на 80 %; с оценкой «4» стало больше женщин на 80%, с оценкой «5» – на 5%. Динамика уровня технико-тактической подготовленности: стало меньше женщин с оценкой «2» на 40%, «3» и 10%, стало больше на 45% с оценкой «4».

Таким образом, предложенная индивидуализированная программа для женщин 18-29 лет, занимающихся в группах физкультурно-оздоровительной направленности, может считаться эффективной, так как все показатели достоверно повысились, а также может быть использована в боксёрских клубах.

#### **Библиографический список:**

1. Бараев Х.А. Применение средств восстановления и повышения работоспособности при подготовке спортсменок в женском боксе / Х.А. Бараев [и др.] // Теория и методика физической культуры. – 2016 – № 3 (46). – С. 85-89.
2. Котова Т.Г. Дифференциация обучения спортивных педагогов по дисциплине «Единоборства» /Т.Г. Котова //Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 12-14.
3. Котова Т.Г. Обучение двигательным действиям студентов института физической культуры на дисциплине «Единоборства» /Т.Г. Котова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2017. –№ 11 (153). – С. 113-116.
4. Лисицын, В.В. Особенности подготовки женщин-боксеров в спорте высших достижений /В.В. Лисицын. – М.: Издательство «Перо», 2014. –122 с
5. Султанова, Р.А. Гендерная проблема женского бокса: последствия специфики женской психофизиологии или результат неверной технологии тренировочно-соревновательного процесса / Р.А. Султанова // Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры (для работников системы общего и профессионального образования) :моногр. / под общ.ред. А.А. Передельского. - Москва, 2012. - С. 153-157.

## РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БРЕЙКИНГОМ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [kmn25@list.ru](mailto:kmn25@list.ru)

*Аннотация.* В статье представлен опыт ИП «Маргина» г. Тюмени по развитию ловкости у мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся брейкингом. Также обозначены результаты эксперимента по внедрению соответствующей методики у детей 7-8 лет. Приведено сравнение показателей физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после педагогических воздействий.

*Ключевые слова:* брейкинг, физические качества, ловкость, младший школьный возраст

## THE DEVELOPMENT OF DEXTERITY IN BOYS 7-8 YEARS OLD IN THE BREAKING CLASSES PROCESS

University of Tyumen, Tyumen, Russia, [kmn25@list.ru](mailto:kmn25@list.ru)

*Annotation.* The article presents the experience of "Margina" in Tyumen on the development of dexterity in boys of primary school age engaged in breaking. The results of an experiment on the introduction of an appropriate technique in children aged 7-8 years are also indicated. The comparison of indicators of physical fitness of the subjects of the control and experimental groups before and after pedagogical influences is given.

*Key words:* breaking, physical qualities, dexterity, primary school age

В современном мире как никогда остро стоит вопрос объективной необходимости в формировании здорового образа жизни у школьников. При этом на основе анализа литературных источников (И.Э. Горбунова, А.С. Касмалиева, Л.Г. Пилич,) выявлена недостаточно разнообразная направленность предоставляемых образовательными учреждениями физкультурно-спортивных услуг [1, 3, 6]. Одним из инновационных направлений оздоровления младших школьников является брейкинг, занимаясь которым, согласно Н.А. Гунькиной, молодое поколение имеет возможность развиваться как духовно, так и физически [2].

При этом, ярко выражено расхождение между изученностью теории развития физических кондиций у начинающих спортсменов в популярных видах спорта и недостаточной проработанностью методического сопровождения физической подготовки в брейкинге [5].

К тому же в научном обществе неоспоримо осознание необходимости целенаправленного развития ловкости у детей, в том числе занимающихся брейкингом. Однако в противовес этому отсутствует научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в брейкинге, как специфическом виде спортивной, а не танцевальной культуры [4].

Представленные противоречия транслируют проблему исследования, связанную с недостаточной разработанностью научно-методического обеспечения развития ловкости у младших школьников, занимающихся брейкингом.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс мальчиков 7-8 лет на спортивно-оздоровительном этапе занятий брейкингом.

Предмет исследования – средства и методы развития ловкости у мальчиков 7-8 лет в процессе занятий брейкингом.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития ловкости у мальчиков 7-8 лет в процессе занятий брейкингом.

В ходе исследования использовались методы как теоретические (анализ, обобщение и систематизация литературы по проблеме исследования), так и эмпирические (опытно-экспериментальное исследование формирующего типа, педагогическое и психологическое тестирования, математико-статистические методы обработки экспериментальных данных).

Суть опытно-экспериментального исследования состояла в изучении эффективности воздействия двух методик. Для этого участники эксперимента, представленные мальчиками 7-8 лет спортивно-оздоровительного этапа, были разделены на 2 группы по 15 человек. В контрольной группе (Кг) тренировались по стандартной методике, по которой работают тренеры по брейкингу Тюменской области. Параллельно с этим в экспериментальной группе (Эг) дети тренировались по разработанной нами методике.

Для определения физических кондиций участников обеих групп до, на экваторе и после экспериментального воздействия было проведено педагогическое тестирование, состоявшее из батареи тестов: «Равновесие на одной ноге» – равновесие; «Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд» – вестибулярная устойчивость; «Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси» – координация; «Тест-игра на изучение чувства ритма «Ладочки» – ритмические способности; «Динамометрия» с изменением степени сжатия» – дифференциация усилий; «Бег на дистанцию 30 метров» – быстрота; «Подъем туловища из положения лежа на спине» – сила; «Непрерывный бег в течение 6 минут» – выносливость; «Отведение рук назад» – гибкость.

Для выявления свойств темперамента занимающихся был реализован тест Айзенка в модификации для младших школьников. Вопросы озвучивались и ответы детей записывались в бланк родителями, обрабатывались и интерпретировались результаты нами. С целью диагностики уровня самооценки участников эксперимента был проведен тест Будасси-Киселева. Тест проходили родители в онлайн-формате, при обсуждении с ребенком.

Проведя первичное тестирование, мы выявили низкий уровень развития ловкости, а также средний уровень быстроты, силы, выносливости и гибкости.

По данным теста Айзенка мы разделили участников экспериментальной группы на 2 подгруппы: холерики (43 %) и сангвиники (43 %), флегматики (14 %) и меланхолики (0 %).

Далее на основании данных теории и методики развития физических качеств мы разработали и внедрили в процесс начальной спортивной подготовки методику развития ловкости у мальчиков 7-8 лет, занимающихся брейкингом.

Цель методики заключается в развитии ловкости у мальчиков 7-8 лет в процессе занятий брейкингом.

Задачи методики:

1. Развивать равновесие, вестибулярную устойчивость и ритмические способности.
2. Развивать координационные способности через накопление запаса элементов движений и совершенствование умения объединять их в более сложные, двигательные комбинации.
3. Научить спортсменов перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.
4. Развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени.
5. Обновлять двигательный опыт спортсмена, совершенствуя функции анализаторов движений и их способности с целью развития умения регулировать мышечные напряжения в определенных пространственно-временных условиях.

В самой методике, представленной в виде таблицы, указаны задачи, основанные на компонентах ловкости (равновесие, вестибулярная устойчивость, координация, ритмические способности, дифференциация усилий); средства, разработанные на базе техник Top Rock, Footwork, Freezes, Power move, Power Tricks; ошибки и рекомендации для каждого упражнения; особенности нагрузки, прописанные исходя из типа темперамента (холерики и сангвиники, флегматики и меланхолики).

Основными особенностями, отличающими экспериментальную методику от стандартных, являются, во-первых, дифференциация средств, методов и параметров нагрузки развития ловкости, занимающихся с учетом половозрастных и типологических особенностей через разделение их на мини-группы; во-вторых, обучение элементам брейкинга в зоне ближайшего развития с постепенным повышением сложности упражнений и созданием оптимальных для каждого ребенка обучающих ситуаций.

Проведя педагогический эксперимент и получив итоговые результаты, мы убедились в том, что разработанная нами методика является достаточно эффективной для развития ловкости. В обеих группах результаты за восемь месяцев улучшились, но при анализе процентного прироста были выявлены различия.

Так, благодаря упражнениям из техники Freeze's, произошло увеличение показателей в тесте на равновесие у экспериментальной группы более чем в два раза, в то время как у контрольной группы – на 17 %. Улучшились результаты в тесте, определяющем вестибулярную устойчивость, на 80 % у Эг и на 15 % у Кг. Это объясняется применением средств из направлений Top Rock, Power Tricks, Power Move. Также различим прирост показателей у экспериментальной и контрольной групп в тесте на координацию: 84 и 11 % соответственно, что показывает оптимальность использования в методике упражнений из Power Tricks и Footwork. Представленные различия оказались достоверными ( $p \leq 0,05$ ).

Статистически недостоверна разница показателей в тестах, определяющих ритмические способности ( $t=1,1$ ) и дифференциацию усилий ( $t=0,5$ ). В первом случае прирост на 19 % у Эг и на 10 % у Кг, во втором – на 20 % у Эг и на 8 % у Кг. Причина этому – наименее выраженный эффект тренируемости из всех компонентов ловкости.

Вместе с тем, мы определили, что разработанная нами методика положительно влияет на развитие других физических качеств. Были выявлены достоверные различия показателей ( $p \leq 0,05$ ) контрольной и экспериментальной групп в тестах на быстроту, силу и выносливость. В беге на 30 метров изменения за восемь месяцев тренировок в контрольной группе составили с 7,67 до 6,94 секунд, а в экспериментальной группе – с 7,71 до 6,44 секунд. В тесте «Подъем туловища из положения лежа на спине» участники контрольной группы показали прирост результатов в среднем с 8,47 до 14,90 раз, в свою очередь, участники экспериментальной группы увеличили количество выполнений с 9,00 до 21,33 раза. В тесте на выносливость прирост контрольной группы составил 14 %, а экспериментальной – 25 %. В одном тесте, определяющем уровень развития гибкости, прирост экспериментальной группы также выше, чем в контрольной (с 15,33 до 18,09 градусов против динамики с 13,67 до 15,58 градусов), но недостоверен ( $p > 0,05$ ).

Стоит заметить, что результаты стали выше нормы в 56 % тестов у контрольной группы и в 100 % тестов у экспериментальной группы.

По тесту Будасси-Киселева, проводимому в сотрудничестве с родителями детей, были выявлены позитивные изменения самооценки у участников экспериментальной группы: увеличилось количество занимающихся, имеющих адекватный уровень, с 20 % до 53 %, по сравнению с участниками контрольной группы, улучшивших адекватность самооценки с 20 % до 33%.

Таким образом, исходя из представленных данных, можно утверждать, что мы достигли цели, решили поставленные задачи на достаточно высоком уровне. Методика может применяться в области физического воспитания тренерами по брейкингу детей младшего школьного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **Библиографический список**

1. Горбунова, И.Э. Физические качества и их характеристики / И.Э. Горбунова // *Приоритетные направления развития науки и образования: материалы Международной научно-практической конференции.* – Пенза, 2020. – С. 214-216.
2. Гунькина, Н.А. Влияние уличных стилей танца на эмоциональное и физическое состояние человека / Н.А. Гунькина, Н.В. Колоскова // *Инновационные процессы в современной науке: материалы Международной научно-практической конференции.* – Прага, 2017. С. 469-472.
3. Касмалиева, А.С. Особенности формирования интереса к занятиям физической культуры детей младшего школьного возраста / А.С. Касмалиева, Л.И. Губанова // *Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана.* – 2016. – № 4. – С. 179-181.
4. Лосин, Б.Е. Мнения специалистов по вопросам содержания методик развития ловкости у юных квалифицированных баскетболистов / Б.Е. Лосин, А.А. Разак, В.С. Попереков // *Психолого-педагогические технологии физической культуры: интеграция науки и практики: материалы Международной заочной научно-практической конференции.* – Киров, 2016. – С. 30-32.

5. Перескоков, Г.Н. Рефлексия – неотъемлемая часть учебных занятий по брейк-дансу / Г.Н. Перескоков // Образование в Кировской области. – 2014. – № 3 (31). – С. 46-47.

6. Пилич, Л.Г. Роль физических упражнений в развитии функциональной подготовленности младших школьников / Л.Г. Пилич, Е.М. Голикова // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти, 2019. С. 150-155.

УДК 796.325

М.И. Миних

## ИЗУЧЕНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ КОМАНДЫ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [maxim.minih@yandex.ru](mailto:maxim.minih@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье представлено исследование динамики показателей сплоченности и эффективности соревновательной деятельности команды студенток-волейболисток ГАУ Северного Зауралья за 2021 и 2022 учебные года. Сделаны выводы о влиянии прибытия в команду одних игроков и выбывания других.

**Ключевые слова:** команда, волейбол, студенты, взаимодействие, командообразование, показатели сплоченности

M. Minikh

## STUDYING THE COHESION OF A TEAM OF STUDENTS FEMALE VOLLEYBALL

University of Tyumen, Tyumen, Russia, [maxim.minih@yandex.ru](mailto:maxim.minih@yandex.ru)

**Annotation.** The article presents a study of the dynamics of the indicators of cohesion and effectiveness of the competitive activity of the female volleyball team of the State Northern Trans-Urals agrarian university for the 2021 and 2022 academic years. In conclusion, the article presents the impact of the arrival of some players in the team and the elimination of others.

**Key words:** team, volleyball, students, interaction, teambuilding, cohesion indicators

Студенческая спортивная команда является очередным этапом в жизни большинства спортсменов, предоставляющим новые возможности для дальнейшего развития его личности. Но, так как неоднократно доказано, что результативность спортивной команды зависит как от достижения игроками конструктивного взаимодействия, так и от отношений, складывающихся между ними, студенческая команда с ее спецификой требует особого внимания со стороны тренера. Учеными представлены исследования по формированию эффективных командных взаимодействий с помощью изменения поведения тренера, спортсменов (Марков К.К., Коломейцев Ю.А., Манжелей И.В.), внедрения в тренировочный процесс мероприятий, направленных на формирование личностных качеств, необходимых для эффективных командных взаимодействий (Павлов Ю.Н.), преодоление межличностных конфликтов в команде (Ханин Ю.Л., Черепов Е.А.), однако особенности студенческого спорта: актуализируют проблему недостаточной разработанности средств и методов конструктивного взаимодействия у студентов-спортсменов [1, 2, 3].

Цель – изучить изменение показателей сплоченности команды студенток-волейболисток за 2020-2021 года.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие спортсменки волейбольной сборной команды ФГБОУ ВО «Государственный аграрный университет Северного Зауралья». В исследовании затронут период 2021 и начала 2022 учебных лет, в ходе которых изучены единство ценностных ориентаций (ЕЦО) спортсменок (Р.С. Немов), эффективность команды (мобильное приложение Simple Volleyball Stats), а также проведена социометрия группы в формальных и неформальных отношениях (Я. Морено). Социометрическая сплоченность выявлена по формуле индекса групповой сплоченности:

$$C_{гр} = \frac{\sum(A+)}{0,5 \sum(A)}$$

где  $\sum(A+)$  – сумма всех взаимных положительных выборов в группе,  $\sum(A)$  – количество всех сделанных выборов в группе.

Результаты исследования.

По результатам исследования выявлено, что к концу 2021 учебного года после введения в тренировочный процесс дополнительных мероприятий, упражнений, показатели ЕЦО (0,44) и социометрической сплоченности (0,25) возросли (до 0,52 и 0,33 соответственно), что свидетельствует о повышении уровня сплоченности команды. Эффективность команды в игре также возросла.

В начале 2022 учебного года ввиду поступления 3-х и выпуском 2-х человек показатели ЕЦО практически не изменились (0,53), в основном за счет стабильной части команды (0,57), которые являются носителем традиций и правил поведения в команде. Однако показатель социометрической сплоченности снизился, что указывает на несформированность отношений между «новичками» и «старожилами». Увеличение количества ошибок в игре, несмотря на повышение других показателей эффективности команды в игре, может свидетельствовать о недостаточной сыгранности между игроками (таблица 1).

Таблица 1

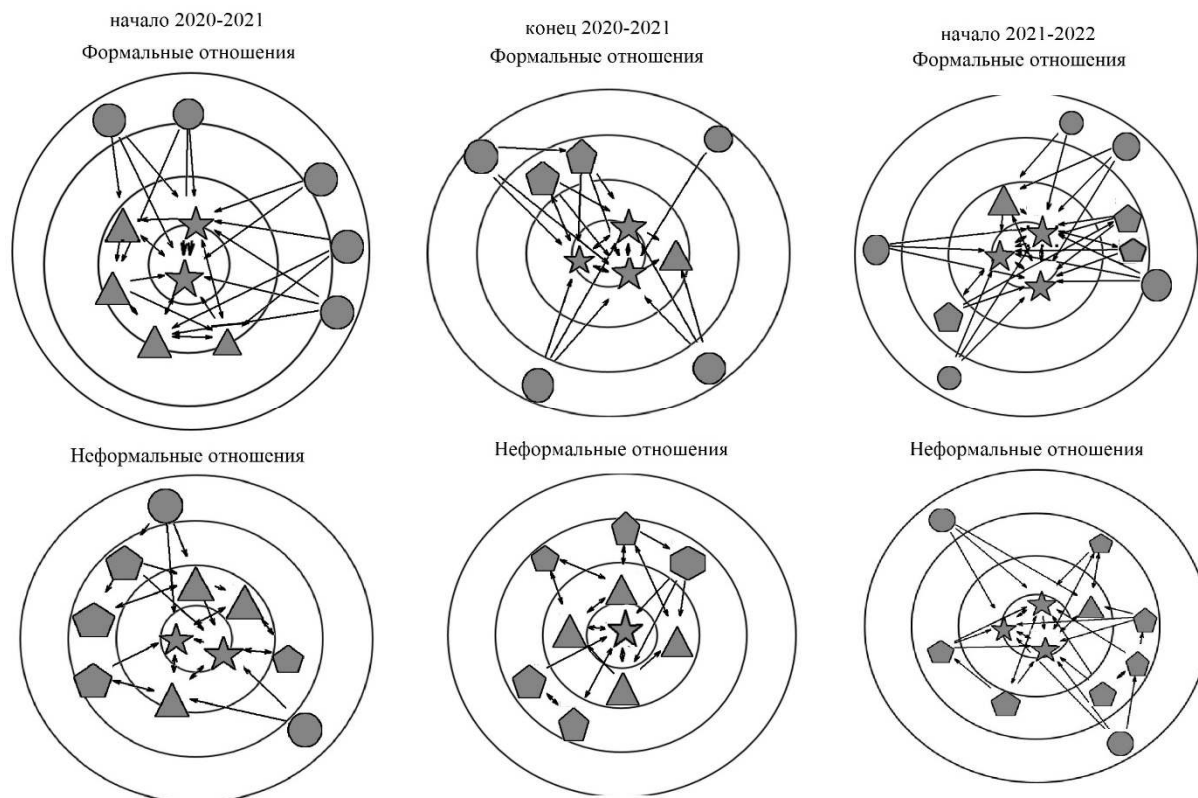
**Показатели сплоченности и результативности волейбольной команды девушек  
ГАУ Северного Зауралья**

Показатель	Начало 2021 уч. года	Конец 2021 уч. года	Начало 2022 уч. года
ЕЦО	0,44	0,52	0,53 (0,57 стаб. ч. к.)
Социометрическая сплоченность	0,25	0,33	0,21
Эффективность команды в игре	Атака, % – 23,02±0,06 КЭ – 2,83±1,35 Прием, % – 22,62±0,05 Блок – 0,4±0,38 КО – 6,15±2,27	Атака, % – 25,61±0,05 КЭ – 3,1±2,67 Прием, % – 29,17±0,08 Блок – 1,13±0,56 КО – 7,45±2,81	Атака, % – 30,55±0,09 КЭ – 4,33±1,33 Прием, % – 43,04±0,18 Блок – 0,67±0,58 КО – 11±2,6

КЭ – количество забитых мячей с подачи (эйс) за партию; КО – количество ошибок за партию



Рассматривая социограммы выборов (рисунок 1), видно, что в формальных отношениях спортсменками четко выявлены основные, наиболее эффективные игроки команды. В неформальных отношениях в начале 2021 и начале 2022 учебных лет спортсменки более разобщены. На социограмме неформальных отношений конца 2021 учебного года видна более сплоченная группа, так как выборы распределены равномерно и отсутствуют игроки с низким социометрическим статусом.



**Рисунок 1. Социограммы волейбольной команды девушек ГАУ Северного Зауралья**

#### Выводы.

Таким образом, в результате исследования сделаны следующие выводы:

- 1) несмотря на прибытие в команду одних игроков и выбытие других изменился только показатель социометрической сплоченности;
- 2) стабильной частью волейбольной команды девушек ГАУ Северного Зауралья созданы благоприятные условия для вступления новичков;
- 3) значительное увеличение показателя ошибок в игре говорит о недостаточной сыгранности между игроками;
- 4) девушки четко определяют наиболее эффективных игроков в команде.

### **Библиографический список**

1. Алексеева, Н.Д. Формирование групповой сплоченности студенческих сборных команд на примере БГТУ «Военмех» им Д.Ф. Устинова / Н.Д. Алексеева, А.А. Ивачев, А.Н. Зиновьев, А.А. Зиновьев // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2019. – №3 (169). – 13-16с.
2. Черепов, Е.А. Преодоление эмоциональных барьеров межличностного общения в студенческих волейбольных командах / Е.А. Черепов, Г.К. Калугина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №9. – с. 36-38.
3. Манжелей, И.В. Конструктивное взаимодействие в физкультурном образовании / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – М., 2004. - № 12. – 24-30с.
4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб: Питер, 2002. – 288с.

**УДК 37.07**

**Муслимов Р.А.**

### **ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ НА ОСНОВЕ БРОСКОВ САМБО**

*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень,  
Россия, 892226666@mail.ru*

*Аннотация. В данной статье рассматривается возможность использования техники бросков для обучения сотрудников полиции приемам защиты от нападения и задержания правонарушителей. Использование бросков в единоборстве с правонарушителем особенно эффективно в зимнее время. В Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России подготовлен и апробирован комплекс боевых приемов борьбы, основанных на применении бросков самбо.*

*Ключевые слова: сотрудники полиции, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, броски, самбо.*

**Muslimov R.A.**

### **TRAINING POLICE EMPLOYEES IN FIGHTING METHODS BASED ON SAMBO THROWS**

*Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry of the Interior of the Russian  
Federation, 892226666@mail.ru*

*Annotation. This article discusses the possibility of using the throwing technique to train police officers in methods of defense against attack and detention of offenders. The use of throws in single combat with the offender is especially effective in winter. The Tyumen Institute for Advanced Training of the Ministry of Internal Affairs of Russia has prepared and tested a set of fighting techniques based on the use of sambo throws.*

*Keywords: police officers, physical training, fighting techniques, throws, sambo.*

Сотрудники полиции в своей профессиональной деятельности сталкиваются с необходимостью применения физической силы. Ситуации применения физической силы могут быть различными, например: проверка документов, удостоверяющих личность, пресечение распития спиртных напитков, выявление мест возможного укрытия правонарушителей, поквартирный обход. Сотрудник полиции должен быть готов к применению физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы в различных условиях

окружающей среды, днем и ночью, летом и зимой. Обучение боевым приемам борьбы происходит на занятиях по физической подготовке, как в образовательных организациях МВД России, так и в территориальных органах внутренних дел. Особенностью физической подготовки сотрудников полиции является использование болевых приемов на запястье рук, что эффективно в летнее время. В период поздней осени, зимы и ранней весны запястья рук, как правило, скрыты под рукавами плотной и теплой зимней верхней одежды. Наиболее эффективными приемами единоборства с правонарушителем в зимний период являются броски и различные сваливания на землю с использованием подножек, зацепов ногой и другой техники самбо. Однако в документах, регламентирующих организацию и проведение физической подготовки сотрудников полиции, техника бросков представлена только одним броском – «задняя подножка». На занятиях по физической подготовке сотрудников полиции техника бросков, как правило, не изучаются.

Практико-ориентированная направленность физической подготовки сотрудников полиции предполагает моделирование различных ситуаций применения разученных приемов [1]. Отсутствие в техническом арсенале боевых приемов борьбы бросков самбо не позволяет в полном объеме моделировать ситуации единоборства с правонарушителем в зимнее время. В настоящее время проводятся научные исследования, направленные на совершенствование технического арсенала приемов, изучаемых сотрудниками полиции. Исследователи В.М. Гуралев и А.В. Горелик одним из ключевых условий успешного выполнения болевых приемов считают выведение из равновесия с использованием бросков [2]. Умелое выполнение бросков позволяет сотрудникам полиции эффективно задерживать правонарушителей в ситуации силового противоборства с соблюдением правомерности своих действий [3]. Исследуя значимость бросков для сотрудников полиции, В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, В.С. Кшевин считают необходимым их изучать в рамках занятий по физической подготовке, моделировать различные ситуации применения бросков в единоборстве с правонарушителем [4].

В Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России подготовлен и апробирован комплекс боевых приемов борьбы, основанных на применении бросков самбо.

**Таблица 1.**

**Комплекс боевых приемов борьбы, основанных на применении бросков самбо**

№	Броски самбо	Боевые приемы борьбы
1.	Боковая подсечка	Освобождение от захвата за руку (разноименного)
2.	Задняя подсечка	Освобождение от захвата за одежду на груди
3.	Подсечка изнутри	Освобождение от обхвата за туловище спереди
4.	Задняя подножка	Защита от удара ногой по туловищу (прямого, сбоку)
5.	Передняя подножка Бросок через бедро Бросок захватом руки на плечо	Защита от удара ножом, тяжелым предметом

Броски, представленные в таблице 1, являются наиболее распространенными в самбо. Приемы самозащиты, использующие броски

самбо также являются наиболее часто встречающимися в практике единоборств с правонарушителями. В зимнее время на скользкой поверхности эффективным приемами являются различные подсечки, а также задняя подножка.

Разработанный комплекс боевых приемов борьбы был апробирован зимой 2021 года. В эксперименте принимали участие слушатели, обучающиеся по программам профессиональной подготовки лиц по должности служащего «Полицейский». Слушатели экспериментальной группы изучали приемы на основе бросков самбо. В период итоговых экзаменов по физической подготовке слушателя было предложено выполнить боевые приемы борьбы, представленные в таблице 1 на снегу в зимней форменной одежде. Слушатели экспериментальной группы выполняли броски сабо, а слушатели других групп выполняли болевые приемы на запястье руки.

Результаты тестирования показали убедительное преимущество приемов, основанных на технике бросков самбо. При выполнении болевых приемов на запястье рук слушатели сталкивались со следующими проблемами:

1. Сложность в захвате запястья руки, так как он скрыт под толстым и объемным рукавом зимней куртки;
2. Сложность в выполнении болевого скручивания кисти и захвате локтя руки ассистента, также из-за помех, создаваемых зимней одеждой.
3. Срыв захвата запястья и невозможность контролировать движения ассистента при попытке его сопровождения на болевом приеме.

Использование бросков самбо, напротив, позволяет сотруднику быстро и эффективно перевести ассистента из положения «стоя» в положение «лежа» и продолжить задержание сковыванием наручниками уже на лежащем ассистенте. Система самбо создавалась с целью физической подготовки армии и других силовых структур, доказала свою эффективность в различных войнах и вооруженных конфликтах. Основой системы самбо являются броски. Использование бросков в физической подготовке сотрудников полиции позволит повысить их уровень профессиональной подготовленности.

#### **Библиографический список**

1. Троян Е.И. Ситуационный метод как способ реализации практико-ориентированного подхода в физической подготовке сотрудников ОВД /Е.И. Троян, В.А. Богданова, В.В. Насонов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – № 3 (16). – С. 179-181.
2. Гуралев В.М. Выведение из равновесия как основа выполнения бросков и болевых приемов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел /В.М. Гуралев, А.В. Горелик // Научный компонент. – 2020. – №3 (7). – С. 118-127.
3. Гуралев В.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД /В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, С.М. Шнаркин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №60-2. – С.113-117.
4. Лигута В.Ф. Изучение практики применения бросковой техники сотрудниками полиции в ситуациях оперативно-служебной деятельности // В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, В.С. Кшевин // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №2 (180). С.214-219.

**Плоских М.Т.; Назмутдинова В.И., к.б.н., доцент**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО**  
**ВОЗРАСТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА SARS-COV-2**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, v.i.nazmutdinova@utmn.ru*

***Аннотация.** Исследование не выявило существенных изменений показателей физического развития волейболисток, тренирующихся в период пандемии коронавируса SARS-COV-2.*

***Ключевые слова:** волейбол, пандемия, физическое развитие*

**Ploskikh M.T.; Nazmutdinova V.I.**  
**PHYSICAL DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL PLAYERS 25-35**  
**YEARS AGE DURING THE SARS-C CORONAVIRUS PANDEMIC**

*University of Tyumen, Tyumen, Russia, v.i.nazmutdinova@utmn.ru*

***Annotation.** The investigation did not reveal significant changes in the indicators of physical development of volleyball players training during the SARS-COV-2 coronavirus pandemic.*

***Keywords:** volleyball, pandemic, physical development*

**Актуальность исследования.** Массовое распространение коронавируса Covid-19 достаточно сильно отразилось на сферах деятельности человека, связанных с массовыми контактами людей, в т.ч. на спортивной деятельности. По масштабу воздействия на спорт распространение COVID-19 стало самым существенным событием со времён Второй мировой войны. Спорт - существенный сектор в экономике регионов мира и отдельных стран. Так, в ЕС Каждый 37-й работник занят в спортивной сфере. Крупнейшие образовательные организации мира перешли на дистанционное обучение спортсменов потеряли доступ в залы. Интенсивные нагрузки сопровождаются угнетением иммунитета. Спортсмены в период пандемии подвержены повышенному риску заражения COVID-19 не только по причине своей неосознанности, но и в результате пренебрежения рекомендациями врачей другими членами команды, а также нежеланием отказываться от тренировок и соревнований, несмотря на имеющиеся симптомы вирусного заболевания [1-5].

**Цель исследования:** изучить физическое развитие волейболисток 25-35 лет, тренирующиеся в период пандемии, вызванной распространением коронавируса SARS-CoV-2.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в период с января 2020 по июнь 2021 года на базе спортивной школы г. Ялуторовска, в нем приняли участие 17 волейболисток разного амплуа. В период пандемии, вызванной распространением коронавируса SARS-CoV-2, волейболистки не прекращали тренироваться, но уменьшили объем тренировок. Тренировочный процесс до пандемии (с января по март 2020 г.) составлял 3 раза в неделю по 2 часа. В период пандемии, с марта по сентябрь 2020 г., тренировочный процесс уменьшился - до 2 раза в неделю по 1,5 часа. С сентября 2020 по июнь 2021 г.: 3 раза в неделю по 2 часа. Тренировочный процесс происходил по стандартной программе.

**Результаты исследования.** Исследование показателей физического развития волейболисток 25-35 лет выявило следующие результаты. Значения длины и массы тела не изменились на протяжении всего периода исследования (табл. 1).

**Таблица 1**

**Динамика показателей массы и длины тела у волейболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства ( $M \pm m$ )**

Период исследования	Длина тела, см	Масса тела, кг
Январь, 2020 г	176,06 ± 1,55	71,94 ± 1,51
Ноябрь, 2020 г	176,18 ± 1,60	72,35 ± 1,55
Июнь, 2021 г	176,12 ± 1,56	72,76 ± 1,43

Период исследования	Площадь поверхности тела	Индекс массы тела
Январь, 2020 г	1,88 ± 0,030	23,17 ± 1,26
Ноябрь, 2020 г	1,89 ± 0,031	23,27 ± 1,03
Июнь, 2021 г	1,89 ± 0,029	23,43 ± 1,12

Период исследования	Индекс Пинье	Индекс Кетле
Январь, 2020 г	5,94 ± 1,61	379,05 ± 3,03
Ноябрь, 2020 г	5,47 ± 1,67	378,57 ± 3,01
Июнь, 2021 г	4,82 ± 1,55	377,07 ± 2,27

Площадь поверхности тела у волейболисток соответствует возрастно-половым нормам (табл. 1). Индексы Пинье и Кетле указывают на гиперстеническое, крепкое телосложение (или небольшую упитанность) волейболисток на протяжении всего периода исследования. Индекс массы тела (ИМТ) волейболисток находится в пределах нормы (нормальная масса тела) и не меняется в течение года исследования.

**Показатели задержки дыхания** после максимального вдоха (Проба Штанге) у волейболисток высокие (табл. 2). Девушки с отличным уровнем устойчивости организма к недостатку кислорода. Среднее значение времени задержки дыхания после вдоха у девушек 80,00±1,81 сек, что свидетельствует о хорошей устойчивости организма к гипоксии. Известно, что выше длительность задержки дыхания, тем лучше физическая тренированность организма.

Результаты показателей пробы Генчи у исследованных составили 50,24±1,03 сек, что свидетельствует о хорошем функциональном состоянии кардиореспираторной системы волейболисток, а также тренированности организма. За весь период исследования результаты проб Штанге Генчи достоверно не изменились ( $P > 0,05$ ).

Таблица 2

**Значение проб с произвольной задержкой дыхания (с) у волейболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства (M±m)**

Период исследования	Проба Штанге	Проба Генчи
Январь, 2020 г	80,00± 1,81	50,24 ± 1,03
Ноябрь, 2020 г	79,21 ± 1,98	49,21 ± 1,47
Июнь, 2021 г	79,01 ± 1,99	48,98 ± 1,83

Адаптационный потенциал (АП) волейболисток говорит о том, что функциональные возможности системы кровообращения находятся в порядке. Механизмы адаптации устойчивы: действие негативных факторов любого образа жизни благоприятно компенсируется мобилизацией внутренних резервов организма, эмпирически подобранными профилактическими мероприятиями (увлечение спортом, рациональное распределение времени на работу и отдых, адекватная организация питания). За период исследования значение АП достоверно не изменился и указывая на незначительное напряжение механизмов адаптации. Значения за период исследования составили  $2,22 \pm 0,03$  балла (до пандемии) и  $2,26 \pm 0,03$  балла (июнь 2021 г.).

**Выводы:** за период пандемии коронавируса у волейболисток первого зрелого возраста не установлено статистически достоверных изменений ( $P < 0,05$ ) значений показателей физического развития, уровня здоровья, устойчивости организма к гипоксии.

**Библиографический список**

1. Буренков, Д. Д. Тренировка спортсменов в условиях пандемии / Д. Д. Буренков // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 250-254.
2. Матвеева, Л. М. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях пандемии / Л. М. Матвеева, С. С. Матвеев, А. С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : XV Международная научно-практическая конференция, Уфа, 14–15 мая 2021 года. – Уфа: ФГБОУ ВО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2021. – С. 39.
3. Мехдиева К. Р. Спорт в условиях COVID-19 - новый вызов или старые проблемы? / К. Р. Мехдиева, А. В. Захарова, В. Э. Тимохина, М. А. Владельщикова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20. – № S2. – С. 43-48. – DOI 10.14529/hsm20s207.
4. Рамазанов, А. Х. Адаптация профессиональных спортсменов к условиям пандемии COVID 19 / А. Х. Рамазанов, К. С. Мамедов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта, тенденции развития в современных условиях : Сборник статей XIV международной научно-практической конференции, Москва, 10–11 июня 2021 года / Редколлегия: В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской. – Москва: Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, 2021. – С. 251-254.
5. ATP Suspends Tour For Six Weeks Due To Public Health & Safety Issues Over COVID-19. - ATP (12 March 2020).

**Погонин И.Н.<sup>1</sup>; Макаридин Д.Н.<sup>2</sup>, к.п.н., доцент  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ  
WKF НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ IX СПАРТАКИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ РОССИИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 16-17  
ЛЕТ**

<sup>1</sup> МАУ спортивная школа "Водник" города Тюмени, г. Тюмень, Россия, [ipogonin@gmail.ru](mailto:ipogonin@gmail.ru)

<sup>2</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [d.n.makaridin@utmn.ru](mailto:d.n.makaridin@utmn.ru)

***Аннотация.** В статье представлен опыт тактической подготовки спортсменов 16-17 лет, членов сборной Тюменской области к заключительному этапу IX Спартакиады школьников России, г. Череповец. Проведен анализ состояния тактической подготовленности спортсменов, представлена программа тактической подготовки и представлены результаты экспериментальной апробации программы.*

***Ключевые слова:** Каратэ, спартакиада школьников, тактическая подготовка каратистов, результаты тактической подготовленности.*

**Pogonin I.N.1; Makaridin D.N.2, PhD, Associate Professor  
IMPROVING TACTICAL TRAINING IN WKF KARATE AT THE  
FINAL STAGE OF THE IX SPARTAKIAD OF RUSSIAN  
SCHOOLCHILDREN AMONG ATHLETES AGED 16-17 YEARS**

*1 MOU sports school "Vodnik" of Tyumen, Tyumen, Russia, [ipogonin@gmail.ru](mailto:ipogonin@gmail.ru)*

*2 Tyumen State University, Tyumen, Russia, [d.n.makaridin@utmn.ru](mailto:d.n.makaridin@utmn.ru)*

***Annotation.** The article presents the experience of tactical training of athletes aged 16-17, members of the Tyumen region national team for the final stage of the IX Spartakiad of Schoolchildren of Russia, Cherepovets. The analysis of the state of tactical preparedness of athletes is carried out, the program of tactical training is presented and the results of experimental testing of the program are presented.*

***Keywords:** Karate, sports contest of schoolchildren, tactical training of karate players, results of tactical preparedness.*

На современном этапе развития спортивного каратэ как одного из популярных и массовых видов единоборств актуальной задачей является подготовка высококвалифицированных спортсменов-каратистов для сборной команды Тюменской области и России. На 129-й сессии Международного олимпийского комитета в Рио-де-Жанейро 3 августа 2016 г. каратэ WKF было включено в программу летних Олимпийских игр, которые состоятся в 2020 г. в Токио, Япония.

Уже сейчас каратэ входит в программу: Юношеских Олимпийских игр, Европейских Олимпийских игр, Спартакиаду школьников и учащихся России.

Каратэ WKF является специфическим видом спортивного единоборства, которое предъявляет особые требования к проявлениям двигательных и ментальных способностей спортсмена. Трудно назвать другой вид спорта, в котором так же ярко могли проявляться механизмы компенсации специальных способностей, как это наблюдается в каратэ.



В настоящее время, всё большее значение приобретает тактическая подготовка, в осуществлении успешной соревновательной деятельности. Тактика — это ключевой тренд современного каратэ, позволяющий увеличить эффективность технических действий [1, 2, 3, 4].

Практика прошедших соревнований, в которых принимали участие спортсмены Тюменской области 16-17 лет показала, что побеждают в основном те бойцы, которые от начала и до конца поединка ни на секунду не теряют контроль над схваткой, проявляя высочайшую техническую, тактическую и психологическую подготовку.

Очень часто, каратисты проигрывали схватки ведя в счете на последних секундах боя. Или имея безальтернативное преимущество – сеншу.

Наше исследование выявило, что тактика ведения схватки остается наиболее слабым звеном в системе подготовки каратистов, в частности спортсменов Тюменской области по каратэ WKF.

Возникает необходимость сформировать стройную систему обучения тактическим действиям каратистов, для создания фундамента будущих спортивных достижений высокого класса. Создать научно-обоснованную программу обучения грамотного ведения спортивной борьбы.

На сегодняшний день тактика, является одним из наиболее значимых инструментов в схватке, что обуславливает актуальность выбранной темы магистерской работы.

*Объект исследования* – процесс тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

*Предмет исследования* – средства и методы повышения уровня тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

*Цель исследования* – разработать и обосновать эффективность программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов, при подготовке спортсменов Тюменской области к заключительному этапу IX Спартакиады школьников России, г. Череповец.

*Задачи исследования:*

1. Изучить состояние проблемы, современный уровень развития, роль и значение тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

2. Разработать программу тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов, при подготовке спортсменов Тюменской области к заключительному этапу IX Спартакиады школьников России.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

*Гипотеза исследования* - мы предположили, что разработка программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов будет эффективной если:

-выявить особенности тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет;

- применять средства и методы повышения уровня тактической подготовленности в рамках учебно-тренировочного сбора спортсменов команды Тюменской области по каратэ в возрасте 16-17 лет;

-осуществлять регулярную оценку технико-тактической подготовленности спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

Исследования проводились на базе ГАУ ТО ОСШОР по каратэ (г.Тюмень, пр. Воронинские горки, 101). Исследования проходили в период с сентября 2017 года по май 2019 года. В исследовании приняли участие 20 каратистов, спортсмены были разделены на 2 группы по 20 человек в каждой: в контрольную группу (КГ) вошли спортсмены, занимающиеся по общепринятой программе подготовки, а в экспериментальную группу (ЭГ) вошли спортсмены, занимающиеся по предложенной нами программе. Нами были отобраны спортсмены, занявшие 1 и 2 места на II этапе Спартакиады школьников России, и каратисты, занимающиеся в различных секциях каратэ города Тюмени. Возраст спортсменов 16-17 лет, стаж занятий более 5 лет. Все исследуемые спортсмены имеют 1-2 спортивные разряды, а трое спортивное звание кандидат в мастера спорта.

Анализ существующих методик и программ подготовки каратистов позволили нам выявить, что на сегодняшний день тренировочный процесс у спортсменов строится без учета тактики соревновательной деятельности.

С целью выявления исходного уровня технико-тактической подготовки у исследуемых спортсменов по каратэ WKF, нами было проведено педагогического тестирования в начале педагогического эксперимента. Полученные результаты исходного уровня технико-тактической подготовки у исследуемых каратистов представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Сводные результаты исследования технико-тактической подготовки у каратистов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента**

Тест		M ±m		t-критерий	P
		КГ n=10	ЭГ n=10		
Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	22,1±1,6	20,7±1,7	0,78	P≥0,05
	успешно	11,9±1,1	11,7±1,4	0,11	P≥0,05
Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	14,3±1,3	14,1±1,4	0,16	P≥0,05
	успешно	10,7 ±1,4	9,4±0,5	0,87	P≥0,05
Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	4,5±1,5	4,4±1,3	0,12	P≥0,05
	успешно	2,3±0,5	2,0±0,8	0,32	P≥0,05

В ходе педагогического эксперимента нами была составлена программа для спортсменов экспериментальной группы, которая направлена на решение определенных задач и содержат в себе разнообразные средства и методы спортивной тренировки.

Цель программы – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях максимального приближённых к условиям предстоящего состязания.

Таблица 2

**Фрагмент программы тактической подготовки сборной Тюменской области к финалу IX Спартакиады школьников России**

Тактические действия		Атака	Оборона	Контратака	Маневрирование	Ситуативные действия
1 микроцикл						
Дата	День недели	утро	утро	утро	вечер	вечер
24.06.2019	понедельник	отработка удара гьяку-дзуки, поточный метод	отработка блок-хлыст в парах	работа на опережение гьяку-дзуки, по набегавшему противнику, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево+атака	
25.06.2019	вторник	отработка удара гьяку-дзуки, в парах, в разные уровни, поточный метод	отработка блок-хлыст в парах	работа на опережение гьяку-дзуки, по набегавшему противнику, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево+атака	
26.06.2019	среда	отработка комбинации: кизами/уракен-гьяку-дзуки, кизами, в парах, в разные уровни, поточный метод	отработка защитных действий, в парах	провалить противника - атака гьяку-дзуки, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево+атака	
27.06.2019	четверг	отработка комбинации: кизами-гьяку-дзуки, в парах, в разные уровни	отработка защитных действий, в парах	провалить противника - атака гьяку-дзуки, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево+атака	1 задание: Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку - 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу

28.06.2019	пятница	отработка комбинации: кизами-гьяку-дзуки-маваши-гери, в парах, в разными спортсменам и по высоте и весу	отработка защитных действий, в парах			1 задание: Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку - 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу
29.06.2019	суббота	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	проанализировать видеозаписи своей работы на УТМ
30.06.2019	воскресенье	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	проанализировать видеозаписи своей работы на УТМ

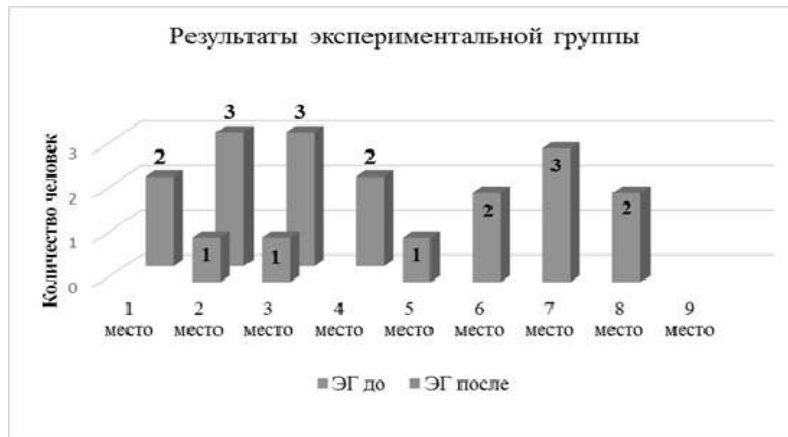
Для выявления эффективности разработанной нами программы тактической подготовки спортсменов в каратэ WKF, нами было проведено повторное тестирование уровня технико-тактической подготовки у исследуемых бойцов.

Повторный анализ уровня технико-тактической подготовки у каратистов КГ позволил выявить небольшое изменение показателей. Повторный анализ уровня технико-тактической подготовки у каратистов ЭГ также позволил выявить положительный эффект применения предложенной нами программы.

**Таблица 3**

**Сводная таблица результатов исследования технико-тактической подготовки у каратистов ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента**

Тест		М – средняя арифметическая		t - критерий	Уровень значимости Р	% прироста W
		«До»	«После»			
Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	20,7±1,7	24,5±1,1	1,85	P≤0,05	<b>10,9%</b>
	успешно	11,7±1,4	15,1±1,4	1,72	P≤0,05	<b>13,2%</b>
Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	14,1±1,4	16,2±1,3	1,84	P≤0,05	<b>12,9%</b>
	успешно	9,4±0,5	12,5±1,7	1,75	P≤0,05	<b>14,8%</b>
Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	4,4±1,3	6,5±1,3	1,82	P≤0,05	<b>12,3%</b>
	успешно	2,0±0,8	4,2±0,5	2,33	P≤0,01	<b>15,2%</b>



**Рисунок 1. Анализ соревновательной деятельности у каратистов ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента, кол-во человек**

Как мы можем видеть из рисунка 1, в конце экспериментальной работы, изменение в итоговых выступлениях у каратистов из ЭГ больше количество первых мест.

Таким образом, можно сделать вывод, что после применения программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов, у спортсменов ЭГ не только повысился уровень тактической подготовленности, но и успешность соревновательной деятельности.

#### **Библиографический список**

1. Макаридин Д. Н. Технология управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в каратэ WKF / Д. Н. Макаридин // Сибирский педагогический журнал : Наука об образовании, 2007. №7 – С. 334-345
2. Макаридин Д. Н. Психологические резервы спортивной деятельности единоборцев(на примере каратэ WKF) / Д. Н. Макаридин // Теория и практика физической культуры. 2016. №12. – С. 65-67
3. Макаридин Д. Н. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов-каратистов / Д. Н. Макаридин // Сибирский педагогический журнал : Наука об образовании, 2009. №13 – С. 421-431
4. Макаридин Д. Н. Скорость различных сторон реакции у спортсменов высокого класса в карате WKF / Д. Н. Макаридин // Теория и практика физической культуры. 2017. №12. – С. 71-72

Полякова Т.А. <sup>1</sup>; к.п.н., Налбандян А.П. <sup>2</sup>  
**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ  
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

<sup>1</sup>Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия,  
[tap29@mail.ru](mailto:tap29@mail.ru)

<sup>2</sup>ГКБУ Центр спортивной подготовки Пермского края, г. Пермь, Россия,  
[lina.nalbandyan.98@mail.ru](mailto:lina.nalbandyan.98@mail.ru)

***Аннотация.** В статье представлен опыт использования комплекса физических упражнений для улучшения показателей специальной физической подготовленности пловцов-подводников высокой квалификации, который был внедрён в специально-подготовительный этап подготовительного периода годового макроцикла спортивной подготовки.*

***Ключевые слова:** специальная физическая подготовка, плавание в ластах, пловцы-подводники, взрывная сила, силовая выносливость.*

**Polyakova T.A. <sup>1</sup>, Cand. Sc. (Pedagogic); Nalbandyan A.P. <sup>2</sup>**  
**DYNAMICS OF HIGH QUALIFIED FINSWIMMERS SPECIAL  
PERFORMANCE INDICATORS**

<sup>1</sup>Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia, [tap29@mail.ru](mailto:tap29@mail.ru)

<sup>2</sup>GKBU Sports Training Center of the Perm Krai, Perm, Russia, [lina.nalbandyan.98@mail.ru](mailto:lina.nalbandyan.98@mail.ru)

***Annotation.** The article presents the experience of using a complex of physical exercises to improve the indicators of special physical readiness of highly qualified finswimmers, which was introduced into the special preparatory stage of the preparatory period of the annual macrocycle of sports training.*

***Key words:** special physical training, swimming with fins, finswimmers, explosive strength, strength endurance.*

Известно, что у каждого вида спорта есть своя специфика и особенности подготовки с помощью, которой спортсмены могут улучшить свою физическую подготовленность и показать лучшие результаты на соревнованиях [1,2].

Плавание в ластах предъявляет высокие требования к физической и специальной физической подготовленности спортсменов. Поэтому неудивительно, что большинство пловцов-подводников мирового класса отличаются атлетическим телосложением и большой физической силой [3,5].

При отборе средств, специальной физической подготовки руководствуются принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, которые участвуют в работе, амплитуде и направлению движения, величине усилия и времени его развития, скорости движения и режиму работы мышц [4,7,8]. Прежде всего отрабатываются отдельные технические элементы стиля плавания спортсмена. В связи с этим, одно из самых перспективных направлений развития специальной подготовки пловцов подводников связывают с применением новых технических средств, специальных аппаратов и тренажерных устройств, для работы на суше и в воде.

Поэтому, все чаще всплывает вопрос о том, что плавание в ластах нуждается в создании новых тренировочных комплексов на всех этапах подготовки.

Цель работы: научное обоснование и экспериментальная проверка комплекса повышения специальной физической подготовленности пловцов на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Для пловцов-спринтеров характерна взрывная работа с использованием резиновых амортизаторов в воде и с разными утяжелителями, которые будут препятствовать движениям пловца в воде. Высокий уровень развития абсолютной скорости в воде является необходимым условием для совершенствования скоростной выносливости. Специальная плавательная подготовка предусматривает использование основного, ведущего способа плавания у пловца подводника при выполнении упражнений. Также при специальной подготовке используют подводящие упражнения для отработки отдельных элементов в воде, чтобы потом соединить отдельные элементы и улучшить технику пловца подводника [4,6,7].

Специальная подготовка на «суше» как правило включает в себя развитие и совершенствование в зависимости от этапа подготовки специальной и взрывной силы, специальной гибкости и специальной выносливости [6,7].

Для развития силовых способностей используют имитационные гребковые движения с резиной, гантелями и грузами, упражнения на специальных тренажерах для пловцов. Развитие и совершенствование специальной гибкости достигается путем использования скакалок и резиновых амортизаторов, полусфер в упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от способа плавания и специализации пловца. Для повышения уровня специальной выносливости у пловцов подводников используются прыжковые упражнения в определенном темпе, используя степ-платформы, прыжки через барьеры в заданном темпе или беговая тренировка с различными ускорениями или с поддержанием одной скорости на дистанции.

В плавании в ластах подводники делают акцент на работе с разным отягощением, чтобы повысить тренировочную эффективность и привыкнуть к работе на фоне гипоксии. Специальная физическая подготовка помогает спортсменам поработать над своим техническим и тактическим мастерством: улучшить скорость проплывания дистанции, равномерность проплывания дистанции с одной и той же скоростью и без большого снижения эффективности движения в воде, совершенствования технических элементов: зоны поворота, отныров, гребковых движений моноластой. Правильная и грамотная, выстроенная специальная физическая подготовка может вывести спортсмена на новый уровень результатов, повысить эффективность движений в воде и улучшить его скорость проплывания дистанции [4,8].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Спортивной школы плавания «БМ». В качестве испытуемых были обследованы спортсмены, в возрасте 15-16 лет, занимающиеся плаванием в ластах на этапах подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. 24 спортсмена испытуемых были разделены на контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ) по 12 человек в

каждой, по 8 девушек и 4 юношей соответственно. На начало исследования было 3 Мастера спорта (1 в КГ и 2 в ЭГ) остальные пловцы-подводники имели разряд Кандидат в мастера спорта: из которых 11 человек занимались в КГ и 10 человек в ЭГ.

Физическую подготовленность определяли с сентября 2020 года по март 2021 года. Спортсмены тестировались по блокам ОФП (прыжок в длину; подтягивание в висе на высокой перекладине; бег 30м); плавательной подготовки (дистанции 50м; 100м; 200м); по специальной плавательной подготовке (дистанции 25м; 35м; старт с тумбочки).

Далее представим различия в тренировочной деятельности между группами (табл.1).

**Таблица 1**

**Сходства и различия в подготовке пловцов-подводников в период формирующего эксперимента**

№	Сходство-различия	Контрольная группа (КГ)	Экспериментальная группа (ЭГ)
1	Время тренировки	1.45 вода+1.15 зал	1.45 вода+1.15 зал
2	Разминочная часть	Бег 30 минут	Интервальный бег 30минут: 1 минута в легком темпе, 30 секунд с высоким подниманием бедра.
3	Основная часть	Основная часть состоит из Блок СФП +ОФП Комплекс упражнений на станках: понедельник, среда, пятница-ноги Вторник, четверг: руки +пресс на станках Плавательная подготовка: -Плавание с грузами -Плавание на резине для отработки стартового разгона	Основная часть состоит из Блок СФП +ОФП СФП: задания на развитие технического мастерства Блок «планки» + блок «степы» + блок «имитационных упражнений» Плавательная подготовка: -Плавание на резине для отработки стартового разгона -Плавание с гантелями (кл. ласты) -Плавание с поясами -Плавание с теннисным мячом для правильного положение головы в воде
4	Растяжка	30мин	30мин

Представленный нами комплекс упражнений был разбит на три блока. Каждый блок был использован в определенном микроцикле в специально-подготовительном периоде подготовки для более целостного и грамотного подведения спортсменов к соревнованиям. Комплекс упражнений для повышения специальной физической подготовленности пловцов-подводников высокой квалификации, состоящий из трех блоков: 1) Блок упражнений из положения «Планка», включающий в себя три упражнения («Дельфин на суше», «Кроль на груди» и упражнение «Полная координация»). 2) Блок прыжков на степе, состоящий из трех упражнений («Степ 1», «Степ подъем» и «Степ со штангой»). 3) Блок имитационных упражнений, включающий в себя 3 упражнения: «Прыжок», «Работа рук в блоке» и упражнение «В висе работа ног дельфином». Основными методами выполнения упражнений являются повторный и интервальный, которые чередуются между собой в зависимости от задач тренировочного занятия.



При грамотно выстроенной систематической подготовке пловцы-подводники смогут показать наивысшие результаты на главных стартах сезона и улучшить свои результаты.

В ходе проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. Изучив состояние проблемы, проанализировав имеющуюся научно-методическую литературу мы установили, что специальной физической подготовке пловцов-подводников не уделяется должное внимание, существующие программы по данному виду спорта не раскрывают сущность специальной физической подготовки в плавании в ластах и требуют доработки. Анализ существующих программ выявил только поверхностное описание специальной физической подготовленности пловцов-подводников.

2. Разработали и внедрили комплекс упражнений для повышения специальной физической подготовленности пловцов-подводников высокой квалификации, состоящий из трех блоков: 1) Блок упражнений из положения «Планка»; 2) Блок прыжков на степе; 3) Блок имитационных упражнений.

3. Анализ динамики показателей физической подготовленности пловцов-подводников ЭГ до и после эксперимента позволил установить достоверно значимый прирост показателей специальной физической подготовленности спортсменов по контрольным заданиям: «25м», «35м» и «старт с тумбочки» уровень значимости Т-критерия по ним очень высок ( $p > 0,001$ ), средний показатель на дистанции 25м у этих спортсменов улучшился на 0,3 секунды, на 35м средний показатель улучшился на 0,4 секунды, средний показатель стартового прыжка улучшился на 0,27 секунды. Анализ динамики показателей специальной плавательной и плавательной подготовленности в КГ позволил установить также достоверный прирост по двум контрольным заданиям: стартовому прыжку и дистанцией 100м, где ( $p > 0,001$ ), а динамика остальных показателей не подтвердилась на достоверно значимом уровне.

4. По окончании исследования в спортивном сезоне 2020-2021г. в ЭГ 5 спортсменов выполнили норматив Мастера спорта Российской Федерации.

#### **Библиографический список**

1. *Бакшеев М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании: монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич.: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск, 2012. 245 с.*

2. *Булгакова, Н. Ж. Особенности подготовки юных пловцов / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко. М.: ФГБУ «Федеральный центр спортивного резерва», 2013. 140 с.*

3. *Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 191 с.*

4. *Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей: пер. с англ. / Р. Гузман. Минск.: Попурри, 2013. 288 с.*

5. Давыдов В. Ю., Авдиенко В.Б. *Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты) : Монография. Волгоград.: ВГАФК, 2012. 344 с.*

6. Лафлин,Т. *Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз ; пер. с англ. [Екатерины Шелеховой и Карины Бильдановой] ; под ред. Максима Буслаева. 4-е изд., М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. 208 с.*

7. Люсеро Б. *Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро. М.: "Эксмо", 2011. 280 с.*

8. Погребной А.И. *Плавание: теория и методика избранного вида спорта д-ра педагогических наук проф. А. И. Погребного . М. : КГУФКСТ, 2008. 446 с.*

**УДК 796.344**

**Пятина Е.В.; Горская И.Ю., д.п.н., профессор  
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия  
[pyatina09@mail.ru](mailto:pyatina09@mail.ru); [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru)*

***Аннотация.** В статье представлены результаты эксперимента по апробированию методики, направленной на развитие координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки.*

***Ключевые слова.** Координационные способности, бадминтон, 8-9 лет, этап начальной подготовки.*

**Pyatina E.; Gorskaya I., PhD, Professor  
DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF BADMINTONISTS  
AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

*Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia*

***Annotation.** The article presents the results of an experiment on testing a technique aimed at developing the coordination abilities of badminton players at the stage of initial training*

***Keywords.** Coordination skills, badminton, 8-9 years old, stage of initial training.*

**Введение.** В игровых видах спорта, в том числе в бадминтоне, успешность соревновательной деятельности в значительной степени предопределена высоким уровнем координационной подготовленности спортсменов [6]. Непредсказуемость ситуации, стремительность и точность движений, высокая их координация – отличительные черты современного бадминтона [1].

Скорость полета волана в бадминтоне очень высока [8]. В игровой ситуации бадминтонисту необходимо за короткий промежуток времени: точно определить направление полёта волана, его точку встречи с ракеткой; переместиться и занять правильную позицию; произвести удар с учетом угла и траектории полёта волана, одновременно следить за расположением соперника и занять устойчивую позицию на площадке, куда будет направлен волан [6]. Для того, чтобы бадминтонист смог выполнить все эти действия, он должен обладать отменными координационными способностями [4].

После изучения научно-методической литературы, можно сделать вывод, что большинство экспертов в области физической культуры и спорта считают, что оптимальное время для развития координационных способностей приходится на младший школьный возраст (8-11 лет) [2,7].

Несмотря на особую значимость в бадминтоне координационной подготовленности, в научно-методической литературе лишь фрагментарно раскрыты методические подходы к развитию разных видов координационных способностей. Недостаточно сведений о критериях оценки координационной подготовленности, о наиболее значимых компонентах координационных способностей для успешности спортивной результативности. Необходимо расширение информации о специфике развития координационных способностей юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки на основе учета индивидуальных и возрастных особенностей формирования разных видов координационных проявлений.

**Организация исследования.** В педагогическом эксперименте были задействованы 28 детей в возрасте 8-9 лет, занимающихся в секциях бадминтона в группах НП 1-го года обучения БУ города Омска «СШОР № 3», отделение бадминтона. Были определены контрольная и экспериментальная группы. Контрольную группу составили 14 занимающихся (мальчики, девочки), в экспериментальную группу также были включены 14 занимающихся (мальчики, девочки). Учебно-тренировочные занятия экспериментальной и контрольной групп проводились по программе СШОР № 3. Однако, в занятия экспериментальной группы были включены разработанные нами комплексы средств для развития координационных способностей в определенном сочетании и соотношении. Экспериментальная группа выполняла комплексы в начале основной части занятия на протяжении 4 месяцев 3 раза в неделю в течение 20-25 минут.

Педагогическое контрольное тестирование было проведено до и после педагогического эксперимента, были использованы как общепринятые тесты, так и специфические для бадминтона, включенные в программу СШОР и предложенные исследователями. Результаты обработаны с учетом пола.

**Результаты исследования.** После проведения первоначального тестирования, полученные результаты были сравнены нами с критериями дифференцированной оценки уровня развития координационных способностей для школьников 8-9 лет [3,5,6].

Анализ исходного уровня координационной подготовленности юных бадминтонистов позволил выявить, что по отдельным видам координационных способностей среднегрупповые значения результатов тестирования соответствуют нормативным значениям. Однако, по показателям уровня развития реагирующей способности, способности к статическому и динамическому равновесию, способности к дифференцированию пространственных параметров движения отмечается сниженный уровень результатов тестирования в обеих группах, что свидетельствует о необходимости направленного воздействия преимущественно с акцентом на

отстающие виды координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки.

На основе полученных данных, мы подобрали виды средств разной направленности и их соотношение, определили объем этих средств и алгоритм их встраивания в тренировочный процесс.

Были разработаны следующие виды средств: комплексы для развития реагирующей способности, для развития способности к равновесию, для развития дифференцировочных способностей, для развития способности к ориентации в пространстве. Использовались упражнения и игры как общей, так и специальной направленности.

В процентном соотношении примерное распределение времени воздействия на развитие разных компонентов координационных способностей занимающихся выглядит следующим образом: реагирующая способность – 30%, способность к сохранению равновесия – 30%, дифференцировочная способность – 20%, способность к ориентации в пространстве – 20%.

После завершения эксперимента было проведено повторное контрольное тестирование, результаты которого представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Показатели развития координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки до и после педагогического эксперимента**

№ п/п	Название тестов	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.
1	Реагирующая способность: «Жонглирование воланом», кол-во раз	30 ± 4	43 ± 4*	33 ± 2	50 ± 3*
2	Способность к статическому равновесию: Проба Ромберга, поза «Пяточно-носочная», с	27,6 ± 8,9	33,8 ± 7,93	28,8 ± 7,47	41,4 ± 6,87*
	- к динамическому равновесию: «Балансирование на гимнастической скамейке», с	11,1 ± 0,4	10,9 ± 0,4	11,3 ± 0,3	10,6 ± 0,6*
3	Способность к дифференцированию: - по времени: «Минутка», с	53 ± 5,9	55 ± 2,3	52 ± 6,1	59 ± 2,5*
	- по пространству: «Метание волана в цель», кол-во раз	1,4 ± 0,4	1,7 ± 0,2	1,5 ± 0,4	2,1 ± 0,5*
	- по силе: «Динамометр, ½ от мах. усилия», величина ошибки, кг	1,8 ± 0,5	1,3 ± 0,5	1,6 ± 0,4	1,1 ± 0,3*
4	Способность к ориентации в пространстве: «Маятник бросок – цель», кол-во раз	1,4 ± 0,4	1,8 ± 0,4*	1,5 ± 0,5	2,4 ± 0,5*

Таким образом, после проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе по всем развиваемым видам координационных способностей на достоверно значимом уровне повысился среднегрупповой уровень развития. В контрольной группе среднегрупповой уровень повысился только по двум видам координационных способностей. Темпы прироста развития координационных способностей испытуемых контрольной и

экспериментальной групп также значительно различались (табл. 2). По всем видам координационных способностей в экспериментальной группе были выявлены большие темпы прироста, чем в контрольной. Это подтверждает эффективность применения разработанного в ходе исследования подхода с использованием комплексов средств для развития координационных способностей в определенном соотношении с акцентом на отстающие виды, предназначенного для бадминтонистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

**Таблица 2**

**Темпы прироста уровня развития координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки за время эксперимента, %**

№ п\п	Название теста	Темпы прироста, %	
		КГ	ЭГ
1	Реагирующая способность: «Жонглирование воланом», кол-во раз	36	41
2	Способность равновесию: - к статическому: Проба Ромберга, поза «Аист», с	19	36
	Способность равновесию: - к динамическому: «Балансирование на гимн. скамейке», с	2	6
3	Способность к дифференцированию: - по времени: «Минутка», с	4	13
	- по пространству: Метание волана в цель, кол-во раз	19	33
	- по силе: «Динамометр, ½ от max усилия», величина ошибки, кг	32	37
4	Способность к ориентации в пространстве: «Маятник бросок – цель», кол-во раз	25	46

#### **Библиографический список**

1. Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова, С.Б. Короткова, О.Н. Крюкова. – Воронеж, 2018 – 55 с.
2. Движение / Сост. С.И. Жданова– М.: Просвещение, 2012 – 176с.
3. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки / Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 45-49.
4. Илькевич К.Б. Особенности модели современного бадминтониста / К.Б. Илькевич, В.Д. Медведков // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2018. - №10 (164). – С. 101-105.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Мартынова А.С. Совершенствование методики развития общих и специфических координационных способностей бадминтонистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед наук. – Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – 20 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., исправленное и дополненное. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
8. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. – Ульяновск, 2012 – 122 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ  
КОЛЕННОГО СУСТАВА

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [d.s.rechapov@utmn.ru](mailto:d.s.rechapov@utmn.ru)

*Аннотация.* В статье представлены результаты разработки методики реабилитации и профилактики травм коленного сустава представителей игровых видов спорта, а также даны практические рекомендации по их использованию. В исследовании принимали спортсмены таких видов спорта как большой футбол, мини-футбол, хоккей в возрасте от 19 до 35 лет, в количестве 11 человек.

**Ключевые слова:** травмы коленного сустава, проприоцептивные тренировки, стабилизация.

Rechapov D.S. Ph.D.

PHYSICAL REHABILITATION OF ATHLETES AFTER KNEE INJURIES

University of Tyumen, Tyumen, Russia, [d.s.rechapov@utmn.ru](mailto:d.s.rechapov@utmn.ru)

*Annotation.* The article presents the results of the development of methods of rehabilitation and prevention of knee injuries of representatives of game sports, as well as practical recommendations on their use. The study involved athletes of such sports as football, futsal, hockey aged 19 to 35 years, in the number of 11 people.

**Key words:** knee joint injuries, proprioceptive training, stabilization.

Спорт высших достижений характеризуются высоким риском травм, особенно нижних конечностей. Так, по данным специалистов из ФМБА России, ведущими повреждениями опорно-двигательного аппарата являются травмы коленного сустава, на долю которого приходится около 50% всей патологии ОДА среди спортсменов [2].

В группе повышенного риска находятся виды спорта, для которых характерно резкое изменение направления движений, прыжки и частая смена игрового покрытия (баскетбол, футбол, гандбол, мини-футбол американский футбол, горные лыжи). В отечественной литературе, к сожалению, вопрос реабилитации освещен крайне недостаточно, именно с его методической точки зрения, в большинстве случаев пациентам после оперативного или консервативного лечения выдается брошюра с общими рекомендациями дальнейших действий.

**Цель исследования:** разработать программу физической реабилитации и профилактики травм коленного сустава спортсменов игровых видов спорта, основанную на физических упражнениях.

**Методы и испытуемые**

Основываясь на предположении, что системное использование проприоцептивных тренировок и эксцентрического режима мышечной работы в годичном цикле подготовки, позволит более эффективно проводить реабилитацию и предотвращать получение травм нижних конечностей, нами были разработаны 5 тренировочных комплексов, которые были апробированы в течение года, для восстановления 11 спортсменов, перенёсших оперативное вмешательство на коленном суставе.

Для реабилитации пациентов после операций на коленном суставе применялся стандартный протокол реабилитации [1].

Обращаем внимание, что данная программа предназначена для использования с начала второго месяца оперативного вмешательства после пластики ПКС, боковых связок и недели после резекции мениска. Если нет ограничений для занятий. И рекомендуются для использования до окончания третьего месяца с включением специальной работы, отражающей специфику вида спорта.

### Результаты исследования

Обратимся изначально к программе построения недельного микроцикла, состоящего из 7 дней, в которой в сокращённом виде выделим приоритетные задачи тренировочных занятий, представленных в таблице 1.

Таблица 1

#### Программа тренировочных занятий второго месяца реабилитации

<b>Первая тренировочная неделя второго месяца реабилитации</b>					
<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4</b>	<b>День 5</b>	<b>День 6</b>
1. 30мин Стаб-2 2. Кардио 3. Сила – 20мин 4. Вело – 30мин	1. 30мин Стаб -1 2. 20мин сила 3. 2X30мин Вело	1. 20мин стаб – 3 2. Кардио 3. Сила - 20мин	1. 20мин Стаб – 4 2. 30мин сила 3. 2X30мин Вело	1. Кардио 2. Сила 30 мин	1. 30мин кардио-восст 2. 2X30 мин Вело
30мин-вода	15-мин ходьба по лестнице	30мин - вода	15-мин ходьба по лестнице	30мин - вода	
<b>Вторая тренировочная неделя второго месяца реабилитации</b>					
1. 20мин Стаб-2 2. Кардио 3. 20мин Сила 4. Вело-30мин	1. 40мин Стаб -1 2. Кардио 3. 30мин Вело	1. 40мин Стаб – 3 2. Кардио 3. Сила 20мин 4. Вело 30мин	1. 20мин Стаб – 4 2. Кардио 3. 40мин Сила 4. Вело 30мин	1. 40мин Стаб – 1 2. 30мин сила 3. 2X30мин Вело	1. 20мин Стаб – 3 2. Кардио 3. Вело 30мин
15-мин ходьба по лестнице	15-мин ходьба по лестнице	15-мин ходьба по лестнице	15-мин ходьба по лестнице	15-мин ходьба по лестнице	15-мин ходьба по лестнице
<b>Третья тренировочная неделя второго месяца реабилитации</b>					
1. 30мин Стаб-2 2. Кардио – 3. 30мин Сила 4. Вело-30мин	1. 30мин Стаб -1 2. Кардио 3. 20мин лестница 4. Вело 30мин	1. 30мин Стаб – 3 2. Кардио 3. Сила 30мин 4. Вело 30мин	1. 20мин Стаб – 4 2. Кардио 3. 30мин Сила 4. Вело 30мин	1. 40мин Стаб – 1 2. Кардио 3. 20мин лестница 4. Вело 30 мин	1. 40мин Стаб – 3 2. Кардио 3. 20мин Лестница 4. Вело 30мин
15-работа с мячом	20- работа с мячом	15- работа с мячом	20- работа с мячом	30 - работа с мячом	30 - работа с мячом

<b>Четвертая тренировочная неделя второго месяца реабилитации</b>					
1. 30мин Стаб-2	1. 30мин Стаб -1	1. 30мин Стаб – 3	1. 30мин Стаб – 4	1. 40мин Стаб – 1	1.40мин Стаб – 3
2. Кардио	2. Кардио	2. Кардио	2. Кардио	2. Кардио	2. Кардио
3. 30мин Сила	3. 20мин лестница	3. Сила 30мин	3. 30мин Сила	3. 20мин лестница	3. 20мин Лестница
40-работа с мячом	40- работа с мячом	40- работа с мячом	40- работа с мячом	40- работа с мячом	40 - работа с мячом

Расшифровка используемых терминов:

Стабилизация – проприоцептивные тренировки (разработаны 4 комплекса).

Кардио – мягкий семенящий бег на дорожке, с исключением фазы полета по следующему протоколу: 2мин лицом вперед, 2мин левым боком, 2 мин правым боком, 2 мин спиной вперед. Выполнять две серии через 5 минут восстановления. Скорость подбирается индивидуально.

Вело - езда на велотренажере с мощностью педалирования от 120 до 200Вт, акцент на частоте вращения педалей.

Сила – силовые упражнения, направленные на гипертрофию мышц, выполняются в балансе и на тренажерах.

Лестница – координационный бег по ступенькам, высотой до 15-18см, по схеме – первые 8 шагов старт с левой ноги, следующие 8 шагов старт с правой ноги, следующие 16 шагов поочередно.

Работа с мячом – специальные упражнения с мячом на развитие координации.

Далее рассмотрим структуру тренировочного занятия, актуальную для любого **тренировочного дня**:

1. Разминка на велотренажере 10мин, мощность произвольная.
2. Упражнения на гибкость.
3. Работа по установленному плану недельного цикла, в начале выполняются упражнения на стабилизацию.
4. Заминка на велотренажере 10мин, мощность произвольная, миофасциальный релиз + упражнения на гибкость
5. Лед на поврежденную область в течение 12-15мин.

Критериями оценки эффективности разработанной программы на последних этапах реабилитации, являлись:

- прирост мышечной силы (не менее 30%) в следующих упражнениях:
- сгибания, в коленном суставе лежа (тренажер), левая и правая нога отдельно;
- становая тяга;
- жим ногами лежа (тренажер) – левая и правая нога отдельно;
- объем бедра оперированной ноги, приближенный к 95-100% объема здоровой ноги;
- прыжковый тест «зигзагом». Пациент выполняет серию из трех прыжков в длину в шахматном порядке на одной ноге;



- прыгивание с 40 см тумбы на одну ногу, стабильность коленного сустава;

- выполнение спортивных специфических движений без предчувствия нестабильности и боли;

- гибкость, соответствующая запросам конкретного вида спорта;

В течение 2018-2019 года по данной программе проходили реабилитацию в течение двух месяцев (начиная со второго, с момента оперативного лечения) 11 атлетов, занимающихся футболом, хоккеем, футзалом. После третьего месяца они продолжали использовать разработанные силовые комплексы и стабилизации, но дополняя свои программы реабилитации специфичными для своего вида спорта нагрузками.

Нами были проведены следующие инструментальные исследования для оценки эффективности данной программы, таблицы 2 и 3.

**Таблица 2**

**Показатели физической подготовленности в начале и по окончании четвертого месяца реабилитации (n=11)**

	2 месяц	4 месяц	Т	Р
	М+m	М+m		
Становая тяга, кг.	80,45±1,7	99,27±2,2	- 18,044	<0,001
Разгибание в коленном суставе одной ногой, тренажер, кг.	16,4±0,7	32,4±1,8	-12,9	<0,001
Жим одной ногой лежа, кг.	45,1±1,2	84,8±3,3	-17,1	<0,001
Объем бедра в средней точке, см.	48,1±0,9	49,8±0,9	-11,31	<0,001

**Таблица 3**

**Оценка эффективности разработанных методик реабилитации (n=11)**

Показатель	Значение среднего прироста в %
Становая тяга, кг	23,4
Разгибание в коленном суставе одной ногой, тренажер, кг	97,5
Жим одной ногой лежа, кг	88
Объем бедра в средней точке, см	3,5

*формула ((итоговое/исходное)-1\*100)*

**Заключение**

Анализ эффективности разработанной нами программы показал, что по окончании третьего месяца реабилитации, наблюдался прирост мышечной силы по установленным тестам не менее 23%, рост объема бедра, приближался в среднем к 90-95% от здоровой ноги. Постепенно снижались жалобы на дискомфорт при выполнении упражнений, что позволяло начинать использовать специфические нагрузки для дальнейшей реабилитации спортсменов.

По результатам проведенной реабилитации, все спортсмены смогли вернуться к занятиям в общую группу уже спустя 5 месяцев, а далее продолжить успешные выступления за профессиональные команды.

Таким образом, учитывая выше представленные данные об апробировании разработанных нами комплексов, мы можем сказать, что они эффективны и могут использоваться для реабилитации спортсменов с травмами коленного сустава на отмеченных нами фазах реабилитации.

Касательно профилактики возникновения травм нижних конечностей и разработанных нами комплексов, мы разработали следующие **практические рекомендации**:

1. Использовать комплексы стабилизации 1, 2, 3, 4 в недельном микроцикле 2-3 раза после основного тренировочного занятия, выполняя все упражнения по два подхода с собственным весом. В цикле можно варьировать данные комплексы по желанию.

2. Выполнять первый или второй силовой комплекс раз в неделю, либо в конце микроцикла перед выходным днем, либо в первом дне микроцикла.

3. После каждого тренировочного занятия проводить миофасциальный релиз и использовать упражнения для гибкости.

4. Обязательно два раза в неделю уделять внимание развитию мышц кора, спины, пресса.

5. По возможности раз в неделю проводить часовое занятие в воде.

#### **Библиографический список**

1. *Клинические рекомендации по реабилитации высококвалифицированных спортсменов после оперативного лечения травм и заболеваний нижних конечностей / под ред. В.В. Уйба, А.М. Белякова, Р.А. Бойченко, М.Н. Величко. // М.: ФМБА России, 2018 – 192с.*

2. *Чекерес П.П. Недостаточность проприоцептивного контроля после пластики ПКС как причина повторных травм коленного сустава у профессиональных спортсменов / П.П. Чекерес, М.В. Будашкина, В.В. Муханов, А.А. Карнашевич // Клиническая практика. 2015. № 3-4 (23). С. 95-98.*

**УДК 796.422.12**

**Сергеев О.В.**

### **МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ В ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

*Областная спортивная школа олимпийского резерва, г. Тюмень, Россия, sergeev--oleg@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается применение психолого-педагогической поддержки на всех этапах в структуре годичной подготовки, для повышения эффективности подготовки легкоатлетов – спринтеров.

**Ключевые слова:** психолого-педагогическое сопровождение, восстановление работоспособности, средства психорегуляции, вынужденный отдых, аутогенная тренировка, вербально-музыкальная психорегуляция, структура годичной подготовки.

## MODEL OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF SPRINTER ATHLETES IN AN ANNUAL TRAINING

*Regional sports school of the Olympic reserve, Tyumen, Russia,  
sergeev--oleg@yandex.ru*

**Annotation:** *The article discusses the use of psychological and pedagogical support at all stages of the annual training cycle, to increase the efficiency of training athletes - sprinters*

**Key words:** *psychological and pedagogical support, restoration of working capacity, means of psychoregulation, suggested rest, autogenous training, verbal-musical psychoregulation, structure of annual training.*

Многие тренеры в реалиях современной спортивной конкуренции понимают, что психологическая подготовка спортсменов высшего спортивного мастерства крайне важна, и применяют ее в работе со спортсменами. Однако зачастую, вся подготовка сводится к поддержке непосредственно во время соревнований [6], [7]. Психолого-педагогическим сопровождением и подготовкой спортсменов во время всего годичного цикла почти никто не занимается. Что на наш взгляд является достаточно большим упущением. Ведь если под нагрузкой подготовительного сезона спортсмен растратил нервно-психическую энергию и подошел к основным стартам опустошенным, то регуляция будет менее эффективна.

Наиболее правильным по нашему мнению будет применение средств психорегуляции во время проведения всех этапов подготовки, с целью сохранения и накопления нервно-психического потенциала, и для дальнейшего использования в ходе соревновательной борьбы.

Вслед за Бабушкиным Г.Д. [2], и Сивицким В.Г. [5], мы считаем, что спортивная деятельность включает две, различающиеся друг от друга части, тренировочную и соревновательную. Содержание и назначение психорегуляции в которых также различно. На тренировочных занятиях осваиваются приемы, средства и методы психорегуляции, применяются для поддержания оптимального состояния, сохранения и накопления нервно-психического потенциала, эффективного преодоления тренировочных нагрузок и стресс-факторов. На соревнованиях осуществляется реализация освоенных приемов и средств психорегуляции, при наличии достаточного нервно-психического потенциала, накопленного и сохраненного за счет применения средств саморегуляции во время всех периодов подготовки, предшествующих соревновательному.

Далее мы опишем методы психолого-педагогического воздействия, применяемые нами при реализации методики психолого-педагогического сопровождения спортсменов на всех этапах в структуре годичной подготовки.

В основу программы психолого-педагогического воздействия нами была применена методика гетеротренинга Д.Г. Горбунова [3], основанная на вербально-музыкальном погружении в «релакс».

С применением данной методики нами были разработаны различные вариации гетеротренинга, направленные на решение тех или иных задач психорегуляции. После погружения в "релакс" применялись различные вербальные формулы, в зависимости от целей и задач текущего этапа подготовки, такие как: внушенный отдых, для восстановления между тренировками в течение дня, тренинг соревновательной уверенности, тренинг-настрой на предстоящую тренировку, тренинг на устранение «тренировочной» бессонницы, и другие, тренинг «настрой на успешное выступление в соревнованиях».

На основе применения гетеротренинга было проведено обучение аутотренингу, и самостоятельному применению в состоянии "релакса" разработанных формул различной направленности.

Также было проведено обучение психо-мышечной тренировке ПМТ и психо-регулирующей тренировке ПРТ.

В качестве оперативных методик для применения в соревновательной деятельности, было проведено обучение методикам Х. Алиева [1] «Ключ» и «Стресс-Трамплин». Методика «Ключ» позволяет очень быстро войти в особое состояние и оперативно регулировать уровень своего нервно-психического состояния, а также использовать энергию стресса для ведения успешной соревновательной деятельности.

Нами был разработан и внедрен для применения спортсменами метод мобильной персональной установки тренера (МПУТ), который основан на использовании записанных в память мобильных устройств словесных инструкций, убеждений и внушений тренера как лица, обладающего особым доверием и знанием, способного вселить уверенность в свои силы и создать надежду на успех, который можно использовать как автономное имитационное секундирование в соревновании, если у тренера не будет возможности доступа к спортсмену для прямого секундирования.

В качестве превентивного воздействия на возникновение стресса нами была проведена работа по обучению дозированием мотивации, маскировке цели, а также проведено рассмотрение, обсуждение и осмысление стресс-факторов тренировочного и соревновательного характера и путей их преодоления.

Также проводилось так называемое «закаливание» путем погружения в искусственно смоделированную стрессовую ситуацию контрольных соревнований, для которых характерны элементы психологической напряженности, за счет мотивирования спортсменов на победу, и желание показать высокие спортивные результаты в присутствии на этих соревнованиях посторонних людей (руководители спортивной организации, родители, знакомые, друзья спортсменов), при этом данный старт проводится в соответствии реально действующих правил соревнований.

Также спортсмены очень хорошо освоили аутотренинг, и смогли сократить его продолжительность, сократив время необходимое на саморегуляцию, применяя данный метод непосредственно на соревнованиях.

Таблица 1

**Распределение средств, применяемых при психолого-педагогическом сопровождении легкоатлетов-спринтеров в структуре годичной подготовки**

Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Точки контроля	X					X				X			X			X		X			X	X	X			X
Периоды	Переходный				1-й подготовительный												1-й соревновательный									
Этапы					Общеподготовительный				Специально-подготовительный				Соревновательный													
Цели и задачи	Восстановление, накопление психофизической энергии.  Диагностика и корректировка состояний.  Настрой спортсмена на длительный тренировочный сезон.				Освоение приемов, средств психорегуляции.  Применение освоенных приемов в качестве восстанавливающих.  Применение в качестве настроя на тренировочное занятие.  Подготовка психики спортсмена к увеличению нагрузок.				Качественно подготовиться к соревновательному сезону.  Совершенствование приемов, и средств психорегуляции.  Сохранение и накопление нервно-психического потенциала для успешного выступления в соревнованиях.  Подготовка психики спортсмена длительному тренировочному сбору, и увеличению нагрузок				Успешное выступление в соревнованиях. Превышение личных результатов, показанных в контрольных тренировках сезона.  Диагностика и управление состоянием спортсмена перед стартом, на соревнованиях, между забегом и финалом, после соревнований.  Корректировка состояния после соревнования и подготовка к последующим соревнованиям.													
Приемы и методы	Психо-регулирующая тренировка, Сеансы ауто и гетеро-тренинга Релаксация. Беседы-внушения в состоянии бодрствования.				ПРТ, ПМТ,внушенный отдых, Беседы-внушения в состоянии бодрствования. Настрой на тренировочный процесс(на отдельное тренировочное занятие, на элемент занятия, восстановление между подходами в занятии). Обучение формулам самовнушения.(настрой, сон, восстановление, положительное отношение к деятельности)				ПРТ, ПМТ, внушенный отдых, Беседы-внушения в состоянии бодрствования. Настрой в состоянии релакса на длительный тренировочный сбор, и увеличению нагрузок. Настрой на тренировочный процесс(на отдельное тренировочное занятие, на элемент занятия, восстановление между подходами в занятии). Применение методики Д.Г Горбунова на основе музыкально-вербального погружения, с различными заданиями на сеанс(восстановление, настрой на последующую выполняемую деятельность, уверенность и т.д.)				Тренинг "настрой на предстоящее соревнование" Тренинг "соревновательной уверенности" Тренинг "Мысленная репетиция соревнования" Обсуждение, переживание, изменение отношения к соревновательным стресс-факторам. Применение укороченных вариантов ПРТ, ПМТ, методики Д.Г Горбунова, а также метода Х.Алиева "Ключ" и "Стресс-грамплин" для оптимизации предстартового состояния.													

В исследовании, проводимом в течение всех периодов годичного цикла подготовки, приняли участие 15 легкоатлетов-спринтеров Тюменской области из состава «ОСШОР» и ЦСП-Тюмень, пять из которых имели разряд КМС, семь – звание МС, и три спортсмена – звание МСМК.

Основной блок обучения средствам саморегуляции проводился на организованном Тренировочном сборе в условиях среднегорья на высоте 1600 метров.

Для проведения исследования нами использовался диагностический инструментарий Устройство психофизиологического тестирования УПТФ-1/30 «Психофизиолог» с модулем психомоторных тестов (ПМТ), предназначенного для психологического и психо-физиологического тестирования в профессиональной деятельности в тренировочном и соревновательном процессе спорта высших достижений.

Также для определения воздействия стресс-факторов на скорость стартовой реакции и силу отталкивания от стартовых колодок, было применено электронное устройство стартовая система с регистрацией фальстарта, времени стартовой реакции и силы отталкивания ReacTime FinishLynx.

Нами была составлена программа применения средств психорегуляции в годичном цикле подготовки, включающем подготовительный,

соревновательный, переходный периоды. Так, в зависимости от периода подготовки изменяется содержание и направленность психорегуляции. Мы распределили различные средства применяемые при психолого-педагогическом сопровождении легкоатлетов-спринтеров в структуре годичной подготовки, показанной нами в таблице 1.

#### **Библиографический список**

1. Алиев Х. М. Укрощение стресса. - Москва: Эксмо, 2011
2. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности /Под ред. Г.Д. Бабушкина. -Омск: СибГУФК, 2006.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - Москва, 2012. - 312 с
4. Сергеев О.В. Формирование стрессоустойчивости у легкоатлетов-спринтеров на этапе углубленной специализации / О.В. Сергеев // Теория и практика физ. культуры. -2012. - № 8. - С. 34.
5. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 6. - С. 40-43.
6. Фомин Л.М. Формирование психологической защиты спортсменов к соревновательному режиму / Л.М. Фомин // Материалы III Российской науч.практ. конференции (с международным участием) «Физкультурно-оздоровительное движение, спорт, состояние и перспективы развития в современном обществе». - Красноярск, 2006. - С. 75-77.
7. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2003.- 64с.

**УДК 796.41**

**Сомкин А.А., д.п.н., профессор**

### **ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ ВИД СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия, somkin.van@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье представлен исторический обзор развития лазания по канату как олимпийского вида спорта в гимнастической программе Игр с Афин 1896 года до Лос-Анджелеса 1932 года. Особое внимание в этой публикации было уделено современному состоянию этого вида спорта и физической активности в фитнесе.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, спортивная гимнастика, лазание по канату.

**Somkin A.A., Dr. Hab., professor**

### **ROPE CLIMBING AS THE OLYMPIC AND MODERN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY**

*St. Petersburg State University of Film and Television, St. Petersburg, Russia,  
somkin.van@yandex.ru*

**Abstract.** The article presents the historical review of rope climbing development like the Olympic sport in the Artistic Gymnastics program of Games from Athens 1896 to Los Angeles 1932. The special attention in this publication was paid to the modern condition of this sport and physical activity in fitness.

**Key words:** Olympic Games, Artistic Gymnastics, rope climbing.

Спортивная гимнастика (в то время только мужская)– это один из девяти видов спорта, которые были представлены в программе I Олимпийских игр

современности в 1896 году (в Афинах). Начиная с Первой Олимпиады основу соревнований по спортивной гимнастике (сначала мужской, а затем и женской) составляли упражнения на различных гимнастических снарядах. Но, с другой стороны, олимпийская гимнастическая программа в первой половине XX века часто формировалась с учётом предпочтений страны-хозяйки очередных Игр. Поэтому в программу тогда могли входить, например, спортивные дисциплины из лёгкой атлетики (бег, прыжки, толкание ядра) или тяжёлой атлетики. Только к XI Олимпийским играм 1936 года (в Берлине) сложилась современная и ныне действующая программа, представляющая собой гимнастическое многоборье, – вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья и перекладина. Женская гимнастическая программа, состоящая только из четырёх видов, – опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, а также вольные упражнения – сформировалась лишь к XVII Олимпиаде 1960 года (в Риме). Особо следует остановиться на таком виде программы, как лазание по вертикальному канату, который часто входил в официальную гимнастическую программу Олимпиад до начала 1930-х годов. Это логично могло объясняться следующим. Пробраз современной спортивной гимнастики, именно как вида спорта, стал реально создаваться в начале XIX века. В тот период времени в ряде европейских стран зарождались свои национальные системы гимнастики. Здесь следует отметить немецкую систему «Турнен» (Turnen), в которой были сконструированы и нашли своё применение большинство гимнастических снарядов. Они в соответствующей модернизированной форме дошли до наших дней – это параллельные брусья, перекладина (турник), конь, разнообразные снаряды для прыжков и лазания. К последним относятся шесты, вертикальные и наклонные лестницы, а также канаты [1, 3, 4]. Далее рассмотрим лазание по канату, как соревновательный вид в официальной программе Олимпиад [2, 5].

I Олимпийские игры. 1896 год. Афины. Гимнасты соревновались здесь в лазании по канату высотой 14 метров. Победитель определялся, во-первых, по времени преодоления дистанции и, во-вторых, по так называемому «лучшему стилю». Первым чемпионом Олимпиады стал греческий гимнаст Никóлаос Андриаκόпулос (греч. Νικόλαος Ανδριακόπουλος), который смог преодолеть всю дистанцию в 14 метров за 23,4 секунды.

II Олимпийские игры. 1900 год. Париж. На этой Олимпиаде гимнасты не разыгрывали первенство на отдельных снарядах, а победитель определялся по общей сумме набранных очков по результатам своеобразного для гимнастики многоборья, состоявшего из 11 видов. В него входили (помимо гимнастических снарядов) легкоатлетические прыжки и тяжёлая атлетика. В данном многоборье было и лазание по канату (фр. *Montée à la corde*). Абсолютным чемпионом этих II Олимпийских игр стал француз Гюстав Сандрас (фр. *Gustave Sandras*).

III Олимпийские игры. 1904 год. Сент-Луис. Гимнасты соревновались в лазании по канату высотой 25 футов (7,62 метра). Каждому участнику было дано три попытки, а в зачёт шёл лучший из показанных результатов. Победу одержал американский гимнаст Джордж Эйсер (*George Euser*), преодолевший дистанцию за 7 секунд. Следует особо отметить, что он завоевал на Олимпиаде шесть медалей, в том числе три золотых, – на параллельных брусьях, в опорных

прыжках и в лазании по канату. При этом у Дж. Эйсера вместо левой ноги был деревянный протез, так как в юности он потерял ногу, попав под поезд.

Внеочередные Олимпийские игры (Intercalated Games). 1906 год. Афины. Международный Олимпийский Комитет (МОК) решил провести такие Игры по ряду причин. Во-первых, планировалось их проводить в «промежутках» между «плановыми» Олимпиадами для более насыщенной спортивной жизни в мире. Однако, во-вторых, предыдущие две Олимпиады (в Париже и в Сент-Луисе) были признаны неудачными, так как они не являлись там самостоятельными спортивными мероприятиями, а были приурочены к проходившим в тех же городах Всемирным выставкам и составляли лишь их часть. Для того чтобы сохранить Олимпийское движение и вывести именно спортивные состязания на первое место, МОК решил провести Игры опять в Афинах. В современной официальной хронологии они так и не признаются как Олимпийские игры, но считается, что именно благодаря их проведению удалось спасти Олимпийское движение. Гимнасты соревновались в лазании по канату высотой 10 метров на время. Чемпионом здесь стал греческий спортсмен Георгиос Алипрантис (греч. Γεώργιος Αλιπράντης) с результатом 11,4 секунды.

VIII Олимпийские игры. 1924 год. Париж. На этой Олимпиаде гимнасты соревновались в лазании по канату высотой 8 метров. Оценивались как стиль исполнения, так и скорость преодоления дистанции. Оказалось, что 22 гимнаста продемонстрировали «совершенный» стиль и получили максимальные здесь 10 баллов. В связи с этим победителем был признан спортсмен из Чехословакии Бедржих Шупчик (чеш. Bedřich Šupčík), который показал лучший среди всех участников турнира результат по скорости, – 7,2 секунды.

IX Олимпийские игры. 1928 год. Амстердам. Мужчины на Олимпиаде не соревновались в лазании по канату. Зато впервые официально в соревнованиях по спортивной гимнастике принимали участие женщины. Они разыграли здесь только командное первенство. При этом гимнастки могли выбирать, на каких снарядах они будут выступать, в том числе, например, различные виды брусьев и прыжки. Одним из таких видов было коллективное (синхронное) лазание по канатам группы гимнасток. Чемпионками Игр стали гимнастки Нидерландов.

X Олимпийские игры. 1932 год. Лос-Анджелес. На этой Олимпиаде такой вид, как лазание по канату в последний раз ещё было включено в официальную программу соревнований по спортивной гимнастике. Спортсмены состязались в лазании по канату высотой 25 футов (7,62 метра). Так же как и в Сент-Луисе в 1904 году, каждому участнику давалось три попытки, а в зачёт шёл лучший из показанных результатов. Чемпионом этих Игр стал американец Раймонд Басс (Raymond (Ben) Bass) с результатом 6,7 секунды, показанном в первой попытке.

После исключения из гимнастической программы Олимпиад интерес к лазанию по канату как соревновательной дисциплине оставался только в США, где такие турниры проводились, как правило, студенческими лигами. Пика популярности они достигли в 1950-е годы. Лазание по канату было включено в официальную программу двух Панамериканских игр (Pan American Games), где чемпионами становились американские спортсмены соответственно:

– 1955 год. Мехико. Дональд Перри (Donald Perry);



– 1959 год. Чикаго. Гарвин Смит (Garvin Smith).

Однако в начале 1960-х годов студенческие лиги прекратили проведение официальных соревнований в лазании по канату. Вместе с тем, интерес к таким соревнованиям возник в 1993 году в Чешской Республике, где решили впервые провести соревнования – «Мемориал Бедржиха Шупчика», который затем стал регулярным. В 2001 году состоялся и Первый официальный чемпионат страны.

Как гимнасты Российской империи, так и советские гимнасты никогда не принимали участие в Олимпийских играх, на которых проводились турниры в лазании по канату. Однако ещё в 1861 году были утверждены первые «Правила для обучения гимнастике в войсках», направленные на физическую подготовку солдат русской армии. В эти Правила были включены упражнения на снарядах из немецкой системы «Турнен», в том числе и лазание по канату. Затем после Октябрьской революции 1917 года лазание было признано важным средством военно-прикладной подготовки красноармейцев, а в Военно-Морском Флоте даже стали фиксироваться союзные рекорды в лазании на канате на дальность. Наконец, 11 марта 1931 года был утверждён первый комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который на довольно продолжительный период времени стал программно-нормативной основой всей системы физического воспитания в Советском Союзе. Среди ряда других практических испытаний (нормативов) в него входило и лазание по вертикальному канату или шесту.

В настоящее время не существует какой-то отдельной международной структуры, которая развивала бы лазание по канату, как самостоятельный вид спорта. Однако это базовое функциональное упражнение, в котором включены в работу практически все мышечные группы верхней части тела (при лазании без помощи ног), активно используется как один из видов в различных военно-спортивных и профессионально-прикладных многоборьях. Так, в программу Всемирных игр полицейских и пожарных (World Police and Fire Games, WPFJG), которые проводятся каждый нечётный год, начиная с 1985 года, включён вид – Toughest Competitor Alive. Он состоит из восьми отдельных дисциплин, в том числе и лазания по вертикальному канату высотой около 6 метров.

Основное достоинство лазания по канату заключается в том, что действия здесь являются максимально естественными для человека. При этом проходит развитие не только силовых показателей, но также ловкости и межмышечной координации, способности быстрого переключения с динамической работы на статическую и обратно. Поэтому лазание по канату постоянно используется в общей и специальной физической подготовке в спортивной гимнастике, а также и как тестовое испытание на определённых этапах учебно-тренировочного процесса. Кроме того, лазание по канату, благодаря своей универсальности, активно применяется в тренировках в таких видах спорта, как борьба, тяжёлая атлетика, различные единоборства. Вместе с тем, это базовое функциональное упражнение достаточно часто используется в таком популярном в настоящее время направлении фитнеса, как кроссфит (CrossFit). В основу тренировок здесь положены высокоинтенсивные занятия, направленные на повышение общего уровня функциональной подготовленности, развитие всего спектра силовых и скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой

выносливости, гибкости и координации движений. Важной составной частью кроссфита является направление «гимнастика» (G), в котором используются упражнения с весом «собственного» тела, в том числе на гимнастических снарядах – перекладине, брусьях, кольцах, а также лазание по канату.

Таким образом, лазание по канату – это когда-то олимпийский вид спорта в гимнастической программе, который в настоящее время используется в форме базового функционального упражнения в ряде профессионально-прикладных многоборий и в популярном направлении современного фитнеса – кроссфит.

#### **Библиографический список**

1. Гаврилов В.И. Гимнастическая культура XIX века : монография / В. И. Гаврилов, А. А. Игнатенко. – Санкт-Петербург: Лениздат, СПбГУКиТ, Скифия принт, 2009. – 188 с.
2. Карташов Ю.А. Гимнастика на Олимпиадах / Ю. А. Карташов. – Москва: Издательство «Советская Россия», 1960. – 102 с.
3. Сомкин А.А. Международная Федерация гимнастики как системообразующий фактор управления и развития спортивных видов гимнастики : монография / А. А. Сомкин. – Санкт-Петербург: Издательство СПбГУСЭ, 2012. – 227 с.
4. Федотова О.Д. Физическое воспитание в наследии немецких педагогов-филантропистов: вклад Ф. Гутс-Мутса и Ф. Яна [Электронный ресурс] / О. Д. Федотова, В. П. Озеров // Мир науки : электронный журнал. 2016, Том 4. № 6 <http://mir-nauki.com/PDF/01PDMN616.pdf> (Дата обращения: 05.10.2021).
5. Vuompane N. Olympic Lookback from Athens 1896 to Tokyo 1964 / N. Vuompane // World of Gymnastics. – October 2020. – NR. 90. – P. 24–43.

**УДК 796.015.82**

**Sprung A., МСМК<sup>1</sup>; Халманских А.В., к.п.н.<sup>2</sup>**

### **ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ АВСТРИИ**

<sup>1</sup> Austrian Ski and Biathlon Academy, Ramsau am Dachstein, Austria, annasprung@gmx.at

<sup>2</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, toka1986@mail.ru;  
sanna81@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлено изучение индивидуальных особенностей австрийских биатлонистов. Авторами проанализированы и систематизированы типичные ошибки и факторы, влияющие на результативность стрелковых показателей ведущих спортсменов Австрии и России, элиты мирового биатлона.

**Ключевые слова:** модельные характеристики стрельбы, факторы и типичные ошибки, биатлон в Австрии, мировой биатлон.

**Sprung A.<sup>1</sup>; Khalmanskikh A., Ph.D.<sup>2</sup>**

### **STUDY OF INDIVIDUAL TYPOLOGICAL FEATURES OF BIATHLETES OF THE AUSTRIAN NATIONAL TEAM**

<sup>1</sup> Austrian Ski and Biathlon Academy, Ramsau am Dachstein, Austria, annasprung@gmx.at

<sup>2</sup> Tyumen state university, Tyumen, Russia, toka1986@mail.ru; sanna81@mail.ru

**Annotation.** The article presents a study of the individual characteristics of Austrian biathletes. The authors analyzed and systematized typical errors and factors affecting the effectiveness of shooting performance of the leading athletes of Austria and Russia, the elite of the world biathlon.

**Key words:** model shooting characteristics, factors and typical mistakes, biathlon in Austria, world biathlon.

Многочисленные исследования, направленные на изучение проблемы стрелковой подготовки биатлонистов, свидетельствуют о необходимости более детального изучения технической составляющей точности и качества стрельбы. На сегодняшний день, результативность стрелковых показателей на международной арене выросла в значительной степени, что говорит о потребности поиска современных подходов роста спортивных результатов биатлонистов топ уровня [1,5,6,7].

**Целью нашего исследования** является изучение индивидуально-личностных особенностей, типичных ошибок и факторов, определяющих результативность стрельбы биатлонистов топ уровня.

При определении модельных характеристик стрелковых показателей спортсменов на международной арене нами было выявлено, что биатлонисты сборной команды Австрии на протяжении нескольких последних соревновательных сезонов в рейтинге занимают высокие позиции. Средние показатели стрелкового компонента в точности и скорострельности соответствуют следующим данным: 88% из положения «лежа» и 92% из положения «стоя», при временных характеристиках 11-24 и 9-22 секунды в стрельбе из «положения» лежа и стоя соответственно.

Диагностика акцентуаций характера показала, что среди биатлонистов сборной команды Австрии преобладают спортсмены с «гипертимным» (4 спортсмена), «лабильным» (2 спортсмена) и «циклоидным» (2 человека) типом. Анализ типичных ошибок и факторов, влияющих на результативность стрельбы, позволили выявить взаимосвязь и схожесть с исследованием, проведенным в рамках кандидатской диссертации Сорокиной А.В. (2010).

Так, для «гипертимов» свойственно допускать ошибки в прицеливании и обработке спускового «механизма». «Лабильный» тип спортсменов чаще всего не производят корректировку прицела при сбивающих погодных условиях и отмечают неправильное положение туловища в изготовке при стрельбе из положения «лежа» и «стоя». Для «циклоидов» основными ошибками является социальный фактор, они чаще всего отвлекаются на высказывание со стороны зрителей и судейской коллегии. Основными факторами, позитивно влияющими на результат соревновательной деятельности, спортсмены отмечают семейные традиции, поддержка родных и близких людей накануне стартов [3,4].

**Таблица 1**

**Факторы и типичные ошибки при стрельбе у биатлонистов сборной команды Австрии с учетом акцентуаций характера**

Акцентуации характера	Интерпретация
«Гипертимный» тип	1. Слишком быстрый перенос точки прицеливания после выстрела на другую мишень; 2. Линия прицеливания уходит из центра мишени непосредственно перед выстрелом; 3. Колебание усилий, прилагаемых на спусковой крючок при прицеливании.

«Лабильный» тип	1. Не проводится корректировка с помощью регулятора диоптра при воздействии солнца; 2. Неправильное положение туловища из положения «лежа»: скованная позиция изготовки, постоянно изменяющаяся позиция изготовки; 3. Затыльник приклада неправильно вставлен в ямку плеча (высоко низко).
«Циклоидный» тип	1. Неадекватная реакция на шум зрителей; 2. Неадекватная реакция на высказывания со стороны тренеров, судей, технических делегатов.

Исследование уровня мотивации к успеху по методике Т. Элерса показало, что у семи спортсменов (87,5%) умеренно высокий уровень мотиваций и у одного (12,5%) – средний уровень мотивации.

Изучение уровня мотивации к избеганию неудач определило, что у шести (75%) – низкий уровень и только у двух спортсменов (25%) средний уровень мотивации к избеганию неудач

При определении степени готовности к риску по методике Шуберта выяснилось, что практически у всех спортсменов высокие показатели (75%), и лишь два биатлониста слишком осторожны (25%).

Тем самым подтверждая суждение, что высококвалифицированный спортсмен чаще всего имеет «гипертимную» или «лабильную» акцентуации характера. Оптимальный баланс между высокой, но адекватной самооценкой, и достаточно высоким уровнем готовности к риску; между высокой мотивацией к достижению успеха и средней или низкой мотивацией к избеганию неудач, характеризует биатлониста как «успешного» [2].

Таким образом, можно предположить, что изучение индивидуальных свойств и качеств личности спортсменов на многолетнем этапе подготовки, позволит исключить ошибочные действия на огневых рубежах и тем самым повысить результативность их спортивной деятельности.

#### **Библиографический список**

1. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: (монография) Р.А. Зубрилов. –М. Советский спорт, 2013.- 354 с.
2. Халманских (Сорокина) А.В., Гурьев Л.А., Манжелей И.В. Стрелковая подготовка биатлонистов. Монография. Издательство ТОГИРРО, 2014. - 220 с.
3. Шпрунг А.В., Халманских А.В. Оптимизация стрелковой подготовки австрийских биатлонистов на основе средств и методов российской школы биатлона / Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции посвященной, памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2018 С. 197-201
4. Sprung A. Влияние индивидуально-типологических особенностей биатлонистов на успешность соревновательной деятельности / Современная Система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. С. 163-169
5. Wick J. Untersuchungen zur Stellung, zum Ausprägung grad und zum Training der Reaktionsleistung hinsichtlich der Erhöhung der Handlungsschnelligkeit und –Genauigkeit beim Schießen im Biathlon. Diss. A, DHFK Leipzig, 1990 (дата обращения 10.10.2021).

6. Uni Leipzig. Biathlon. <http://www.iat.uni-leipzig.de/organisation/fachbereiche/ausdauer/biathlon> (дата обращения 20.09.2021)  
Uni Salzburg Projekt Biathlon <http://www.olympiazentrum-salzburg.at/service/projekte/projekte/news/projekt-biathlon> (дата обращения 15.10.2021).

**УДК 796.015**

**Токарева А.И., МСМК, Халманских А.В., к.п.н.<sup>1</sup>**  
**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ТЕХНИКИ ОБРАБОТКИ**  
**СПУСКОВОГО МЕХАНИЗМА У БИАТЛОНИСТОВ В ГРУППАХ**  
**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

<sup>1</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [toka1986@mail.ru](mailto:toka1986@mail.ru);  
[sanna81@mail.ru](mailto:sanna81@mail.ru)

***Аннотация.** В статье представлены технические параметры стрелковой подготовки юных биатлонистов на начальном этапе спортивной карьеры. Авторами предложена методика по развитию мелкой моторики, способствующая повышению точности результативности стрелковых навыков юных биатлонистов.*

***Ключевые слова:** технические навыки стрельбы, тактильная чувствительность, мелкая моторика, биатлон, группа начальной подготовки.*

**Tokareva A.; Khalmanskikh A., Ph.D.<sup>1</sup>**  
**FORMATION OF THE SKILL OF THE TRIGGER MECHANISM**  
**PROCESSING TECHNIQUE AMONG BIATHLETES IN THE INITIAL**  
**TRAINING GROUPS**

<sup>1</sup> Tyumen state university, Tyumen, Russia, [toka1986@mail.ru](mailto:toka1986@mail.ru); [sanna81@mail.ru](mailto:sanna81@mail.ru)

***Annotation.** The article discusses the main aspects and problems of shooting training of young biathletes at the initial stage of their sports career. The authors proposed a methodology for the development of fine motor skills, which helps to improve the accuracy and effectiveness of shooting skills of young biathletes.*

***Key words:** technical shooting skills, tactile sensitivity, fine motor skills, biathlon, initial training group.*

Формирование навыков точности и качества стрелковых показателей имеет высокую значимость уже на начальном этапе становления спортивного мастерства. Наиболее сложным элементом техники выполнения выстрела является обработка спускового механизма. От его качества зависит успешность реализации выполненной работы. Высокая результативность показателей скорострельности, качества и точности стрельбы в большей степени зависит от развития тактильной чувствительности на раннем этапе спортивной карьеры юных биатлонистов.

**Целью нашего исследования** стала разработка и экспериментальное обоснование методики формирования навыка техники обработки спускового механизма у биатлонистов в группах начальной подготовки на основе развития тактильных ощущений и мелкой моторики.

Анализ научно-методической литературы по биатлону и стрелковым видам спорта, а также документов планирования показал, что одной из резервных составляющих роста спортивных результатов юных биатлонистов на

начальном этапе подготовки является развитие концентрации, устойчивости и распределения внимания, а также тактильно-кинестетической чувствительности [2, 3, 4].

На начальном этапе исследования, с целью влияния предложенной нами методики на формирование технического навыка обработки спускового «крючка» были изучены показатели свойств и качеств личности юных спортсменов.

В эмпирическом исследовании принимали участие биатлонисты МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района в количестве 24 человек (из них 10 юношей и 14 девушек).

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы: диагностика типа темперамента по Г. Айзенку; диагностика ситуативной тревожности по Ч. Спилбергеру-Ханину.

Среди участников преобладают спортсмены с типами темперамента: «сангвиник» - 14 человек (8 девушек и 6 юношей); «холерик» - 6 (3 девушки и 3 юноши) и «флегматик» – 4 человека (3 девушки и 1 юноша).

Изучение ситуативной тревожности на начальном этапе исследования показало, что ни у одного спортсмена, на момент начального обследования, не выявлено высокого уровня ситуативной тревожности. Так, у 14 (8 девушек и 6 юношей) спортсменов мы определили, что тревожность находится на умеренном уровне, а у 10 (6 девушек и 4 юноши) биатлонистов на низком.

Важную составляющую в биатлоне имеет стрелковая подготовленность. Нами были изучены основные ошибки, допускаемые юными спортсменами при стрельбе из положения «лежа» и «стоя» в обработке спускового механизма и удержании оружия во время производства выстрела (Манжелей И.В., Сорокина А.В.). Основные проблемы в большей мере связаны с технической составляющей обработки спускового механизма; не достаточно верного положения правой кисти на рукоятке «ложа»; резкой обработкой спускового крючка; неправильными действиями в момент прилегания усилий на спусковой механизм; соотношением задержки дыхания с прицеливанием; работе «глаза» на прицеливании [5].

Анализ техники выполнения стрелковых упражнений (осуществлялся нами при помощи электронного тренажера «СКАТ») и изучение стрелковых показателей юных биатлонистов в контрольных упражнениях, позволил наметить основные направления работы по формированию навыка техники обработки спускового механизма у биатлонистов на начальном этапе становления спортивной карьеры [1].

Основная идея методики заключается в том, чтобы повысить эффективность стрелковой подготовки юных биатлонистов через совершенствование психолого-педагогических условий спортивной деятельности с учетом современных реалий и противоречий развития вида спорта и индивидуальных особенностей спортсменов на этапе начальной подготовки.

Особое внимание мы уделяем работе с оружием (холостой тренаж, электронный тренажер «СКАТ»), совершенствованию тактической,

психологической подготовки: идеомоторная тренировка (визуализация обработки спускового механизма), психотехнические игры (развитие тактильной чувствительности и концентрации внимания).

Введение в учебно-тренировочный процесс юных биатлонистов дифференцированных средств спортивной тренировки основанных на методике развития мелкой моторики, психотехнических игр, позволит достичь более высоких результатов уже на начальных этапах спортивной подготовки. И в дальнейшем уберет барьер для развития скорострельности, позволив вывести скоростные качества движения пальцев рук на более высокий уровень [2].

Следует отметить, что большая часть тренировочных мероприятий проходила в период ограничений, связанных с эпидемиологической обстановкой. Нами были предложены онлайн консультации и олимпийские тематические уроки, с выполнением ряда упражнений в домашних условиях. Проведена большая работа по взаимодействию внутри коллектива с тренером и родителями.

В результате экспериментальной работы нами выявлено, что за период с 2019 г. по 2021 г. у всех биатлонистов ЭГ отмечается повышение уровня стрелковой подготовленности.

Предметом анализа явилась оценка показателей точности и качества стрельбы юных спортсменов (табл.1).

**Таблица 1**

**Динамика показателей результативности стрелковой подготовленности биатлонистов (ЭГ, ГНП, очки)**

Тест	ЭГ юноши (n=7)			ЭГ девушки (n=5)		
	до экспер. (M±m)	до экспер. (M±m)	до экспер. (M±m)	до экспер. (M±m)	после экспер. (M±m)	t
СКАТ: «10+10» без учета времени стрельба «лежа»	72±0,8	68±0,6	68±0,6	68±0,6	74±0,8	
СКАТ: «10+10» без учета времени стрельба «стоя»	52±0,3	52±0,3	52±0,3	52±0,3	57±0,3	***
СКАТ: «10+10» с учетом времени стрельба «лежа»	65±0,6	74±0,3	74±0,3	74±0,3	72±0,1	
СКАТ: «10+10» с учетом времени стрельба «стоя»	48±0,3	53±0,3	53±0,3	53±0,3	54±0,9	*
«5+5» (мишень) стрельба «лежа»	36±0,6	40±0,3	40±0,3	40±0,3	41±0,4	
«5+5» (мишень) стрельба «стоя»	20±0,3	23±0,5	23±0,5	23±0,5	27±0,4	

*Достоверность различий: \*- на уровне 0,05; \*\*- на уровне 0,01; \*\*\*- на уровне 0,001.*

Следует отметить, что анализ действий биатлонистов при работе с оружием на стрелковых тренировках и на электронном тренажере «СКАТ», показал значительное сокращение ошибок при обработке спускового механизма.

Изучение ситуативной тревожности показало, что на период окончания эксперимента у биатлонистов ЭГ данный показатель находился на низком уровне. Следует отметить, что нами было проведено 10 входящих тестирований во время подготовительного периода. У юных спортсменов наблюдалось незначительное повышение ситуативной тревожности во время первых контрольных срезов, групповых мини соревнований и «эстафеток».

Таким образом, оценка результатов эксперимента свидетельствует о положительном влиянии предложенной нами методики формирования навыка техники обработки спускового механизма в группах начальной подготовки, способствующей повышению результативности спортивной деятельности юных биатлонистов.

#### **Библиографический список**

1. Астафьев, Н. В. Совершенствование техники стрельбы биатлонистов на основе использования срочной информации о процессе прицеливания, получаемой при помощи тренажеров SCATT [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. В. Астафьев.— М.: Советский спорт, 2020.— 145с.
2. Жуковский, В. Анатомия стрельбы / В. Жуковский, С. Ковалев, И. Петров.- М.: АСТ, 2000- 160с.
3. Загурский Н.С. Обучение стрельбе юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: методические рекомендации / Н.С. Загурский, Я.С. Романова, Е.А. Реуцкая: [Электронный ресурс]. – Омск, 2018. 1 электронный оптический диск. 13,3 Мб. ISBN 978-5-91930-112-7.
4. Халманских А.В. Совершенствование стрелкового компонента техники обработки спускового механизма у биатлонистов 14-16 лет / А.В. Халманских, Л.А. Гурьев, А.И. Токарева, Н.И. Овчинникова // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции «Современная система спортивной подготовки в биатлоне». – Омск: Изд-во СибГУФК, 2021. С. 132-141
5. Халманских (Сорокина) А.В., Гурьев Л.А., Манжелей И.В. Стрелковая подготовка биатлонистов. Монография. Издательство ТОГИРРО, 2014. - 220 с.

**УДК 796/799**

### **Топоркова Е.А.<sup>1</sup>, Манжелей И.В., д.п.н., профессор<sup>2</sup> ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЧИРЛИДЕРОВ ДИСЦИПЛИНЫ «ЧИР ПЕРФОМАНС»**

<sup>1</sup>Technical University of Munich, Munich, Germany, e.toporkova.077@gmail.com

<sup>2</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, i.v.manzhelej@utmn.ru

**Аннотация:** В статье представлены основные профили подготовленности чирлидеров дисциплины «чир перфоманс», определены модельные характеристики девушек-чирлидеров в категории «двойка» дисциплины «чир перфоманс», соответствующие званию кандидата в мастера спорта.

**Ключевые слова:** чир спорт, чир перфоманс, чирлидеры, физическая подготовленность, техническая подготовленность, психологическая подготовленность, модельные характеристики.



**Toporkova E.A.<sup>1</sup>, Manzheley I.V., professor<sup>2</sup>**  
**DEFINITION OF MODEL CHARACTERISTICS OF CHIRLIDERS**  
**DISCIPLINES "CHIR PERFORMANCE"**

<sup>1</sup>*Technical University of Munich, Munich, Germany, e.toporkova.077@gmail.com*

<sup>2</sup>*Tyumen State University, Tyumen, Russia, i.v.manzhelej@utmn.ru*

*Annotation:* The article presents the main profiles of cheerleaders' readiness in the "Cheer Performance" discipline, defines the model characteristics of female cheerleaders in the "Two" category of the Cheer Performance discipline, corresponding to the title of candidate for master of sports.

*Key words:* cheer sport, cheer performance, cheerleaders, physical readiness, technical readiness, psychological readiness, model characteristics.

**Актуальность.** Рост популярности чир спорта как в России, так и за рубежом, наряду с усовершенствованием правил и соревновательных программ на передний план актуальности научных исследований выдвигает разработку модельных характеристик всех дисциплин данного вида спорта, включая танцевальные.

В виду особой синтезированнойности чир спорта с различными спортивными и танцевальными направлениями, существует необходимость дифференцирования комплекса личностных свойств атлетов, подходящих к каждой конкретной дисциплине данного вида спорта.

**Цель исследования:** выявить значимые физические, технические и психологические качества, а также разработать критерии и параметры модельных характеристик спортсменов-чирлидеров дисциплины «чир перфоманс».

В ходе исследования были применены **методы** анализа и обобщения данных литературных источников, моделирование, анализ документов и опыта, методы психодиагностики, педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка данных [1].

**Результаты исследования.**

Под модельными характеристиками спортсменов мы понимаем совокупность качеств, а именно: ведущие физические качества, техническая и психологическая подготовленность, которые способствовали бы успешности тренировочной и соревновательной деятельности.

Анализ научно-методической литературы [2,3,4,5], а также изучение соревновательных программ в парных выступлениях «чир перфоманс» позволили выделить основные профили подготовленности спортсменов (физический, технический, психологический) в структуре модельных характеристик.

Опытная работа была организована на базе ТРОО «Федерация Черлидинга Тюменской области» среди участников сборной команды области по чир перфоманс «Альфа» в составе 10 человек, выступающей на Чемпионате России в старшей возрастной категории (от 14 лет и старше). В рамках выделенных профилей был осуществлен подбор тестовых упражнений, с

помощью которых изучались данные подготовленности спортсменов для определения параметров указанных качеств.

В ходе исследования мы выделили в команде условно успешных пару девушек, выступающих в категории «двойка» (2-е место на Чемпионате России) и менее успешных спортсменов (участники Чемпионата).

Результаты исследования свидетельствуют, что при подготовке девушек-чирлидеров дисциплины «чир перформанс», выступающих в категории «двойка» следует обращать внимание на следующие качества и параметры спортсменов:

По профилю физической подготовленности:

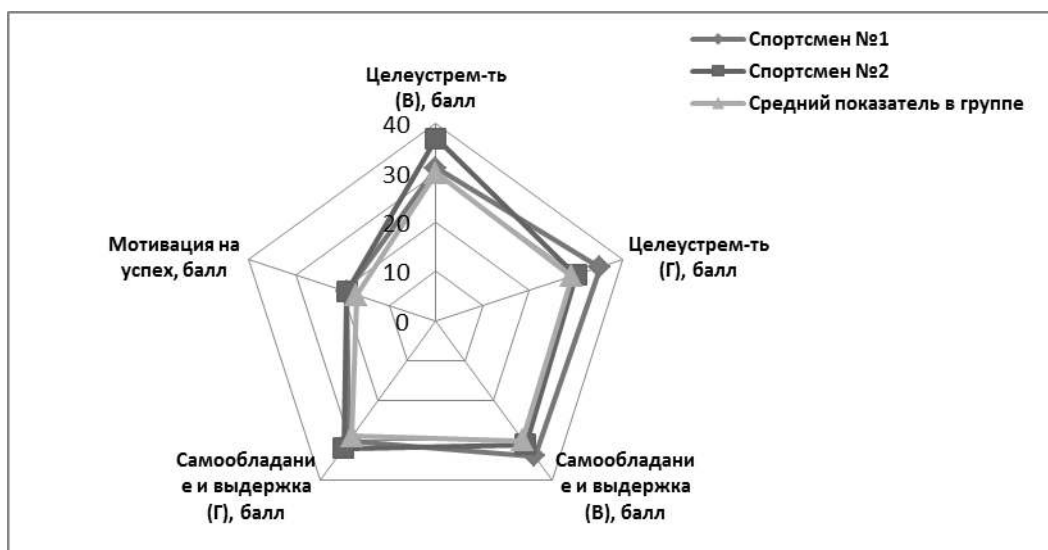
- координационные способности («челночный бег 4×9 м», «равновесие на стопе одной ноги с закрытыми глазами»);
- гибкость («наклон туловища вперед с гимнастической скамьи»; «шпагат на правую/левую ногу»);
- скоростно-силовые способности («выпрыгивание вверх из глубокого приседа»).

По профилю технической подготовленности:

- базовая двигательная подготовленность («блок чир - и лип-прыжков»);
- хореографическая подготовленность («каскад из гранд-пируэтов»);
- акробатическая подготовленность («маховое сальто боковое»).

По профилю психологической подготовленности (рисунки 1,2):

- высокий уровень сформированности таких волевых качеств, как «целеустремленность», а также «самообладание и выдержка»;
- умеренно высокий и высокий уровень мотивации к достижению успеха;
- высокий уровень развития психомоторных реакций на световой и звуковой раздражитель;
- высокую нормативность и адаптивность центральной нервной системы;
- коммуникабельность (экстравертированность), артистичность (пластичность) и интернальность (высокий уровень субъективного контроля).



**Рисунок 1. Результаты изучения психологических особенностей девушек-чирлидеров**



**Рисунок 2. Результаты тестирования психофизиологического статуса девушек-чирлидеров**

**Выводы.** Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что спортсмены дисциплины «чир перформанс» в категории «двойка», взаимодополняют друг друга во время тренировочной и соревновательной деятельности. Чирлидеры, выступающие в паре, компенсируют недостатки по разным профилям подготовленности одним достоинствами другого.

При подготовке чирлидеров дисциплины «чир перформанс» модельные характеристики, соответствующие определенному квалификационному уровню, должны быть представлены по выделенным критериям и параметрам в каждом профиле подготовленности (физический, технический, психологический).

#### **Библиографический список**

1. Загвязинский, В.И. *Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта* / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // *Теория и практика физической культуры*. – 2016. – № 3. – С. 3-5.
2. Зинченко, И.А. *Факторная структура физической и технической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки* / И.А. Зинченко // *Физическое воспитание студентов*. – 2010. – № 6. С. 22-25

3. Клецов, К.Г. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений у спортсменов высокой квалификации в дисциплине чир – фристайл – двойка чир спорта (модель чемпиона) // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 6 марта 2018 г. / под ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 32-36.

4. Кузьмин, М.А. Особенности, характеристика, компоненты черлидинга как спортивной дисциплины / М.А. Кузьмин, Р.Г. Тихонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №1. – С. 50-52

5. Эпп, Т.И. Индивидуальная и командная техническая подготовленность спортсменов в черлидинге / Т.И. Эпп, О.В. Тимофеева // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2016. – № 3. – С. 143-147.

УДК 796/799

Чаюн Д.В., к.п.н.; Красавина К.Е.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ТЮМЕНИ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [d.v.chayun@utmn.ru](mailto:d.v.chayun@utmn.ru),  
[krasavina.98@mail.ru](mailto:krasavina.98@mail.ru)

*Аннотация.* В статье рассматриваются истоки становления художественной гимнастики в Тюмени. Приводятся первые успехи тюменских гимнасток на всесоюзных и всероссийских соревнованиях. Анализируется современное состояние художественной гимнастики в Тюменской области.

*Ключевые слова:* история, художественная гимнастика, Тюмень.

Chayun D.V., Ph.D.; Krasavina K. E.

## HISTORY OF RHYTHMIC GYMNASTICS DEVELOPMENT IN TYUMEN

Tyumen State University, Tyumen, Russia, [d.v.chayun@utmn.ru](mailto:d.v.chayun@utmn.ru)  
[krasavina.98@mail.ru](mailto:krasavina.98@mail.ru)

*Abstract.* The article discusses the origins of the formation of rhythmic gymnastics in Tyumen. The first successes of Tyumen gymnasts at the All-Union and All-Russian competitions are presented. The current state of rhythmic gymnastics in the Tyumen region is analyzed.

*Key words:* history, rhythmic gymnastics, Tyumen.

Создание и распространение по всему миру в конце XIX начале XX вв. выразительной и ритмической гимнастики Франсуа Дельсарта и Эмиля Жак-Далькроза, основанной на сочетании двигательных действий с музыкальным сопровождением, танцевальной гимнастики, с акцентом на амплитудность движений Жоржа Демени и свободного танца, требующего индивидуальности, Айседоры Дункан привело к открытию секций пластического творчества в нашей стране. Вскоре в 1936 году на базе Государственного института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта возникают попытки объединить физическое и эстетическое воспитание молодежи через реализацию отдельного предмета «художественная гимнастика», а затем учеными института впервые разработаются правила соревнований.

Первые соревнования по художественной гимнастике были проведены в Ленинграде уже в 1939 году, а в 1946 – защищена первая диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. В 1963 году художественная гимнастика как вид спорта была включена в международную федерацию гимнастики, а в 1980 – в программу Олимпийских Игр [3].

Таким образом, художественная гимнастика является единственным олимпийским видом спорта, появившемся в России, но работ по вопросам происхождения художественной гимнастики в Тюмени нами не найдено, поэтому систематизация ключевых исторических условий ее развития является актуальной.

**Цель исследования** – анализ развития тюменской школы художественной гимнастики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в 2 этапа: 1. анализ научной литературы и архивных документов по вопросам происхождения и развития гимнастики в Тюменской области; 2. организация встреч с экспертами и ветеранами спортивной гимнастики Тюменской области.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Развитие истории художественной гимнастики в г. Тюмени началось в 1960 году с тренерской деятельности Карташовой Надежды Васильевны, которая во Дворце Пионеров набрала первую группу девочек. Одной из воспитанниц Надежды Васильевны стала – Касаткина Ирина Васильевна (будущий первый мастер спорта по художественной гимнастике Тюменской области). Однако, в скором времени Карташова Надежда Васильевна прекращает свою тренерскую деятельность по семейным обстоятельствам, а во Дворце Пионеров объявляют набор на спортивную гимнастику, где и продолжила занятия Ирина Васильевна, хотя и понимала, что это не ее вид спорта.

Но этом же учебном году в Тюмень приезжает новый тренер по художественной гимнастике – Лидия Николаевна Бурдыго, которая начинает набирать группу студенток в ДСО «Буревестник» на базе Тюменского индустриального университета (ТИУ) и приглашает Ирину возобновить занятия по художественной гимнастике, хоть она еще и была школьницей. В 1966 году Ирина Васильевна все же поступает в ТИУ, тренируется по программе «мастера спорта», успешно выступает за университет, завоевывая призовые места на соревнованиях различного уровня. Но перед окончанием университета Ирина осознает, что предпочитает преподавательскую деятельность, и в 1970 году поступает в омский институт физической культуры.

В Омске тренировочный процесс Ирина Васильевна продолжает у Ирины Константиновны Леванчуковой, и в 1974 году под ее руководством выполняет звание Мастера спорта СССР и становится первым мастером спорта СССР по художественной гимнастике в Тюменской области.

В то же время в Тюмень со своими воспитанницами (Зиндяевой Татьяной Александровной, Бобровик Натальей Николаевной и др.) приезжает омский специалист по художественной гимнастике Ромейко Эльвира Тарасовна и в 1971 году в ДСО «Буревестник» заново создается студенческая команда. А уже в 1972 году на студенческой Спартакиаде ВУЗов страны команда ДСО

“Буревестник” занимает 7 место из 22 команд, в результате чего были присуждены разряды кандидатов в мастера спорта тюменским гимнасткам.

После окончания института физической культуры в Омске Ирина Васильевна остается работать преподавателем в лаборатории под руководством Вадима Константиновича Бальсевича. Недолго проработав в Омске, Ирина Васильевна в 1975 году по семейным обстоятельствам переезжает обратно в Тюмень и начинает искать работу тренера-преподавателя по художественной гимнастике, но этот вид спорта в городе был не развит, поэтому поиски были продолжительными. В сентябре 1976 году Ирина Васильевна устраивается на работу в качестве «инструктора физкультуры» в только открывшийся дворец культуры Нефтяник на берегу реки Туры. В результате с января 1977 по октябрь 1984 годы в ДК «Нефтяник» занимаются художественной гимнастикой около 60 человек. В это же время Татьяна Александровна Зиндяева формирует команду по художественной гимнастике на базе «Дома Учителя». Таким образом, на первенстве города, под названием «Первые ласточки» в ДК «Нефтяник», соревновались воспитанницы двух команд, так как других соперников не было.

Первое отделение художественной гимнастики было открыто в 1984 году в ДЮСШ №1 и ДСО «Спартак», а в 1987 году отделение передали в ДЮСШ «Рубин».

АБ



**Рисунок – 1 А – первый набор гимнасток Карташовой Н.В.; Б – первые соревнования г. Тюмени по художественной гимнастике «Первые ласточки»**

Середина 80-х годов ознаменована нарастающей популярностью ритмической гимнастики и классической аэробики для оздоровительных занятий девушек под музыкальное сопровождение. В январе 1985 года Трескиян Нина Никитична (заведующая методическим кабинетом Областного совета профсоюзов по оздоровительной работе) организует поездку для Ирины Васильевны и Нечаевой Марины Владимировны (мастер спорта по художественной гимнастике) вместе с преподавателями по ритмической гимнастике Зиминой Лидией Александровной и Кед Тamarой Леонидовной в Эстонию в г. Тарту для обучения проведению занятий по классической аэробике. Так, по возвращению в Тюмень Ирина Васильевна устраивается на работу в училище №16 и начинает вести занятия по ритмической гимнастике, в то время как развитие художественной гимнастики, только набирало обороты.

В 1985 году в Тюмени был проведен открытый чемпионат областного совета ДСО «Спартак», где приняли участие команды городов Нижневартовска,

Мегиона и Нягани. Популяризация художественной гимнастики в Тюмени привела к открытию еще одного отделения, но уже в подростковом клубе «Вертикаль», которое в 1992 году передано в ДЮСШ «Водник». Руководителями становятся Марина Михеева и Лариса Гришина, которые с 1992 по 1999 годы подготовили 5 мастеров спорта и 50 кандидатов в мастера спорта.

Первым серьезным результатом для нашего региона становится выступление Марселы Илуридзе на первенстве физкультурно-спортивных обществ профсоюзов в Москве в 1995 году, на котором тюменская гимнастка занимает 2 место и входит в состав молодежной сборной ФСОП ЦС «Россия».

В 1999 году на Всероссийских соревнованиях «Памяти героя советского союза Марии Октябрьской», Кулакова Наталья Сергеевна, в возрасте 13 лет, выполнила звание Мастера спорта России, что стало самым ранним возрастом выполнения звания «мастера спорта» в Тюмени.

Самым высоким результатом сборной команды Тюменской области по художественной гимнастике (Долгополова Анастасия, Велижанина Ольга, Еленская Юлия) является победа на чемпионате России среди ВУЗов 2006 года. Кроме этого, Еленская Юлия отличилась в многоборье, заняв 3 место.

В 2007 году впервые на чемпионате УрФО в Екатеринбурге команда Тюменской области заняла 3 место, в составе которой находились: Велижанина Ольга, Еленская Юлия, Долгополова Анастасия, Миронова Лида, Петелина Евгения, Долгушина Анна. В 2013 году на Чемпионате УрФО в г. Тюмени сборная команда Тюменской области впервые заняла 2 место в групповых упражнениях (Балабанова Полина, Балабанова Кристина, Милехина Ирина, Мусина Маргарита, Денисова Татьяна, Белоголова Виолетта).

В 2009 году на четвертой летней спартакиаде УрФО учащихся России по программе КМС в индивидуальной программе 1 место заняла Горбачева Полина (1995 года рождения) и впервые команда заняла 3 место, в составе которой входили: Горбачева Полина, Балабанова Кристина, Балабанова Полина, Лумпова Юлия, Коробейникова Анна, Лютовинина Любовь.

Датой основания спортивной федерации по художественной гимнастике в Тюменской области является 11 января 2013 года, получившей название «Тюменская областная федерация художественной гимнастики НИКА», которая активно развивается по настоящее время. В составе Федерации успешно тренируются более 3 тысяч гимнасток. Более 1000 девочек спортсмены-разрядники, 13 человек выполнили требования для присвоения звания «Мастер спорта России». Количество квалификационных тренеров по художественной гимнастике увеличилось с 13 до 25 человек.

**Таблица 1**

**Статистика количества занимающихся художественной гимнастикой в период с 2014 по 2021 годы**

Годы	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Кол-во	900	1350	1900	2300	2700	2950	3200	3600

За последние 10 лет Зиндяевой Ириной Сергеевной и Зиндяевой Татьяной Александровной, которые преподают в МАУ ДО ДЮСШ №3, было воспитано 11 мастеров спорта РФ.

**Выводы.** В итоге мы можем констатировать, что развитие художественной гимнастики в Тюменской области началось с первого набора группы девочек в 1960 году Карташовой Надеждой Васильевной во «Дворце пионеров». Следует отметить, что одной из девочек была Касаткина Ирина Васильевна, которая в 1974 году под руководством Леванчуковой Ирины Константиновны выполнила требования для присвоения звания мастера спорта СССР по художественной гимнастике и стала первой обладательницей этого звания в Тюменской области.

Сегодня активную деятельность по развитию и популяризации художественной гимнастики в Тюменской области успешно ведет общественная организация «Тюменская областная федерация художественной гимнастики НИКА», которая занимает лидирующие позиции по количеству занимающихся среди других видов гимнастики.

Дальнейшее развитие художественной гимнастики в Тюменской области связано с развитием сети спортивных школ и клубов, созданием условий для подготовки высококвалифицированных гимнасток, научным обеспечением тренировочного процесса, привлечением молодых специалистов и постоянным взаимодействием между региональной федерацией и правительством Тюменской области.

#### **Библиографический список**

1. Зуев, В. Н. Энциклопедия физической культуры и спорта Тюменской области / Под общей редакцией В.Н. Зуева // Тюмень: Изд-во «Вектор-Бук». – 2001.
2. Квитов, Н.Н. Физическая культура и спорт в Тюмени до Великой Отечественной войны (По материалам ГАТО и СМИ), Тюмень, 2017. – 104 с.
3. Винер, И. А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер, Е. С. Крючек, Е. Е. Медведева, Р. Н. Терехина // – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 153 с.
4. Чаюн, Д. В. Становление гимнастики как вида спорта в Тюменской области / Д. В. Чаюн, Е. С. Радугина // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. – 2020. – С. 89-94.

**УДК 796.012.412.2 /412.5**

### **С.В. Чернов, д-р пед. наук, профессор** **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ АКЦЕНТИРОВАННОГО** **ВНИМАНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМ БАСКЕТБОЛИСТА БЕЗ МЯЧА** **НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия*

*Аннотация. В статье раскрываются особенности организации тренировочного процесса баскетболистов на начальном этапе подготовки с акцентированным вниманием технической подготовке и ее важному компоненту – технике передвижений игрока без мяча. Раскрывается динамика результатов в годичном цикле тренировки, степень прироста показателей в относительных и абсолютных величинах.*



*Ключевые слова: баскетболисты, начальный этап подготовки, техника передвижений.*

**S.V. Chernov, Dr. ped. sciences, professor**  
**EFFECTIVENESS OF THE ACCENTUATED PROGRAMME**  
**ATTENTION TO THE MOVEMENTS OF A BASKETBALL PLAYER**  
**WITHOUT A BALL AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION**

*Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow. Russia*

*Annotation. The article discloses the peculiarities of organizing a training session of basketball players at the initial stage of preparation with emphasis on technical training and its important component - the player's movement technique without a ball. Dynamics of results in the one-year training cycle, degree of growth of indicators in relative and absolute values is disclosed.*

*Keywords: basketball players, initial stage of preparation, technology of movements.*

Для современного баскетбола значимую роль в достижении высоких результатов играет уровень развития техники передвижений на всех этапах подготовки в соответствии со структурой игровой деятельности, в рамках которой действия игрока без мяча составляют львиную долю - более 2-х третей от всех технических действий. При намеренном отборе высокорослых детей желательна их предрасположенность к выполнению технических действий на высокой скорости. Однако отсутствие должного внимания к «работе ног» на этапе базовой технической подготовки, на практике приводит в первую очередь к снижению величины и характера физических нагрузок, и по принципу бумеранга приводят к недостаткам в физическом развитии и физической подготовленности баскетболистов, многочисленным травмам и раннему уходу из спорта [1,2].

Задачи исследования: разработать программу начальной подготовки, направленную на акцентированное внимание передвижениям игроков без мяча и проверить ее эффективность в реальной практике при переходе в тренировочные группы. В исследовании принимали участие две группы баскетболистов начального этапа подготовки спортивной школы г. Москвы. Продолжительность эксперимента составило один год.

В настоящем исследовании разработана программа на основе преимущественного использования средств и методов технической подготовки с акцентированием внимания на передвижениях игрока без мяча, которая, по нашему мнению, обеспечивает положительный перенос навыков «работы ног» без мяча на освоение других технических действий игрока с мячом, с одновременным выполнением должной физической нагрузки, способствующей обеспечить эффективный переход баскетболистов в тренировочные группы. Структура и содержание подготовки направлена на решение задач в следующих вариантах:

- в зависимости от главной задачи включение одного или нескольких взаимосвязанных блоков нагрузки с разной направленностью с определенными правилами проведения занятия;

- в виде комплексной тренировки с преимущественной направленностью на решение главной задачи – технической подготовки и дополнительной –

развитие физических качеств в виде последовательно выполняемых блоков нагрузки. Это позволяет учитывать особенности неравномерного, скачкообразного развития физических возможностей баскетболистов и психологической неустойчивости, связанной с этими процессами;

- из нескольких блоков нагрузки, в которых решается главная задача – техническая подготовка с дополнительной нагрузкой в виде чередования с упражнениями на гибкость, скоростно-силовую подготовку с возможностью переключать работу мозга с отработки техники отдельных двигательных действий и их комбинаций на выполнение упражнений специальной физической подготовки, тем самым избегая специфического утомления высших функций мозга при управлении движениями.

Результаты исследования. Исходные данные тестирования, в той или иной мере связанные с техникой передвижений баскетболистов, включая прыжки, рывки, остановки и повороты, а также время реакции на движущийся объект как показатель оперативного мышления при принятии решения выполнить то или иное двигательное действие, и скоростное ведение мяча для определения возможности переноса навыков на другие технические действия в контрольной и экспериментальной группе не имели достоверных различий.

В таблице 1 отражена степень прироста показателей в относительных и абсолютных цифрах к концу эксперимента.

**Таблица 1**

**Прирост показателей, отражающих уровень технической подготовленности баскетболистов экспериментальной и контрольной групп к концу эксперимента в абсолютных цифрах и в %**

Показатели на этапах эксперимента	Экспериментальная группа			Контрольная группа			* Разница %
	X ±σ	прирост	прирост в %	X ±σ	прирост	прирост в %	
Бег 20 м (с)	3,9±0,03	0,1	2,5	4,04±0,03	0,06	1,7	3,47
Челночный бег 40 с (м)	129,7 ± 9,2	1,6	1,23	127,8± 7,8	0,8	0,63	1,49
Прыжок в длину с места (см)	181,6±2,6	7,4	9,6	178,7±1,3	4,5	9,75	5,0
Прыжок в высоту с места (см)	35,8 ± 0,19	4,2	11,7	34,4±0,2	2,8	8,13	4,07
Ведение мяча 20 м (с)	9,8± 0,1	2,6	26,5	10,0± 0,1	2,6	26,0	2,0
Время реакции на движущийся объект (м сек)	1,89±0,01	0,31	16,4	2,11±0,01	0,09	4,27	10,43

Примечание: \* – разница между экспериментальной и контрольной группами на конечном этапе эксперимента

К особенностям динамики уровня специальной технической подготовленности в передвижениях баскетболистов следует отнести достоверные положительные изменения в показателях бега на 20 м, прыжке вверх с места, прыжке в длину с места. Прирост показателей в тестах на внимание и быстроту реагирования наблюдался при  $P \leq 0,05$ . Из данных таблицы

видно, что в экспериментальной группе наиболее высокие результаты баскетболисты достигли в контрольных упражнениях: бег на 20 м, прыжок в высоту с места, скоростное ведение мяча.

Сравнительная оценка в отдельных тестах показала, что к концу исследования баскетболисты экспериментальной группы были лучше относительно контрольной в беге 20 метров - на 3,47%, прыжке в длину с места - на 5%, прыжке в высоту с места - на 4,07 %, скоростном ведении мяча - на 10,9 %.

Таким образом, за указанный период произошли изменения в уровне технической подготовленности по всем исследуемым показателям. В частности, в ведении мяча на 20 м произошли изменения, имеющие достоверные различия по сравнению с исходными данными (при  $P \geq 0,05$ ).

Использование упражнений на внимание и быстроту реагирования, а также пространственной ориентации обусловлено тем, что предвидение составляет непременное условие успешности игровых действий баскетболиста. Выявлено, что у баскетболистов экспериментальной и контрольной групп на исходном этапе эксперимента данные оценки приблизительно равны и не имеют достоверных различий в реакции на движущийся объект, в то время как к концу эксперимента время реакции без знака выявило очевидное улучшение показателей РДО у баскетболистов экспериментальной группы, в то время как у контрольной это улучшение оказалось менее весомым. В таблице 2 представлены результаты тестирования времени реакции, количества точных, запаздывающих и опережающих реакций из общего количества выполненных действий ( $n=50$ ).

**Таблица 2**

**Динамика реакции на движущийся объект в исследуемых группах на этапах эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа			*Прирост между группами %
	до	после	Прирост в %	до	после	Прирост в %	
Время реакции м сек	2,2±0,01	1,89±0,01	14,1	2,2±0,01	2,11±0,01	4,1	10,42
Количество точных реакций %	34,2±1,2	46,4±2,83	35,7	32,3±0,8	36,4±0,6	13,0	27,47
Количество запаздывающих реакций %	37,4±0,7	15,24±3,2	-59,3	38,3±1,2	24,4±1,1	36,3	-37,54
Количество опережающих реакций %	28,4±0,8	38,4±3,4	35,2	29,4±0,5	39,2±0,8	33,3	-2,04

Примечание: \* - означает прирост показателей в % между группами в конце эксперимента.

В показателях, характеризующих динамику реакции на движущийся объект, произошли существенные улучшения в экспериментальной группе, чем в контрольной как по отношению к исходному этапу эксперимента (14,1%), так

и по отношению к контрольной группе. Прирост в экспериментальной группе составил 10,42%. Такая динамика обусловлена увеличением количества точных реакций по отношению к общей сумме запаздывающих и опережающих реакций, приблизившись к 46,4 % от общего количества действий.

Результаты проведенного эксперимента наглядно подтверждают правомерность выдвинутой гипотезы и эффективность акцентированного применения упражнений на технику передвижений в подготовке баскетболистов 10-12 лет для перевода их в тренировочную группу.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**:

1. Разработанная программа, направленная на акцентированное внимание «работе ног» в подготовке баскетболистов на начальном этапе выступает как часть единого процесса, учитывающего динамику нервно-мышечных преобразований и изменения внешней структуры двигательных действий, близких по своей структуре к основным техническим действиям.

Эффективность предложенной программы подготовки подтверждается улучшением результатов тестирования в экспериментальной группе, отраженных в процентном отношении: в беге на 20 м – на 2,5, челночном беге – 1,23; прыжке в длину – 9,6, в высоту – 11,7. Положительные изменения произошли также в показателях РДО на 14,1%, что свидетельствует об улучшении аналитической работы мозга.

#### **Библиографический список**

1. Гурьев, А.А., Молчанова М.О. Техника перемещения как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности баскетболистов //В сборнике: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XII Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина. 2018. С. 48-51.

2. Костин, И.А. Применение комплексов упражнений для совершенствования техники передвижений баскетболистов 10-11 лет //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. В 3-х томах. Казань, 2020. С. 160-162.

**УДК 796.077.5**

### **Е.А. Филиппова, Е.А. Симонова, к.п.н., доцент РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ В СЕВЕРНОМ МНОГОБОРЬЕ**

*ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия  
[efilippova@inbox.ru](mailto:efilippova@inbox.ru), [e.a.simonova@utmn.ru](mailto:e.a.simonova@utmn.ru)*

**Аннотация.** В статье раскрывается вопрос физической подготовки мальчиков 10-11 лет, специализирующихся в северном многоборье. Обозначены основные особенности экспериментального комплекса средств и методов, который ориентирован на развитие координационных способностей и гибкости испытуемых. Приведены результаты педагогического эксперимента, которые доказывают эффективность конвергенции средств и методов легкой атлетики в тренировку спортсменов-многоборцев младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, северное многоборье, легкая атлетика, конвергенция физических упражнений, младший школьный возраст.

**E.A. Filippova, E.A. Simonova, Ph.D.**

**THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND  
FLEXIBILITY IN BOYS 10-11 YEARS OLD  
IN NORTHERN MULTIATHLON**

*Tyumen State University, Russia, Tyumen, [efilippova@inbox.ru](mailto:efilippova@inbox.ru), [e.a.simonova@utmn.ru](mailto:e.a.simonova@utmn.ru)*

**Abstract.** *The article reveals the issue boys 10-11 years old physical training, specializing in the Northern multiathlon. A fragment of the developed exercises set is presented. The pedagogical experiment results, which prove the effectiveness of convergence of athletics' means and methods in coordination training of schoolboys-athletes, are indicated.*

**Keywords:** *physical training, northern multiathlon, track and field athletics, convergence of physical exercises, primary school age.*

Северное многоборье, несмотря на национальный характер, требует научно обоснованного подхода к разработке методик подготовки спортсменов, учитывающие полифакторность и многосложность вида спорта.

В ходе решения первой задачи исследования в результате анализа литературных источников по проблеме физической подготовки детей 10-11 лет, занимающихся северным многоборьем, была выявлена необходимость целенаправленного развития координационных способностей и гибкости, которая мотивирована, во-первых, сензитивностью их развития, во-вторых, первостепенностью реализации в тройном национальном прыжке, а также в метаниях топора на дальность и тынзьяна на хорей [0, 2].

Поскольку последние годы метод конвергенции в спорте стал достаточно популярен (Е.Т. Колунин, Л.И. Лубышева), мы выдвинули гипотезу решения обозначенной проблемы во включении адаптированных средств легкой атлетики в тренировку спортсменов, занимающихся северным многоборьем [4, 6].

Таким образом, цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс методов и специфических средств, конвергированных из легкой атлетики, для развития координационных способностей и гибкости у мальчиков 10-11 лет, занимающихся северным многоборьем.

В работе были применены следующие методы: метод контрольных испытаний; педагогический эксперимент формирующего типа; сравнительный метод; метод математической статистики. Научная работа была реализована в период с сентября 2020 по октябрь 2021 года в МАУ «Спортивная школа «Виктория». Целевой контингент – 26 мальчиков 10-11 лет. Участники эксперимента были разделены на две статистически и количественно равные группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ).

Вторая задача заключалась в анализе учебно-методических источников, научной литературы, статей практикующих тренеров и методистов, специализирующихся в легкой атлетике, а также в подборе подходящих физических упражнений [3, 5, 7].

При реализации третьей задачи исследования был разработан комплекс методов и специфических средств, ориентированный на мальчиков 10-11 лет, для развития координационных способностей и гибкости. Он рассчитан на

двенадцать недель, составляющих три мезоцикла (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный) в подготовительный период тренировочного процесса.

Схожими параметрами были: периодичность тренировок (1 раз в неделю), продолжительность основной части занятия (40 минут), количество упражнений (4-6 упражнений на развитие гибкости, 3-4 упражнения – координационных способностей (КС)), количество подходов (3 подхода) и последовательность групп упражнений (сначала на развитие КС, после – на развитие гибкости). Отличающиеся параметры подробно представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Характеристика параметров тренировочного процесса мальчиков 10-11 лет, специализирующихся в северном многоборье**

Параметр методики	Развитие гибкости		Развитие координационных способностей	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Диапазон повторений на каждое упражнение	Обусловлен типами мезоциклов и средств (15-20 раз / 10-30 с)	Обусловлен самоощущением занимающегося	Обусловлен типом мезоцикла и задачей (8-20 раз / 5-20 с)	Обусловлен самоощущением занимающегося
Амплитуда движений / интенсивность упражнений	Обусловлен типом мезоцикла (от 70 % до 95 % от «Барьера эластичности мышц»)	Обусловлен возможностями занимающегося	Обусловлен типом мезоцикла и задачей (от 70 % до 90 %)	Обусловлен задачами (от 65 % до 80 %)
Отдых между подходами	Обусловлен типами мезоциклов и средств (от 30 с до 90 с)	До восстановления	Обусловлен типами мезоциклов и средств (от 2 до 5 мин)	До восстановления
Отдых между упражнениями	Активный в сочетании с упражнениями на расслабление	Пассивный (от 3 до 5 мин)	Активный, низкоинтенсивный	Пассивный (от 5 до 6 мин)
Содержание упражнений	Направленность упражнений глобального и регионального характера	Направленность упражнений глобального характера	Направленность на 5 видов КС, многообразие упражнений, ситуационный подход	Направленность на 3 вида КС, многообразие упражнений
Методы организации	Индивидуальный, парный, групповой, фронтальный	Фронтальный	Фронтальный, поточный, парный	Фронтальный, поточный
Методы развития	Метод повторного динамического упражнения, метод изометрического упражнения, активно-силовой метод, игровой	Метод повторного динамического упражнения, метод изометрического упражнения	Стандартно-повторный, метод вариативного упражнения, игровой, сопряженного упражнения	Игровой, метод сопряженного упражнения

Первостепенное новшество экспериментального комплекса связано с конвергенцией легкоатлетических средств, которые аналогичны по локомоциям с соревновательными упражнениями северного многоборья и имеют выраженную возможность быть адаптированными в подготовку спортсменов.

Комплекс разработан в формате таблицы, в которой обозначены: название мезоцикла, порядковый номер микроцикла, физические упражнения, параметры нагрузки в виде объема и интенсивности, методические указания, а также адаптация каждого средства.

Для решения четвертой задачи были проведены нормативные тесты: метание теннисного мяча в цель; челночный бег 3x10 м в относительном показателе; выкрут прямых рук вперед-назад; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; сгибание ног, руки за голову.

Решив пятую задачу, проанализировав показатели координационных способностей до и после экспериментальных воздействий, мы выявили, что процентный прирост значений по обоим тестам достоверно выше у участников экспериментальной группы (рисунок 1).



**Рис. 1.** Сопоставление динамики показателей координационных способностей у мальчиков 10-11 лет в северном многоборье в КГ и ЭГ, до эксперимента ( $p > 0,05$ ) и после ( $p < 0,05$ ) (Тест 1 – метание теннисного мяча в цель; Тест 2 – челночный бег 3x10 м)

Так, разница прироста в тесте «метание теннисного мяча в цель» составляет 16 % (тенденция средних показателей с 13,8 до 17,5 баллов у ЭГ и с 13,9 до 15,5 баллов – у КГ). Данный факт свидетельствует об оптимальности использования в комплексе средств, адаптированных на дифференциацию усилий в метании тынзьяна на хорей и координацию движений в метании топора на дальность.

Разность значений в 13 % определена в тесте «челночный бег 3x10 м» (у членов ЭГ позитивные изменения с 3,1 до 2,5 секунд; с 3,1 до 2,9 секунд – у КГ). Это говорит о допустимости в комплексе упражнений, адаптированных под реагирование на стартовый сигнал в беге по пересеченной местности и ориентацию в пространстве на поворотах в прыжках через нарты.

Идентичная ситуация с динамикой показателей выявлена в тестах на определение уровня развития гибкости: в трех тестах прирост выше у членов экспериментальной группы (рисунок 2).



**Рис. 2.** Сопоставление динамики показателей гибкости у мальчиков 10-11 лет в северном многоборье в КГ и ЭГ, до эксперимента ( $p > 0,05$ ) и после ( $p < 0,05$ ) (Тест 3 – выкрут прямых рук вперед-назад; Тест 4 – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Тест 5 – сгибание ног, руки за голову)

Так, разница прироста в тесте «выкрут прямых рук вперед-назад» составляет 30 % (тенденция средних показателей с 48,3 до 30 см у ЭГ и с 47,7 до 43,9 см – у КГ). Это указывает на применимость разработанных средств с целью развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса для замаха в метаниях.

Разность значений в 29 % обнаружена в тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (у членов ЭГ позитивные изменения с 10,8 до 14,9 см; с 10,5 до 11,5 см – у КГ). Это говорит о правильности использования упражнений, которые адаптированы на гибкость для широкой постановки ног при отталкивании в метаниях топора и тынзьяна.

В 31 % определена разность в динамике средних показателей в тесте «сгибание ног, руки за голову» (разница значений с 46,5 до 29,8 градусов у ЭГ, с 47,4 до 45 градусов у КГ). Это подтверждает, что в комплексе оптимально подобраны упражнения на развитие гибкости для фазы полета в тройном прыжке и подвижности отделов позвоночника для замаха в метаниях.

Таким образом, из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что конвергенция специфических легкоатлетических упражнений в план подготовки мальчиков 10-11 лет, при занятиях северным многоборьем, является эффективным и может служить частью тренировочного процесса в подготовительный период.

#### **Библиографический список**

1. Жернаков А.В. Образовательная программа по физической культуре «Национальные виды спорта» / А.В. Жернаков. – Салехард, 2018. – 42 с.
2. Зуев В.Н. Северное многоборье: монография / В.Н. Зуев. – Тюмень: Вектор Бук, 2003. – 280 с.
3. Клименко В. Специальные упражнения для мышц туловища / В. Клименко // Легкая атлетика. – 2015. – № 5-6. – С. 16.
4. Колунин Е.Т. Промежуточный анализ результатов конвергирования средств гимнастики в процессе начальной подготовки футболистов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 78-82.
5. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера / С.А. Локтев. – Москва: Советский спорт, 2007. – 404 с.
6. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 6-8.
7. Прохоренко В.В. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.В. Прохоренко, С.Г. Дзержинский, Л.Б. Дзержинская. – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 64 с.



### III. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.51

Абасова А.А.; Кожевникова Л.А.

#### ДВОРОВЫЕ ИГРЫ – КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Муниципальное автономное учреждение дошкольного образования «Детский сад №9»  
г. Ялutorовск, Россия, [detsad.3@mail.ru](mailto:detsad.3@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье рассматривается одно из направлений физического развития детей дошкольного возраста подвижные игры на улице, конкретно дворовые игры. Игры во дворе это способ приобщения детей к здоровому образу жизни. Описывается важность обучения детей этим играм. Подробно рассматривается вопрос о роли взрослых в организации и занятости детей на прогулке. В статье представлены игры с описанием, которые будут интересны педагогам, работающим в системе дошкольного образования и родителям.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, игра, дворовая игра, социализация, общение, воспитатели, дошкольники, родители.

Abasova A.A.; Kozhevnikova L.A.

#### YARD GAMES – AS A WAY TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE OF PRESCHOOLERS

*Municipal Autonomous Institution of Preschool Education "Kindergarten No. 9",  
Yalutorovsk, Russia, [detsad.3@mail.ru](mailto:detsad.3@mail.ru)*

**Annotation.** The article deals with one of the directions of physical development of preschool children outdoor games, specifically yard games. Games in the yard is a way to introduce children to a healthy lifestyle. The importance of teaching children these games is described. The question of the role of adults in the organization and employment of children on a walk is considered in detail. The article presents games with a description that will be of interest to teachers working in the system of preschool education and parents.

**Key words:** healthy lifestyle, game, yard game, socialization, communication, educators, preschoolers, parents.

Реализация новых требований к качеству дошкольного образования предполагает пристальное внимание к физическому развитию и воспитанию дошкольников. Главной целью становится сохранение и укрепление здоровья детей [5].

Новая парадигма здоровья четко и конструктивно определена академиком Н.М. Амосовым: «Чтобы Стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя» [4].

Какими факторами определяется здоровье? Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 80 – х гг. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов. На основе этого в 1994 году Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» определила это соотношение применительно к нашей стране следующим

образом: генетические факторы – 15-20%; состояние окружающей среды – 20-25%; медицинское обеспечение - 10-15%; условия и образ жизни людей – 50-55%.

Мы не можем повлиять на состояние окружающей среды или генетические факторы, но обратить внимание взрослых на формирование здорового образа жизни ребёнка мы имеем возможность. Здоровый образ жизни – есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В основе формирования здорового образа жизни лежит ряд ключевых положений:

1. Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

2. В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социальных начал.

3. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

4. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье [3].

В детском саду результативность работы по формированию здорового образа жизни, достигается благодаря использованию разнообразных средств, в работе с детьми. Это беседы, физкультурные и оздоровительные мероприятия, физические упражнения, гигиена с опорой на индивидуальные особенности детей. В большей степени используются подвижные игры на свежем воздухе, потому что в играх развиваются не только физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят. Воспитывается взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе, как сверстников, так и в разновозрастных группах. Главное, чтобы игры приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность. Но все эти мероприятия проводятся в детском саду, а как же дома в выходные дни?

Мы провели опрос детей, чем они занимаются дома. Результат опроса не вызвал у нас, к большому сожалению, удивления: 73% детей проводят время возле телевизора или компьютера. Печально то, что ребята становятся «заложниками» компьютерного мира, игры перешли в область виртуально-электронную, дети предпочитают гаджет прогулке с друзьями на свежем воздухе, тем самым лишают себя необходимой активности и обычных жизненных радостей.

Мы взрослые знаем, что отсутствие двигательной нагрузки снижает тренированность мышц, приводит к нарушению мышечного тонуса и к нарушению осанки. К тому же недостаточное пребывание детей на свежем

воздухе приводит к гипоксии, недостатку кислорода, вследствие чего, прогрессируют хронические заболевания. Такое времяпрепровождение отрицательно сказывается не только на физической активности, оно лишает ребёнка общения со сверстниками, умения заводить новых друзей. С каждым годом дети становятся более озлобленными и уставшими [2].

Такая ситуация подтолкнула нас на поиск введения новых форм организации детей и тем для беседы с родителями. Мы нашли такой способ – это игры во дворе или дворовые игры.

Как помнится, в нашем детстве, мы очень много свободного времени проводили на улице, соответственно, были активны и подвижны. Играли во множество интересных и увлекательных игр, которым нас учили ребята, более старшего возраста, а мы в свою очередь передавали данный опыт, более младшему поколению. Дворовые игры привлекали детей разных возрастов, помнится, даже, некоторые взрослые были не прочь поиграть со своими детьми. Было действительно интересно, а главное нашим родителям не нужно было заставлять нас пойти на улицу и хоть немного подвигаться, как мы это можем наблюдать сейчас.

К сожалению, на сегодняшний день исчезла культура дворовых игр и дворовая социализация, со всеми ее особенностями. И если малышей еще можно встретить на площадках под присмотром родственников, то школьников не видно почти совсем. Оглядываем опустевшие дворы и вспоминаем исчезнувшие игры, которые во многом сделали нас такими взрослыми, какими мы стали. Сейчас многие с грустью говорят, что дворовые игры их детства совсем забыты, а нынешние дети и играть-то толком ни во что не умеют! Но вряд ли кто-то, задаёт вопрос «Почему?».

Мы провели опрос среди людей трёх возрастных категорий, в какие игры они играют или играли на улице. Результат представлен в таблице.

Возрастные категории		
Дети 6-7 лет	Родители 26-40 лет	Бабушки и дедушки 45 – 55 лет
«Прятки»	«Прятки»	«Прятки»
«Вышибалы»	«Вышибалы»	«Вышибалы»
Катание на велосипеде	«Фанты»	«Фанты»
Катание на или скейте	«Войнушки»	«Войнушки»
	«Казачьи разбойники»	«Казачьи разбойники»
	«Резиночки»	«Резиночки»
	«Скакалка»	«Скакалка»
	«Классики»	«Классики»
	Катание на велосипеде	«Попоганяло»
		«Картошка»
		«12 палочек»
		«Козёл»
		«Лапта»
		«Штандер»
		«Чижик»

По результатам опроса можно сделать вывод о том, что из поколения в поколение нет передачи игровых навыков. Каждое следующее поколение просто не знает этих игр, никогда о них не слышали. Люди 45-55 лет с восторгом вспоминают былые времена, но при этом не учат детей и внуков, тем самым не передают свои знания, впечатления и эмоции.

Дворовые игры – это игры, возникающие по инициативе детей, самостоятельные игры, не требующие участия взрослого. Дети старшего возраста являются хранителями и носителями знаний о дворовых играх. Они учат младших играм и контролируют выполнение правил. При этом младшие играют наравне со старшими [1].

Дворовые игры имеют большое значение для развития детей и подростков – это интеллектуальное развитие, испытание себя и своих возможностей, понимание другого человека, сострадание и сопереживание ему. Игры способствуют развитию навыков общения, дети учатся договариваться (ведь необходимо вспомнить правила, установить очередность и т.д.), разрешать конфликтные ситуации. Возможно, кто-то сделал неправильный ход или сжульничал. Игры учат достойно проигрывать, развивают физические качества: ловкость, силу, быстроту реакции. Существуют игры, развивающие память, мышление, внимание, воображение: «Я знаю пять имён», «Да и нет», «Города», «Море волнуется раз».

Положительные моменты дворовых игр: развивают двигательные способности; не требуют материальных затрат; правила игр просты и понятны детям; знакомить можно уже с младшего возраста 2-3 лет; учат общаться со сверстниками; учат детей соревноваться, проигрывать и выигрывать.

Для нас стало целью рассказать детям об играх во дворе, разучить с ними правила, с помощью родителей. Наибольший интерес дети старшего дошкольного возраста проявили к таким играм, как: «Горячая картошка», «Царь горы», «12 палочек».

Эти игры мы разучили с детьми и, по опросу детей, больше всего им понравилась «Горячая картошка». Пять наших ребят научили этой игре своих друзей.

Несмотря на то, что все мы знаем «затёртое» выражение – «Движение – это жизнь», особенно если мы говорим о детских играх, во дворе, направленных на то, чтобы развлечь, сплотить, развить, привить стремление к здоровому образу жизни, то можно считать что мы добились небольшого, но положительного успеха.

#### ***Литература***

1. Бакулина Т.А. Из истории русских народных подвижных игр / <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/02/10/iz-istorii-russkikh-narodnykh-podvizhnykh-igr>
2. Нищева Н.В. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам/Сост. Н.В.Нищева.-СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006. - 208с.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999. – 88с.
4. 9 правил здоровья от Амосова. <http://medblog.in.ua/mykola-amosov-lyudyna-lehenda/>. (дата обращения:07.10.2021)

5. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2018 году: Государственный доклад.–М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2019.–254 с.

УДК 796.51

Алферова И.В.

## ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 65, г. Тюмень, Россия, detskiy.sad.65@yandex.ru.*

*Аннотация.* В статье представлен опыт работы «МАДОУ детский сад 65» по организации и проведению общеразвивающей формы активного отдыха как детский туризм.

*Ключевые слова:* детский туризм, экскурсия, поход, двигательная активность.

Alferova I.

## CHILDREN'S TOURISM AS A HEALTH-IMPROVING TOOL IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS

*Municipal Autonomous Preschool Educational Institution kindergarten 65,  
Tyumen, Russia, detskiy.sad.65@yandex.ru*

*Annotation.* The article presents the experience of "MADOU kindergarten 65" in organizing and conducting a general form of active recreation as children's tourism.

*Keywords:* children's tourism, excursion, hiking, motor activity.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни и к активному отдыху в настоящее время является довольно острым вопросом. Дети все чаще погружены в виртуальный мир и находятся большую часть времени в статическом положении. В связи с этим необходимо искать такие формы физического воспитания, которые одновременно могли бы повышать и физические качества и умственно-познавательные способности. Работа с детьми, вовлекая их в мир туризма, очень актуальна и целесообразна.

Мы живем в экологически чистом районе Тюмени. Географическое местоположение поселка Мыс, в котором расположен детский сад № 65 имеет такие живописные объекты живой природы как река Тура, озеро Круглое и парк им. Гагарина, так же на территории самого детского сада имеется экологическая тропа с развитой флорой.

Детский туризм напрямую связан с краеведением, изучением родной местности, является эффективной формой активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания, развития такого физического качества как выносливость. Прогулкам с экологической направленностью, экскурсиям и походам в нашем детском саду мы уделяем большое внимание.

Работа по теме «Детского туризма» строится в двух основных направлениях:

- познавательная деятельность;

- физическое развитие.

**Познавательная ценность деятельности в области туризма.** *Цель работы:* объединение усилий детей, родителей, педагогов на пути к обогащению знаний родного края, воспитание чувства бережного отношения к природе и жизни в гармонии с ней.

Дети получают знания о родном крае (Тюменской области, г. Тюмени), у них формируются обобщенные представления о временах года, об изменениях в природе. Расширяются знания детей о правилах поведения в природе, ее охране.

Для эффективного знакомства воспитанников с миром природы в нашем саду используются разнообразные формы и методы:

✓ Экскурсии по экологической тропе со знакомством растительности, произрастающей на территории детского сада.

✓ Досуговая деятельность («День воды», «День земли» и т.п.).

✓ Топография. Дети знакомятся с топографическими знаками, учатся читать и самостоятельно составлять топографические карты.

✓ Дидактические игры и пособия, такие как:

• «Найди пару»- Данная игра учит детей сопоставлять данные местности (деревья, озера, болота и т.п.) с топографическими знаками;

• «Веселый дождик» - Данное пособие используется:

- при изучении свойств воды, происхождении дождя.

- для дыхательной гимнастики.

- для подвижной игры «Не намокни под дождем»;

• «Найди лишнее»- цель данной игры учить детей определять вещи, необходимые в походе;

• «Идем в поход» - карточки для ознакомления с необходимыми вещами и инструментами в походе;

• «Береги природу» - карточки для бесед на тему «Что нельзя делать на природе»;

• «Лужи», «Кочки» - данные пособия предназначены для игр-путешествий, походов по экологической тропе, подвижных игр.

• Тематические беседы, чтение художественных произведений о природе и животном мире.

**Физическое развитие посредством туризма.** *Цель работы:* объединение усилий детей, родителей, педагогов на пути к обогащению знаний о туризме как об одном из средств здорового образа жизни, способствующем развитию выносливости, гибкости, координации движений.

Туризм – одно из средств физического воспитания, с помощью которого можно в течение целого года разнообразить двигательную деятельность детей и в достаточной мере использовать циклические движения на свежем воздухе,

которые стимулируют развитие общей выносливости, способствуют повышению уровня развития основных физических качеств ребенка.

Для эффективного физического развития воспитанников мы используем:

- *Походы* в к озеру «Круглое», в парк им. Гагарина, где ребята по ходу движения выполняют задания спортивного и интеллектуального характера и в конце устраивают привал. Во время походов используют упражнения, состоящие из основных движений, подвижные игры с использованием мелких физкультурных орудий и природных условий.

- Преодоление *полосы препятствий* на территории детского сада. Дети в игровой и соревновательной форме преодолевают такие задания как «Параллельные веревки», «Маятник», «Кочки», «Узелки» и др.

- *Оздоровительный бег* вокруг детского сада и на стадионе в парке им. Гагарина. Проводится в теплое время года с постепенным увеличением дистанции.

- *Игровой стретчинг*. С помощью упражнений игрового стретчинга дети знакомятся с миром живой и неживой природы и своим телом могут его показать. Например: «Дерево», «Волна», «Месяц», «Змея», «Ежик», «Гора», «Муравей» и многие другие. В большинстве случаев стретчинг проводится в помещении, но может выполняться и на траве при использовании гимнастических ковриков.

- *Спортивные праздники и досуги*. Доставляют детям радость, знакомят с жителями леса. Воспитывают бережное отношение к природе.

- *Эстафеты и игровые упражнения*. Способствуют развитию физических качеств в игровой форме. Проводятся как на территории детского сада, так и на привале у озера Круглое.

- *Музыкальные флешмобы*. Проводятся на свежем воздухе. Могут быть частью утренней гимнастики, праздника или развлечения.

- *Подвижные игры*. Учат следовать правилам, развивают ловкость, быстроту. Так же проводятся на привале, например, «Липкие пеньки», «Зайцы и волки», игры с «Параशютом» и т.п.

- *Дыхательные гимнастики*. Они очень эффективны в сосновом бору парка им. Гагарина. Например:

Мы идем сейчас в поход  
Дует легкий ветерок  
Мы идем гулять  
Свежим воздухом дышать  
Пахнут сосны, пахнут ели  
Встали, сели, встали, сели  
Вдруг комарики запели  
И к болоту улетели  
А кукушка на суку  
Говорит ...  
Долго, долго мы шагали  
И немножечко устали

*Шагают*  
*Вдыхают носом и дуют тихонько*  
*Вдыхают воздух*  
  
*Приседают, встают*  
*Зз з з з з з*  
*Добавляют руки, имитируя полет*  
*Приседают*  
*Ку-ку-ку-ку*  
*Шагают*  
*Вдох, вытирают пот со лба фуууу*

Чтобы нам набраться сил  
На привале посидим

*Растираю ладони, руки, ноги*

- *Походные кричалки.* Способствуют сплочению группы, формируют чувство ритма во время ходьбы, развивают память, лидерские качества. В кричалках один ребенок громко кричит первую строчку, а вся группа кричит вторую и т.д.

**Развеселый мы народ**  
*Любим мы ходить в поход*  
**Никогда не унываем**  
*И усталости не знаем*  
**Если друг в беде, один –**  
*Мы на помощь поспешим*  
**За спиной рюкзаки несем,**  
*Песню звонкую поем.*  
**Мы отличные ребята,**  
*Потому что – туристы!*  
\*\*\*

**Кто шагает по тропинке, не ломая веток длинных?**

Это дружный наш отряд – юных, смелых туристят!

**Кто на пляже иль в лесу**

**Соблюдает чистоту?**

Это дружный наш отряд – юных, смелых туристят!

**Кто птичьих гнезд не разоряет**

**И природу охраняет?**

Это дружный наш отряд – юных, смелых туристят!

Мир туризма очень насыщен и разнообразен. Наша работа в детском саду строится на гармоничном и всестороннем развитии ребенка. Туризм в этом очень помогает. Общая закономерность туризма: повышение выносливости, развитие силы, ловкости, закалка организма. Дети не только узнают окружающий мир, развивают свою мышечную базу, но и учатся жить в единении с природой и понимать, что любой человек – это часть природы!

### *Литература*

1. Картушина М.Ю. *Быть здоровыми хотим.* Москва-Сфера, 2004 г.
2. Назарова А.Г. *«Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.* Санкт-Петербург-2005
3. Сулим Е.В. *«Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»,* Москва, 2014г
4. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. *"Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г.*
5. Завьялова Т.П. *Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения. Учебно-методическое пособие.* Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006 г.



Альмурзинова З.Ж.; Ляшенко А.А.  
**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия,  
[zarina\\_almurzinova@mail.ru](mailto:zarina_almurzinova@mail.ru)*

***Аннотация.** В статье говорится о роли физического воспитания у студентов высших учебных заведений с учетом современных тенденций развития физической культуры.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическое воспитание, воспитательная работа, физкультурно-массовые мероприятия, модернизация физического воспитания.*

**Almurzinova Z.; Lyashenko A.**  
**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN  
THE EDUCATIONAL PROCESS**

*University of Orenburg, Orenburg, Russia, [zarina\\_almurzinova@mail.ru](mailto:zarina_almurzinova@mail.ru)*

***Annotation.** The article talks about the role of physical education among students of higher educational institutions, taking into account modern trends in the development of physical culture.*

***Key words:** healthy lifestyle, physical education, educational work, physical culture events, modernization of physical education.*

Физическую культуру следует рассматривать как часть общей культуры поведения человека не только в учебном заведении, но и в быту, во внеучебной деятельности, в обществе в целом. Поэтому понятие «физическая культура» не стоит рассматривать только как одну из учебных дисциплин, преподаваемую в дошкольном учебном заведении, школе, ВУЗе [6].

Одним из актуальных вопросов развития физической культуры является физическое воспитание в современных реалиях, его составляющие и роль для человека.

Физическое воспитание - это один из элементов образовательного процесса, основными задачами которого считают, формирование понятий о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одной из дисциплин в учебном заведении, позволяющей использовать методы физического воспитания в целях повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья обучающегося [4].

Студенческий возраст считается самым значимым периодом в плане формирования ценностных структур личности, который может быть как основой процессов развития и выздоровления, так и процессов разрушения личности.

Физическое воспитание гармонизирует не только физическую составляющую здоровья человека, но и развивает психологическое мышление для устойчивости к стрессу в обучении [2].

Постольником Ю.А. с соавторами [5] было проведено исследование влияния занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние студентов с помощью методики СаН, которая позволяет оценить

состояние по трем аспектам: эмоциональному – самочувствие, физиологическому – активность и поведенческому – настроение. Студенты оценивали свое состояние по 10-бальной шкале перед началом занятия и по итогу занятия в течение всего периода обучения. Контрольная группа студентов занималась по традиционному курсу дисциплины «Физическая культура и спорт», в первой половине дня. Экспериментальная группа студентов занималась с возможностью самостоятельного выбора вида спорта, расписания занятий (во второй половине дня), территориального расположения места проведения избранного вида спорта. Результаты проведенного эксперимента показали, что в экспериментальной группе наблюдается возрастание самооценки эмоционального состояния по сравнению с контрольной группой, при этом и средний показатель посещаемости в экспериментальной группе составил 87,6% в отличие от контрольной группы с посещаемостью в 49,8%.

В работе А.В. Анисимовой [1], посвященной исследованию влияния физической культуры на учебную деятельность студентов, рассмотрена актуальная проблема нашего времени – прогрессирующая гиподинамия у студентов. Учебный процесс подразумевает под собой интенсивную умственную работоспособность, последствиями которой являются напряжение мышц, нарушение осанки, опорно-двигательного аппарата, общее переутомление организма. Было проведено множество исследований, которые показали, что у студентов с малоподвижным образом жизни снижается общая работоспособность, а также появляются проблемы со здоровьем. Экспериментально доказано, что после второй пары занятий у студентов значительно снижается умственная работоспособность. В этот промежуток необходимо провести несколько физических упражнений общей продолжительностью 10 минут. Полученные результаты говорят о том, что 10-минутное выполнение такой физкультурной паузы увеличивает работоспособность студента на 5-9%.

Положительное оздоровительное влияние средств силовых тренировок подтверждено И.И. Кочетковым [3]. В качестве доказательной базы был проведен опыт по изучению влияния силовых тренировок на основные физические показатели (сила, выносливость) среди 60 студентов 2 курса МарГУ. Следует отметить, что студенты добровольно согласились на данный эксперимент, а не пожелавшие участвовать составили контрольную группу. Группа студентов, участвующих в эксперименте, занималась в течение двух смежных семестров по методике кардио- и силового тренинга используя программу занятий HOT IRON с применением отягощений. А студенты контрольной группы занимались по программе занятий физической культурой МарГУ. Результаты показали, что у студентов, занимающихся силовыми тренировками, значительно увеличились параметры мышечной силы и выносливости по сравнению с сокурсниками, а также возросли показатели жизненной емкости легких, что говорит о лучшем снабжении клеток кислородом. Улучшение этих показателей будет также благоприятно влиять и на учебную работоспособность студентов.

Таким образом, физическое воспитание с использованием индивидуализированного подхода и модернизации традиционной программы обучения способствует укреплению физического здоровья студентов, повышению мотивации к занятиям, а также устойчивости к стрессу и снятию эмоционального напряжения.

#### **Литература**

1. Анисимова А.В. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов / А.В. Анисимова, И.Ю. Лучкова // *Вопросы студенческой науки*. – 2019. – №2 (30) – 10 с.

2. Кахнович С.В. Здоровьесберегающая среда образовательной организации как средство физического воспитания / С.В. Кахнович, В.В. Извеков, К.В. Извеков // *International research journal*. – 2017. – 5-2 (59). – 29 с.

3. Кочетков И.И. Эффективность силовых тренировок в формировании здорового образа жизни у студента / И.И. Кочетков // *Вестник Марийского государственного университета*. – 2018. – №4. – 39 с.

4. Омаров О.М. Реализация задач физического воспитания студентов в высшем учебном заведении (из опыта работы кафедры «физического воспитания») / О.М. Омаров, Э.А. Кашкаева, Е.Б. Молчанова // *Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты*. – 2015. – №23. – 55 с.

5. Постольник Ю.А. Изменение эмоционального состояния студентов на основе модернизации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении / Ю.А. Постольник, Ю.А. Бубенцова, Ю.Б. Кашенков // *Евразийский союз ученых*. – 2020. – 2-1 (71). – 26 с.

6. Постоялко Д.В. Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи / Д.В. Постоялко // *Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма*. – 2017. – 333 с.

**УДК 796**

### **Аникова Ю. С.; Кириллова С. А.; Журавлев А. В. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ С УКЛОНОМ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ И АДАПТИВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ**

<sup>1</sup>Северный Арктический Федеральный Университет им. Ломоносова. Высшая школа социально-гуманитарных наук и международной коммуникации. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки); г. Архангельск, Россия, [anickova@yandex.ru](mailto:anickova@yandex.ru); [soya.kirillova@yandex.ru](mailto:soya.kirillova@yandex.ru); [a.zhuravlev@narfu.ru](mailto:a.zhuravlev@narfu.ru).

**Аннотация:** статья актуализирует проблему урока физической культуры в современной школе, и рассматривает вопрос формирования здорового образа жизни учащихся и их родителей, вводя новую урочную и внеурочную форму проведения. Целью работы это создание интереса среди учащихся, чтобы они не пропускали уроки физической культуры, а занимались с огромным интересом и мотивацией.

**Ключевые слова:** ученик, физическая культура, здоровый образ жизни, урок.

**Anikova J.; Kirillova S.; Zhuravlev A.**

**THEORY OF PHYSICAL EDUCATION AND METHODS OF  
CONDUCTING SPORTS TRAINING WITH A FOCUS ON  
WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION**

*Northern Arctic Federal University named after Lomonosov. High School of Social Sciences and Humanities and International Communication. Pedagogical education (with two training profiles); Arkhangelsk, Russia, [anickova@yandex.ru](mailto:anickova@yandex.ru); [soya.kirillova@yandex.ru](mailto:soya.kirillova@yandex.ru); [a.zhuravlev@narfu.ru](mailto:a.zhuravlev@narfu.ru).*

**Annotation:** *the article actualizes the problem of a physical education lesson in a modern school, and considers the issue of forming a healthy lifestyle of students and their parents, introducing a new scheduled and extracurricular form of conducting. The purpose of the work is to create interest among students so that they do not miss physical education lessons, but are engaged with great interest and motivation.*

**Keywords:** *student, physical culture, healthy lifestyle, lesson.*

Физическая культура – это одна из основ нашего здоровья. Поэтому именно мы, учителя, закладываем этот фундамент в подрастающее поколение.

Чем можно удивить современного ученика на уроке физической культуры? И как же вызвать интерес у детей и сделать так, чтобы учащиеся не пропустили уроки физической культуры?

По своему содержанию, организации, методике урок физической культуры считается одним из самых трудных предметов в школе. Потому что мы учим детей технике физических упражнений и развиваем у них двигательные качества, заставляя преодолевать умеренные нагрузки с соблюдением норм и правил поведения [3]. Поэтому школьникам нужен предельно активный, полноценный урок физкультуры с применением качественного спортивного инвентаря и современных технических средств. Оборудование и инвентарь должны отвечать требованиям техники безопасности и своевременно модернизироваться. Соблюдая эти составляющие урок будет всегда проводиться на должном уровне как для детей, так и для педагога. Содержание и направленного современного урока физической культуры должны соответствовать запросам общества [5]. Детей нужно учить осознанно относиться к своему организму и к выполнению физических упражнений. А также прививать интерес к актуальным видам спорта. На наш взгляд - это важнейшие задачи современных уроков

Школьная программа должна уравнивать две составные части физической культуры, сам урок и внеклассные формы.

Что нового мы внедряем на уроке: мы предлагаем ребятам заниматься кроссфитом, стретчингом и стритболом.

Кроссфит - программа малоопасных силовых упражнений, которые выполняются в быстром темпе и направлены на укрепление мышечной ткани. Вырабатывает выносливость и реакцию.

Стретчинг - растяжка сухожилий, суставов, связок и мышц. Укрепляет тело, исправляет осанку.

Стритбол - современный вид баскетбола.

Пришедшие на урок классы, делятся на 3 группы по интересу. Мы даем ученикам свободу выбора интересующего их вида активности. Кому-то интересны командная игра с мячом, кому-то нагрузки для развития физической силы и выносливости, а кто-то выбирает растяжку для укрепления суставов и связок. На следующем занятии ученики могут выбрать другое направление, тем самым они всегда пробуют что-то новое для себя и в итоге определяют то направление, в котором им хочется развиваться. Мы отказываемся от традиционности, ребятам предлагаем уроки, позволяющие достичь главного – интересной двигательной активности.

В ходе проведения такой формы уроков, можно сделать вывод – урок физкультуры стал намного безопаснее, интереснее, полезнее и начал развивать учеников в новых для них направлениях [2]. Нового и необычного, сперва просто привлекает внимание, затем на урок в эту группу приходит все больше желающих. Во время занятий в каждой группе сначала разучиваются простые движения. Далее однообразные повторения становятся скучными, возникает естественное желание попробовать новое и комбинировать разные элементы. Следом появляется уже поиск вариантов выполнения упражнений синхронно, в группе. Смена групп во время занятия. Ученикам прививается осознанная физическая активность. В ходе, которой ученики сами приходят к выводу о том, какой формат занятия для них лучше. Педагог, показывающий базовые элементы, добившись правильности их выполнения, подталкивает учеников к тому, чтобы они самостоятельно составляли для себя программу. На таких уроках физической культуры происходит не только физическое развитие, но и формирование осознанного отношения к своему организму, таким образом ученики приходят к практике, которая используется в большинстве спортивных школ олимпийского резерва. В которых в начале тренировки после основной разминки спортсмены «разогреваются» в ходе подвижных командных игр с мячом, затем занимаются физическими нагрузками, а затем в конце занятия растягивают «забитые» мышцы.

Наш урок обладает своеобразной универсальностью, задействует разные виды спорта в зависимости от сезона. А также время от времени позволяет проводить уроки-соревнования закрепляя результат учеников и мотивируя на дальнейшее развитие. На уроках решаются такие образовательные задачи как подбор упражнений и методических приемов, способствующих оздоровительным задачам [4]. Двигательные качества развиваются в процессе обучения, но в полной мере это может быть осуществлено только при занятиях во внеурочное время.

Внеклассная работа- главный фактор школьной спортивной жизни. Это создание спортивных секций, внешкольных мероприятий, дней Здоровья, а также участие в районных и городских соревнованиях. Во все мероприятия включаются подвижные игры, задания на ловкость, силовые упражнения [1].

Самостоятельные перемены показали детям, что их выбор ценен, что они вправе самостоятельно все делать, к тому же, с пользой для себя и своих ровесников.

### **Литература**

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания физической культуры и спорта. Учебник для высших проф. образов. Издательский центр Академия 2013 г. – с. 7-10 <http://www.academia-moscow.ru> (дата обращения: 21.10.21 г.).
2. Киселев П. А., Кисилева С. Б., Кисилева Е. П. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время 2015 г. – с. 19-20 <http://www.planetakniga.ru> (дата обращения: 21.10.21 г.).
3. Лях В. И. Физическая культура 10-11 классы // Учебник для общеобразовательных организаций 2014 г. <http://www.smolk.ru> (дата обращения: 21.10.21 г.).
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство Просвещение 2016 г. – с. 34.
5. Николаевич К. А. Организация работы спортивных секций в школе. Издательство. Учитель 2014 г.

**УДК 372.879.6**

**Анненкова А.В., к.п.н., доцент; Киселева И.Н., к.п.н.  
ИНТЕГРИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ИРКУТСКОГО  
ФИЛИАЛА РГУФКСМиТ ОСНОВАМ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ**

*Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске  
г. Иркутск, Россия, @:kiseleva\_irk@mail.ru*

**Аннотация:** актуальность данного исследования состоит в том, что современная система образования претерпевает изменения и требует от специалистов высшей школы организации интегрированных форм взаимодействия в преподавании циклов дисциплин. Интегрированное обучение является одним из самых эффективных видов деятельности, в которой можно реализовать совместные коллективные творческие проекты, обучить студентов базовым знаниям и умениям деловой коммуникации. В данной статье проведен анализ совместного интегрированного обучения деловой коммуникации в рамках изучения учебных предметов: «Психология» и «Профессиональный иностранный язык». Описаны формируемые компетенции, представлена структура занятий, проанализированы полученные результаты.

**Ключевые слова:** интегрированное обучение, студенты вуза, основы делового общения, профессиональные компетенции

**Annenkova A.<sup>1</sup>, Ph.D., Associate Professor; Kiselyova I.<sup>2</sup>, Ph.D.  
INTEGRATED TEACHING STUDENTS OF RUSSIAN STATE  
UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, YOUTH AND TOURISM  
(IRKUTSK BRANCH) BASICS OF BUSINESS COMMUNICATION**

*<sup>1, 2</sup>Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education “Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism” (Irkutsk branch)  
Irkutsk, Russia, @:kiseleva\_irk@mail.ru*

**Annotation.** The relevance of this research lies in the fact that the modern education system is undergoing changes and requires specialists of higher education to organize integrated forms of interaction in teaching cycles of disciplines. Integrated learning is one of the most effective activities in which it is possible to implement joint collective creative projects, teach students basic knowledge and business communication skills.

*This article analyzes the joint integrated training of business communication in the framework of the study of academic subjects: "Psychology" and "Professional foreign language". The competencies being formed are described, the structure of classes is presented, and the results obtained are analyzed.*

**Key words:** integrated teaching, students, basics of business communication, professional competences

Умение правильно осуществлять деловую коммуникацию имеет определяющее значение в профессиональной деятельности любого специалиста. Спортивный тренер, помимо непосредственно физической подготовки спортсменов, зачастую является еще и спортивным менеджером, т.к. именно ему приходится вести переговоры со спонсорами и представителями Министерства, заключать договоры с тренировочными базами, принимать участие в организации соревнований различного уровня и вести рабочую документацию.

Обучение студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профиль «Спортивная подготовка») РГУФКСМиТ основам деловой коммуникации (профессионального общения) реализуется в рамках таких дисциплин как «Психология» и «Профессиональный иностранный язык». В данной статье описывается опыт межпредметной интеграции данных дисциплин и комплексного формирования у студентов коммуникативных компетенций в сфере профессионального общения.

Принцип интеграции в педагогике разрабатывался еще в 1950-х годах А.С. Макаренко и Я.А. Коменским и особо активно внедрялся в 1980-90-х годах (Яковлев И.П. (1980), Федорец Г. Ф. (1989), Шрейдер Ю.А. (1990), Загвязинский В.И. (2001)). Данный принцип предполагает системность, комплексность, целостность, синтез и гармонию всех элементов процесса воспитания, образования и развития личности. Он предполагает взаимосвязь всех компонентов процесса обучения, всех элементов системы, связь между системами; является ведущим при разработке целеполагания, определения содержания обучения, его форм и методов [2, 3, 4]. «С помощью многосторонних межпредметных связей не только на качественно новом уровне решаются задачи обучения, развития и воспитания обучающихся, но также закладывается фундамент для комплексного видения, подхода к решению сложных проблем реальной действительности» [1].

С введением компетентностной модели образования в конце XX в. вопрос межпредметных связей в процессе обучения встал особенно остро. Компетенция, будучи комплексной, многокомпонентной характеристикой личности, требует и комплексного, системного подхода к ее формированию. В школах в рамках данного подхода предпринимаются многочисленные попытки разработки интегративных уроков, объединяющих в себе обучение одновременно по нескольким предметам при изучении одного понятия, темы или явления. Однако это очень трудоемкий и затратный по времени процесс, требующий от учителей тесного сотрудничества и координации друг с другом, осведомленности в содержании программ по смежным предметам. Поэтому, к

сожалению, реализация принципа интеграции в учебном процессе так и осталась на уровне отдельных уроков.

Теоретические обоснования реализации данного принципа на практике в ВУЗах описаны в работах Анисимова М. (1981), Кустова Ю.А. (1990), Левиной М.М.(1991), Безруковой В.С. (1995), Лиферова А.П. (1997), Асадулиной Е.Ю. (2005). И. П. Яковлев подчёркивает важность интеграционных процессов в высшей школе, рассматривая синтез знаний и кооперацию как важнейший фактор совершенствования подготовки специалистов и научных исследований [5]. Однако опыт внедрения междисциплинарных связей на практике в ВУЗах также оставляет желать большего: преподаватель в лучшем случае опирается на принцип преемственности в образовательном процессе, апеллируя к фоновым и базовым знаниям студентов, полученным в рамках изучения дисциплин предыдущего (базового) цикла.

Следует заметить, что ведение в практику Федеральных образовательных стандартов нового поколения создало необходимые предпосылки интеграции дисциплин разных циклов основных образовательных программ, поскольку одни и те же компетенции формируются в рамках разных дисциплин, зачастую реализуемых параллельно согласно учебных планов и графиков учебного процесса. В качестве примера такой интеграции при обучении студентов РГУФКСМиТ направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профиль «Спортивная подготовка») деловому общению мы выбрали дисциплины «Психология» и «Профессиональный иностранный язык».

Дисциплина «Психология» относится к дисциплинам обязательной части (Блок 1) основной образовательной программы с трудоёмкостью 108 академических часов (3 ЗЕТ).

Дисциплина «Профессиональный иностранный язык» относится к Блоку 1 вариативной части основной образовательной программы с трудоёмкостью 108 академических часов (3 ЗЕТ).

Согласно учебным планам рассматриваемого направления подготовки и рабочим программам дисциплин, «Психология» и «Профессиональный иностранный язык» реализуются на 2 курсе (3 семестр). В рамках обеих дисциплин предусмотрено формирование компетенции УК-6. Соответственно, представляется целесообразной корреляция преподаваемых в рамках данных дисциплин блоков и тем, что позволит интегрировано и целостно формировать необходимые навыки и развивать умения деловой коммуникации.

Например, на 2-6 неделях обучения студенты изучают темы «Особенности межличностного восприятия в группе. Социальные эффекты восприятия в общении», «Общение, как вид деятельности», «Навыки эффективной коммуникации» в рамках дисциплины «Психология» и тему «Sport and Society» по Профессиональному иностранному языку. На занятиях используются интерактивные методы: ролевые игры, элементы психотренинга и методы психологической диагностики. Сначала студенты изучают темы посредством лекций в рамках дисциплины психология и работы с текстами на английском языке по Профессиональному иностранному языку. Затем применяется психологическая диагностика для выявления личностных



особенностей студентов, далее в интерактивном формате идет закрепление изученного материала. Так, изучив приёмы эффективной коммуникации на занятиях по Психологии, обучающиеся применяют их в ходе ролевой игры «Interview with a Sport Celebrity: promoting Social Ideas» на занятиях по Профессиональному иностранному языку; и при изучении темы «Социальные эффекты восприятия в общении» по Психологии студенты участвуют в дебатах «Positive and Negative Effects of Sport on Society» на иностранном языке.

Описанное выше интегрированное обучение с целью развития у студентов умений деловой коммуникации было апробировано со студентами 2 курса РГУФКСМиТ направления подготовки 49.03.01 (Профиль «Спортивная подготовка») в 2020-2021 учебном году. Опыт показал, что при таком обучении у будущих профессионалов формируются системные, комплексные знания, устанавливаются связи между фактами и явлениями, рассматриваемыми через призму разных научных сфер. Таким образом, у обучающихся картина делового мира представляется не в виде хаотичных фрагментов, а создаётся целостное ее представление. В ходе итогового контроля (зачёта с оценкой) по каждой дисциплине студенты продемонстрировали более глубокие знания, а выполнение практических зачётных заданий носило мотивированный и уверенный характер.

#### *Литература*

1. Кулагин П.Г. Межпредметные связи в процессе обучения. М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
2. Федорец Г. Ф. Проблема интеграции в теории и практике обучения: (Предпосылки. Опыт): учебное пособие к спецкурсу / Г. Ф. Федорец; науч. ред. З. И. Васильева. Ленинград: Изд-во Ленингр. гос. пед. ин-та им. А. И. Герцена, 1989. - 93 с.
3. Чапаев Н.К. Педагогическая интеграция: методология, теория, технология: монография / Н.К. Чапаев. Екатеринбург: РГППУ, 2019. – 372 с.
4. Шрейдер Ю. А. Единство взаимодействия общественных и естественных наук / Ю. А. Шрейдер. Москва: Наука, 1990. - 108 с.
5. Яковлев И. П. Интегративные процессы в высшей школе / И. П. Яковлев. Ленинград: Изд-во Ленингр. гос. ун-та, 1980. - 113 с.

**УДК 796.012.23**

**Архипова Ю.А<sup>1</sup>, к.п.н., доцент;  
Малиновская Н.В<sup>1</sup>, к.п.н., доцент;  
Онучин Л.А<sup>2</sup>, к.п.н., доцент**

### **ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ И ФИТНЕС ПРОГРАММ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА**

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный экономический университет,  
г. Санкт-Петербург, Россия, [ArkhipovaJL@yandex.ru](mailto:ArkhipovaJL@yandex.ru); [asha73@yandex.ru](mailto:asha73@yandex.ru)

<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,  
г. Санкт-Петербург, Россия, [onuchin.l@yandex.ru](mailto:onuchin.l@yandex.ru)

*Аннотация.* В данной работе рассматривается возможная модель интеграции традиционных видов спортивно-педагогических дисциплин (на примере видов гимнастики) и

фитнеса в занятиях физической культурой со студентами вуза. Данный подход позволяет объединять целевые установки, традиционные средства физического воспитания и инновации, решая задачи формирования общекультурных компетенций студентов вуза.

**Ключевые слова:** гимнастика, фитнес, интеграция, общекультурные компетенции.

**Arkhipova Y.<sup>1</sup>, PhD, associate Professor;  
Malinovskaya N.<sup>1</sup>, PhD, associate Professor;  
Onuchin L.<sup>2</sup>, PhD, associate Professor**

**INTEGRATION OF GYMNASTICS AND FITNESS PROGRAMS IN PHYSICAL  
EDUCATION CLASSES WITH UNIVERSITY STUDENTS**

<sup>1</sup> Saint Petersburg state University of Economics, Saint Petersburg, Russia,  
*ArkhipovaJL@yandex.ru, asha73@yandex.ru*

<sup>3</sup> Saint Petersburg state Institute of film and television, Saint Petersburg, Russia,  
*onuchin.l@yandex.ru*

**Annotation.** In this paper, a possible model of integration of traditional types of sports and pedagogical disciplines (on the example of types of gymnastics) and fitness in physical education classes with university students is considered. This approach allows you to combine target attitudes, traditional means of physical education and innovation, solving the problems of forming general cultural competencies of university students.

**Key words:** gymnastics, fitness, integration, general cultural competences.

Актуальность использования принципа «интеграции средств гимнастики и фитнес-технологий», как основы процесса моделирования занятий физической культурой со студентами вуза, теоретически обоснована исследователями процесса образования в области физической культуры и практически подтверждена успехом применения и эффективностью воздействия [2,3,6].

Среди большого количества видов спорта и форм занятий физической культурой, культивируемых отечественной системой физического воспитания, особое место отводится такой научной спортивно-педагогической дисциплине, как «Гимнастика», различные виды и направления которой, широко используются в занятиях по физической культуре. Так, в учебных заведениях различного уровня, в том числе в вузах, традиционно применяются *строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения прикладного характера*, а также некоторые *упражнения спортивных видов гимнастики* (художественной, спортивной, эстетической, акробатики, спортивной аэробики).

Говоря о понятии «Фитнес», необходимо рассматривать его внешние стороны и внутренне наполнение. Так, во-первых, «фитнес», это занятия физическими упражнениями, базирующиеся на принципах регулярности, систематичности и добровольности, и, во-вторых, направленные на поддержание и улучшение уровня физической дееспособности и состояния здоровья (физического, психического, душевного, социального) человека, с целью повышения качества жизни, в отношении личной успешности и физического благополучия, а также повышения эффективности его профессиональной деятельности [1,4,6]. Во-вторых, современные виды

«фитнеса» представляют собой «фитнес-технологии», содержание которых составляют инновационные средства, методы и формы их проведения и организации.

Основным способом реализации фитнес-технологии, выступает «фитнес-программа», которая представляет собой специально организованную форму двигательной активности, определенной (специфической) направленности. (оздоровительная, спортивная и пр.). Эмпирическим путем выяснено, что для занятий со студентами, наиболее востребованными являются «фитнес-программы» танцевальной, силовой, психорегулирующей и смешанной (комбинированной) направленности, залогом успешной реализации которых, является уровень профессионализма преподавателя, выражающийся в степени знания и владения специфическим арсеналом средств (методик), являющихся основой процесса их моделирования.

Моделирование занятий с использованием средств гимнастики и элементов фитнес программ представляет собой процесс гармоничного сочетания базовой основы конкретной фитнес программы и средств гимнастики на фоне осуществления индивидуально-группового и творческого подхода.

Особенностью структуры модели интегрального урока является возможность фрагментарной вариативности его подготовительной, основной и заключительной частей в зависимости от конкретных целей и задач занятия.

В подготовительной части осуществляется подготовка занимающихся к успешному решению задач его основной части, и, соответственно, используемые средства направлены на решение задачи активизации процесса вработывания всех систем и органов организма человека и формирование позитивного настроения и ответственного отношения занимающихся к занятию.

#### *1-й фрагмент.*

– строевые упражнения. Выполнение основных строевых команд и строевых приемов («Становись!», «Равняйся!», «Вольно!» и др.), построения (в шеренгу, в колонну), варианты бега и ходьбы (строевой шаг, на носках, на пятках, выпадами и др), различные виды фигурной маршировки (обход, диагональ, противоход, змейка, круг и пр.);

- общеразвивающие упражнения (выполняемые в движении).

#### *2-й фрагмент. Специально-беговые упражнения (СБУ).*

- СБУ – различные варианты бега и ходьбы в спортивной технике (бег высоким подниманием бедра, многоскоки, варианты бега с ускорением и пр.);

- стилизованные варианты бега и ходьбы;

- средства художественной гимнастики.

В основной части занятия решаются задачи обучения двигательным действиям и задачи формирования двигательной культуры занимающихся, для полноценной реализации которых, целесообразно использование следующих вариантов фрагментов.

*3-й фрагмент.* Общеразвивающие упражнения (группой, индивидуально, без предметов, с предметами);

*4-й фрагмент.* Базовые гимнастические упражнения без использования снарядов и предметов.

- *Прыжки* (обучение технике базовых прыжков – отталкивание, приземление).

- *Вращения* (обучение технике базовых вращений – поза вращения, замах, баланс).

- *Равновесия* (обучение технике базовых равновесий – поза равновесия, баланс, положение рук, ног, гимнастический стиль выполнения движения).

*5-й фрагмент.*

- Базовые гимнастические упражнения (акробатика и спортивная гимнастика).

- Подготовительные упражнения к выполнению акробатических элементов (группировка, седы, стойки, кувырки).

*6-й фрагмент.* Составление учебных комбинаций.

Примерное содержание *учебных комбинаций* вольных упражнений с элементами акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, стойка на лопатках, хореографический прыжок, равновесие по выбору.

*7-й фрагмент.* Базовые гимнастические упражнения с предметами художественной гимнастики. - обруч, мяч, скакалка. Базовые манипуляции - броски и ловли, малые манипуляции предметом.

*8-й фрагмент.* Примерные учебные комбинации с предметами художественной гимнастики

- Комбинация с мячом (шаги с манипуляциями, равновесия, броски и ловли предмета, перекаты по телу и полу).

- Комбинация с обручем (передачи, вращения, броски и ловли предметом в сочетании с равновесиями, прыжками, стилизованными шагами).

*9-й фрагмент.* Разучивание показательных комбинаций с целью соревнования или выступления.

В этот фрагмент необходимо включать учебный материал композиций, которые необходимо освоить к предстоящему мероприятию (спортивный праздник, фитнес-фестиваль, внутривузовские соревнования по гимнастике – по возможности и необходимости проведения мероприятия).

*10-й фрагмент.* Вариативный.

В зависимости от задач и направленности урока выбираются фрагменты с использованием фитнес-программ аэробной, силовой, психорегулирующей направленности, коррекции телосложения. Используются программы базовой, степ аэробики, танцевальной аэробики как наиболее доступные для групповой организации занятий, а также решаются задачи развития общей выносливости, упражнения на тренажерах, с амортизаторами и отягощениями, элементы дыхательных и медитативных практик - шейпинг, йога).

*11-й фрагмент.* Составление комбинаций (базовая или танцевальная аэробика). Первоначально целесообразно разучить базовые шаги и движения аэробики. По мере освоения, базовые шаги объединяются в, так называемые, «блоки» или «связки».

Задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки на организм занимающихся, запуск процессов восстановления организма.

*12-й фрагмент.* Стретчинг (упражнения в растягивании). Упражнения расслабляющего и релаксирующего характера. Дыхательные упражнения.

Подход к объединению в занятии традиционных средств базовых спортивных дисциплин и фитнес-программ можно адаптировать и к другим видам спорта, например, интегрировать фитнес-программы и средства спортивных игр, легкой атлетики. Важно планировать учебно-тренировочный процесс и выбирать средства с учетом возраста, пола занимающихся, с пониманием необходимости контроля нагрузки.

#### **Литература**

1. Борилкевич В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении//Термины и понятия в сфере физической культуры Материалы Первого междунар. конгресса, 20-22 декабря 2006 года. - СПб., СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта 2006. С. 33 – 35.

2. Волкова Н.В., Федорцов А.М. Современная методика занятий микс - гимнастикой для девушек/ Новая наука: Опыт, традиции, инновации. -2016. - № 6-2 (89). -С. 52-54.

3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002 — 448 с

4. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 - Физ. культура / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина [электрон. текст]. -СПб.: СПбГУЭФ, 2010.- 228 с

5. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: Учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов. – СПб: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. – 80 с.

6. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

**УДК 371.72**

**Блохина Н.В.; Паркалова П.**

### **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД КАРАНТИНА**

*Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В.*

*Ломоносова, г. Архангельск, Россия*

**Аннотация.** Как известно, с 2020 года в учебных заведениях начала вводиться дистанционная система обучения. Не стали исключением и кафедры физического воспитания университетов. С данным предметом возникло очень много неудобств, начиная от организации урока и заканчивая проверкой преподавателем выполненных учеником упражнений. В данной статье будут рассматриваться некоторые варианты проведения предмета физической культуры.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, физическая культура, локдаун.

***Blokhina N.; Parkalova P.***

### **PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES DURING THE LOCKDOWN**

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov,*

*Arkhangelsk, Russia*

**Abstract.** Since 2020 a distance learning system has been introduced in educational institutions and the departments of physical education of universities were no exception. A lot of

*inconveniences arose with this subject, ranging from the organization of the lesson and ending with the teacher's checking of the exercises done by the students. This article will consider some options for the subject of physical culture.*

**Key words:** *distance learning, physical education, lockdown.*

На протяжении последних лет различные сферы человеческой жизни не перестают претерпевать изменения в виду злосчастного SARS-CoV-2. Даже в России, где противовирусные меры приняли (и принимают до сих пор) не самую строгую форму, изменения общественных структур наблюдаются значительные, в том числе и в сфере образования.

Начиная с 2020 года в Российской Федерации учащихся как начальных, средних, так и высших учебных заведений закрывают на карантин или профилактическое дистанционное обучение. Конечно, это не могло не повлиять на процесс образования. Особенно много вопросов возникло к урокам физической культуры, которые присутствуют в том числе и в ВУЗах.

Некоторые учебные заведения в назначенное время вели трансляции по предмету на различных стриминговых и конференц-платформах, кто-то просил студентов записывать отработанное на камеру и предоставлять видеозаписи для отчетности в мессенджерах, некоторые преподаватели опирались на работу фитнес-трекеров и приложений. В данной работе будут рассматриваться различные варианты проведения предмета физической культуры в условиях изоляции студентов от учебного процесса.

Актуальность темы данной работы обусловлена переходом большей части вузов России на дистанционный формат обучения, который способствует развитию малоподвижного образа жизни и в целом негативно отражается на здоровье учащихся в условиях самоизоляции и ускорения темпов распространения коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации. При переходе на обучение с помощью дистанционных образовательных технологий возникают риски и негативные факторы, которые необходимо нивелировать: нарушения требований СанПиН для образовательных организаций в части ограничения непрерывной работы на компьютере обучающихся, перегрузка обучающихся заданиями, увеличение нагрузки на преподавателей и т.д.

Одним из самых простых способов учета активности учеников является дневник, который ведется непосредственно самим учащимся. На бумажном или электронном носителе данные о типе активности, количестве повторов, подходах и дате занятия после введения их учащимися, отправляются преподавателю. Чаще всего такой вариант организации предмета можно встретить в школах и техникумах. Например, преподаватель МБОУ «Образовательного центра №1» Дьячков Анатолий Петрович описывает свою организацию урока так: «Прежде всего, попросил завести тетради по предмету, в которые будут записывать домашние задания. Активно использовал раздел Файлы, в который загружал материал для изучения: текстовые документы, мультимедийные презентации, иллюстрации, ссылки на просмотр видеоматериала. Некоторые задания даются для выполнения в электронном

виде и затем отсылаются учителю в личном сообщении. Возможно оформление работы в виде текстового документа и размещение в разделе Файлы. Одну неделю делал теоретическую, другую практическую. В теоретическую неделю входили задания со специально разработанными учебными материалами, которые соотнесены с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования». Минусом подобного подхода может являться отсутствие гарантированной честности от учащихся, невозможность проверить должным образом преподавателем задание, плюсом – это наиболее легко организовать, наиболее быстро проверить.

Еще одним способом проведения уроков физической культуры является проведение онлайн-трансляций с преподавателем через различные платформы, либо фиксирование физической активности студентов ими же на видео и предоставление отснятого материала преподавателю в, в основном, беседе класса/группы в мессенджерах. Это также не занимает много времени для проверки, однако даёт высокую гарантию, что студент действительно занимался. Редко оговаривается, где будут проходить занятия, на улице или в квартире. У некоторых студентов нет возможности заниматься в доме и в таком случае они выходят на спортивную площадку, в парк, на пляж и т.п. У тех же, кто занимается в стенах дома, есть преимущество: можно обойтись без специальных снарядов. В качестве снарядов и приспособлений можно использовать предметы мебели. Например, обычная скамейка подойдет для отжиманий.

Как известно, с 15 марта 2020 года 100% высших учебных заведений, подведомственных Министерству образования, перешли на дистанционное обучение. Не стали исключением и кафедры физического воспитания университетов. Снижение двигательной активности при переходе на дистанционное обучение отметили 71,4% студентов. Согласно «Глобальным рекомендациям ВОЗ по физической активности для здоровья» минимальный объем физической активности студентов должен составлять – 150 минут. При этом не менее 30 минут высокоинтенсивных упражнений. Помимо аэробной части занятие должно включать упражнения на равновесие и силу. Кафедры физического воспитания высших учебных заведений для устранения влияния гиподинамии на здоровье предложили студентам программы самостоятельной физической активности (СФА). Изучение отчетов студентов о самостоятельных занятиях, полученных на основе фитнес-приложений телефонов, показало, что они не персонифицированы, отсутствуют данные о дате, месте и времени занятий, используемых средствах физической культуры, поэтому преподаватели были вынуждены обратиться к фитнес-трекерам, современным девайсам, которые позволяют отследить даже уровень кислорода в крови.

Отчеты о СФА активности можно формировать на основе фитнес-приложения телефона. Приложение может выполнять функцию дневника тренировок. В условиях дистанционного обучения, критериями, подтверждающими самостоятельную физическую активность, должны быть: дата; программа; время; геолокация дистанции бега; персональная фотография

с места занятия. При использовании этих показателей можно говорить об управлении СФА студентов в условиях дистанционного обучения.

Таким образом, наиболее эффективным способом организации занятий физической культуры являются, либо трансляции и видеотчётность, про котором преподаватель может не сомневаться в честности студентов, либо предоставление студентами данных о физических нагрузках, которые отслеживаются с помощью гаджетов.

#### **Литература**

1. Балвочюс М. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции / Миндаугас Балвочюс, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 230-232. — URL: <https://moluch.ru/archive/311/70493/> (дата обращения: 24.10.2021).

2. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. — URL: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/) (дата обращения 04.02.2021).

3. Дьячков А. П. Занятия физкультурой в период самоизоляции. МБОУ «Образовательный центр №1». Московская область г. Ивантеевка. URL: <https://www.lurok.ru/categories/17/articles/24762> (дата обращения: 24.10.2021).

4. Егорычев А. О., Егорычева Э. В. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №2 (192). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-samostoyatelnoy-fizicheskoy-aktivnostyu-studentov-na-osnove-fitness-prilozheniy-v-telefonah> (дата обращения: 24.10.2021).

5. Фицджеральд М. Бег по правилу 80/20 / М. Фицджеральд; пер. с англ. Р. Шагабутдинова ; [науч. Ред. И. Нечаев]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 240 с.;

6. Grand View Research. Fitness App Market Size, Share & Trends Analysis Report By Type (Exercise & Weight Loss, Activity Tracking), By Platform (Android, iOS), By Device (Smartphones, Wearable Devices), And Segment Forecasts, 2021 – 2028.

7. Muntaner-Mas A., Martinez-Nicolas A., Lavie C.J., Blair S.N., Ross R., Arena R. & Ortega F.B. A Systematic Review of Fitness Apps and Their Potential Clinical and Sports Utility for Objective and Remote Assessment of Cardiorespiratory Fitness. *Sports Medicine*; 2019.

**УДК 374.73**

### **Борисов В.А.; Макаридин Д.Н., к.п.н., доцент ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АРТИСТОВ ПЛАСТИЧЕСКОГО ТЕАТРА**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [s1e2v3a4@mail.ru](mailto:s1e2v3a4@mail.ru);  
[d.n.makaridin@utmn.ru](mailto:d.n.makaridin@utmn.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена изучению профессионально-прикладной физической подготовки артистов пластического театра. Определены методологические характеристики исследования: обозначены актуальность, объект, предмет, гипотеза, цель и задачи выпускной квалификационной работы. Представлены материалы проведенного исследования и их обсуждени. Показаны результаты тестирования физической подготовленности до эксперимента, комплекс физических упражнений для ее усовершенствования и результаты физической подготовленности после экспериментальной



работы. По итогам проведенного исследования сформулированы соответствующие выводы.

**Ключевые слова:** Пластический театр, профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические качества.

**Borisov V.A.; Makaridin D.N., PhD, Associate Professor**  
**PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF PLASTIC**  
**THEATER ARTISTS**

*Tyumen State University, Tyumen, Russia,*  
*s1e2v3a4@mail.ru;d.n.makaridin@utmnl.ru*

***Annotation.** The article is devoted to the study of professionally applied physical training of plastic theater artists. The methodological characteristics of the study are determined: the relevance, object, subject, hypothesis, purpose and objectives of the final qualifying work are indicated. The materials of the conducted research and their discussion are presented. The results of testing physical fitness before the experiment, a set of physical exercises for its improvement and the results of physical fitness after experimental work are shown. According to the results of the study, the relevant conclusions were formulated.*

***Keywords:** Plastic theater, professionally applied physical training. Physical qualities.*

Театр существует уже очень продолжительное количество времени, за время его существования он разделился на многие виды в том числе на театр пластики, в котором физическое развитие играет одну из ключевых ролей, но с точки зрения теории и методики физической культуры из творческих направлений рассматриваются, как правило, в большей степени танцевальные направления, а театр остается на втором плане [2].

Отсутствие должного взаимодействия между сферой физической культуры и спорта и творчества, создает ряд проблем для физического развития артистов театра и кино. Малое количество научно-методических литературных источников рассматривает вопрос физического развития артистов с точки зрения терминологии и методологии физической культуры. А деятельность театралов со временем становится все сложнее и сложнее, и чтобы с ней справляться эффективно, нужен хороший уровень физической подготовленности [1].

Востребованный и результативный путь к решению этой проблемы в разработке программ для развития физических способностей у артистов театра пластики.

Некоторые авторы, такие как К.С. Станиславский, Е.Б. Вахтангов, В.Э. Мейерхольд, рассматривали вопрос подготовки артистов театра к профессиональной деятельности, но с каждым годом театр усложняется и предъявляет все более высокие требования к артистам, поэтому необходимо создавать новые материалы для подготовки и физического совершенствования артистов.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса физических упражнений для физической подготовки артистов пластического театра 18-25 лет






Исследование проводилась в период с 1 декабря 2020 года по 12 июня 2021 года с артистами театральной студии «Билет на трамвай» на базах СОК ТюмГУ в г. Тюмени. В данном исследовании приняли участие 10 девушек и 10 мужчин в возрасте 18-23 лет.

На первом этапе исследования было проведено исследование физических способностей испытуемых до начала эксперимента.

Проанализировав уровень физической подготовки артистов театра пластики и получив результаты тестов отдельно по каждой физической способности, было принято решение о создании комплекса ФУ, который бы помог закрыть недочеты и повысить уровень подготовленности испытуемых в целом.

Таблица 1

**Комплекс физических упражнений на развитие силовых способностей**

Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
И.П. — упор лежа, ноги на плечах партнера (сгибание-разгибание рук)	М - 20 повторений Д – 15 повторений	Сгибание рук производить до образования угла в руках в 90 градусов и меньше, ноги не сгибать, спину держать ровно	
И.П. — сидя на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (сгибание-разгибание туловища)	М - 20 повторений Д – 15 повторений	Ступнями партнера «захватить» изнутри за бедра, руки за головой, при разгибании туловища стараться не прогибаться в пояснице, партнеру стоящему в упоре на коленях держать спину ровно	
И.П. — лежа на спине (жим ногами, партнера, сидящего на ступнях)	М - 20 повторений Д – 15 повторений	Сохранять равновесие; движения плавные. Выполнять возле стены для подстраховки	
И.П. — лежа на спине, прямые ноги вперед, руки вдоль туловища (сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах)	М - 12-16 повторений Д – 8-12 повторений	Партнер грудью или животом опирается на подошвы ваших ступней.	
И.П. — стойка на лопатках, захватить за голени стоящего за головой партнера (поднимание в стойку на лопатках)	М - 16 повторений Д – 12 повторений	Компенсировав силу толчка ног партнером вперед-вниз; ноги напряжены, прямые	
И.П. — упор на руках, партнер удерживает ноги в руках (ходьба на руках)	20 м	Смотреть вперед; ноги не сгибать, в пояснице не прогибаться.	

И.П. — стойка ноги врозь, опереться спиной о спину партнера (одновременные приседания,)	12-16 повторений	Ноги сместить вперед на полшага, выполнять медленно	
И.П. — упор лежа (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	М - 30 повторений Д – 20 повторений	Отжимания выполнять с опорой на ладони. Сгибать руки до прямого угла в руках.	
И.П. — упор лежа (перенос тяжести попеременно на левую и правую руку)	М – 15-20 повторений Д – 10-15 повторений	Спину не прогибать, девушкам разрешено выполнение из положения упор лежа на коленях	
И.П. — лежа на спине, руки наверх (подъем ног с касанием ими за головой)	12-16 повторений	Наибольшая амплитуда; ноги стараться держать прямыми	
И.П. — стойка ноги врозь, руки назад-книзу (прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди)	20 повторений	Отталкивание должно быть упругим и быстрым	
И.П. — сомкнутая стойка. (подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу)	20—30 повторений	Опорную ногу не сгибать; спину держать прямо	

Подобные комплексы упражнений были разработаны для развития скоростных способностей, гибкости, выносливости и координационных способностей.

Для оценки эффективности специально разработанного комплекса физических упражнений для развития физических способностей артистов театра пластики был проведен педагогический эксперимент, по результатам которого было выявлено, что после внедрения комплекса ФУ в рабочий процесс артистов уровень развития физических способностей вырос неравномерно от 1% до 33% в разных проявлениях физических способностей, результаты тестов были подвергнуты анализу с помощью Т-критерия Стьюдента, и только 4% оказались статистической ошибкой. У девушек, после внедрения комплекса количество результатов теста с оценкой «удовлетворительно» упало с 50% до 16%, а количество результатов с оценкой «отлично» выросло с 16% до 42%. У мужчин количество результатов «отлично» выросло с 15% до 31%, а количество результатов «удовлетворительно» упало с 31% до 15%.

Реализация комплекса физических упражнений для развития физических способностей артистов театра пластики в репетиционных занятиях позволила повысить уровень развития физических способностей – гипотеза исследования подтвердилась.

#### *Литература*

1. Макаридин, Д.Н. Дифференцированное физкультурное образование учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы в зависимости от обученности и уровня развития физических способностей: Дис. ... канд. пед. наук / Тюмень, 1999. - 189 с.
2. Маркова, С.В. Художественно-педагогические принципы формирования пластической культуры у студентов: Дис. ... канд. пед. наук / Краснодар, 2012. - 176 с.

УДК 376

Бриль А.Е.

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет), г. Челябинск, Россия, voronina\_ae@mail.ru*

*Аннотация.* В статье обоснована проблема сохранения и укрепления здоровья женщин 25-35 лет в условиях современного состояния общества. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья данного контингента необходим поиск новых эффективных средств профилактики и оздоровления. С этой целью была проведена опытно-экспериментальная работа с внедрением нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительных технологий в систематические занятия с женщинами. На основании проведенного педагогического эксперимента сделан вывод о целесообразности применения физкультурно-оздоровительных технологий в процессе здоровьесбережения молодых женщин.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительные технологии, здоровьесбережение, женщины 25-35 лет, здоровый образ жизни.

Bril A.E.

### **FEATURES OF THE PROCESS OF IMPLEMENTING HEALTH- SAVING FOR WOMEN AGED 25-35 USING PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS TECHNOLOGIES**

*South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia, voronina\_ae@mail.ru*

*Annotation.* The article substantiates the problem of preserving and strengthening the health of women aged 25-35 in the current state of society. Due to the deteriorating level of health of this contingent, it is necessary to search for new effective means of prevention and recovery. To this end, experimental work was carried out with the introduction of non-traditional types of physical culture and wellness technologies in systematic classes with women. Based on the conducted pedagogical experiment, a conclusion was made about the expediency of using physical culture and wellness technologies in the process of health saving of young women.

*Key words:* physical education and health technologies, health-saving, women 25-35 years old, healthy lifestyle.

На текущем этапе развития системы образования в нашей стране увеличивается научно-практическая необходимость в проектировке специальных технологий здоровьесбережения, активизирующих потенциальные возможности участников педагогического процесса с целью перехода на современную образовательную парадигму. Исходя из этого, процесс, способствующий здоровьесбережению, направленный на самосовершенствование личности и формирование здорового образа жизни, сегодня является стратегией развития здоровьесберегающих технологий в образовательных заведениях [2].

В условиях кризиса современного общества особенно актуальна проблема здоровьесбережения людей зрелого возраста.

Еще совсем недавно в научных источниках ухудшающееся состояние здоровья людей пытались обосновать исключительно негативным воздействием экологических и социальных факторов, но сегодня признается, что в большинстве случаев причиной такого положения является образ жизни каждого человека, отношение к себе и окружающему миру. По имеющимся данным, здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, важнейшими составляющими которого являются культура здоровья, занятия физической культурой, здоровое питание, здоровая среда жизнедеятельности и правильный вектор развития человека, то есть мировоззренческая основа личности [3].

При этом большинство исследователей считает, что физическая культура является ведущим действенным и эффективным инструментарием здоровьесбережения и телесно-духовного совершенствования [1].

Процветание страны и нации во многом зависит от состояния здоровья женщин, сбережение и укрепление которого становится вопросом общероссийского значения. В современных условиях особенно остро стоит задача профилактики и укрепления здоровья людей зрелого возраста, являющихся креативной, производственной и интеллектуальной движущей силой страны. Согласно ряду исследований, именно в этот возрастной период люди добиваются значительных результатов в научной, политической, управленческой деятельности и других сферах. Одним из важных условий продуктивного выполнения производственных, общественных, семейных, воспитательных и иных задач является стабильная высокая работоспособность, опирающаяся на крепкое соматическое и психическое здоровье и адекватное физическое развитие, однако согласно большинству современных исследований, абсолютно здоровых людей зрелого возраста практически нет [4].

Недостаточное внимание научных организаций к здоровьесбережению людей привело к тому, что в обществе все более усиливается интерес к нетрадиционным методикам оздоровления, поскольку древние методики оздоровления, будучи очень простыми и экологичными, имеют высокую эффективность [5].

Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на достижение и поддержание здоровья, существовали задолго до научного и структурного подхода к ним. Основоположники таких технологий, получивших

в XX веке развитие в западных странах, были практически знакомы с древними моделями работы с телом и адаптировали принципы восточных учений к современному миру, создавая преемственность знаний. В рамках современной медицины опыт древнейших методов оздоровления в основном используется в мануальной терапии и рефлексотерапии. В рамках личностного роста и управления восприятием сейчас разрабатываются новые и адаптируются древние телесные психотехники. В оздоровительной физической культуре с людьми различных возрастов и уровня здоровья широкое распространение получают восточные виды гимнастик: йога, ушу, цигун, тайцзы и другие.

В рамках исследования эффективности применения физкультурно-оздоровительных технологий на базе оздоровительного клуба г. Челябинска в течение пяти месяцев пятнадцать женщин в возрасте 25-35 лет два раза в неделю занимались по разработанной программе: выполняли упражнения тайской парной гимнастики, дыхательной гимнастики и медитационной техники.

С целью получения результатов изменения психофизического состояния испытуемых использовались следующие методики: для определения состояния дыхательной системы были проведены пробы Штанге и Генча, оценка функциональной подготовленности – с помощью гарвардского степ-теста. Для оценки психоэмоционального состояния проведены исследование по методике САН (Самочувствие, Активность, Настроение).

На констатирующем этапе исследования результаты по всем показателям находились на удовлетворительном уровне и ниже среднего. Для объективизации полученных результатов применялись методы математической статистики: вычисление средней арифметической (M), стандартной ошибки средней арифметической (m), уровень достоверности по t-критерию Стьюдента, темпы прироста по формуле Броуди.

**Результаты и их обсуждение.** В таблице представлена динамика показателей состояния участниц эксперимента.

**Таблица – Динамика показателей состояния женщин 25-35 лет, занимавшихся физкультурно-оздоровительными технологиями**

Показатели	Констатирующий этап, M±m	Формирующий этап, M±m	Темпы прироста, %	Разница	Уровень достоверности P
Проба Штанге, с	43,3±0,92	50,1±0,98	14,56	6,8	> 0,05
Проба Генча, с	35,8±0,78	42,7±0,83	17,58	6,9	< 0,05
Гарвардский степ-тест, усл. ед.	73,6±6,4	84,4±6,9	13,67	10,8	> 0,05
Самочувствие, баллы	4,8±0,05	5,8±0,07	18,87	1	< 0,05
Активность, баллы	5,1±0,06	6,2±0,08	19,47	1,1	< 0,05
Настроение, баллы	5,3±0,07	6,4±0,08	18,8	1,1	< 0,05

Исходя из данных, представленных в таблице, можно констатировать улучшение всех показателей. Однако не все изменения статистически достоверны (по пробе Штанге и Гарвардскому степ-тесту  $p > 0,05$ ), что вызвано недостаточным периодом проведения занятий. После проведения

промежуточного исследования занятия по экспериментальной методике продолжались.

Стоит отметить, что на констатирующем этапе эксперимента все показатели были на удовлетворительном уровне, а после пяти месяцев занятий – на хорошем. Особенно улучшились результаты пробы Генча, методики САН.

**Выводы.** Таким образом, был отслежен эффект опытно-экспериментальной работы в течение пяти месяцев, на протяжении которых в группе проводились занятия на основе физкультурно-оздоровительных технологий. На основании полученных результатов можно сделать вывод о положительном влиянии занятий с применением физкультурно-оздоровительных технологий на психофизическое состояние женщин 25-35 лет, что, в свою очередь, способствует оптимизации процесса здоровьесбережения.

#### *Литература*

1. Бальсевич В.К. *Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.)* / В. К. Бальсевич // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2006. № 5. С. 2-6.

2. Граевская Н.Д. *Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия* / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва: Медицина, 2008. - 304 с.

3. Карлышев В.М. *Интегративно-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста: учебное пособие* / В. М. Карлышев, В. М. Миронова, В. М. Крылов. - Челябинск: УралГУФК, 2003. - 203 с.

4. Крайг Г. *Психология развития* / Г. Крайг. - Санкт-Петербург: Питер, 2001. - 992 с.

5. Самоделкина Н.Д. *Формирование целостного отношения женщин к своему здоровью средствами комплексных оздоровительных технологий: дис. ... канд. пед. наук* / Н. Д. Самоделкина. Челябинск, 2009. – 23 с.

**УДК 796.011.3**

### **Быков В.С., д.п.н., профессор; Колунин Е.Т., к.б.н., доцент ОРИЕНТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [fiss-bikov@mail.ru](mailto:fiss-bikov@mail.ru)*

**Аннотация.** Ориентация предполагает наличие эмоционального состояния уверенности в правильности выбранного направления мысли, поступков в сохранении физического здоровья обучающихся. Личность как высшее интегральное понятие, характеризуется прежде всего, как система отношений человека к окружающей действительности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальных систем потребностей обуславливают различные жизненные стили.

**Ключевые слова:** ценностная ориентация, отношения, здоровый стиль жизни, средства оздоровления, обучающиеся.

### **Bikov V., Dr.Hab, Professor; Kolunin E., k.b.n., Associate Professor ORIENTATION OF STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE**

*Tyumen State University, Tyumen, Russia, [fiss-bikov@mail.ru](mailto:fiss-bikov@mail.ru)*

**Annotation.** Orientation presupposes the presence of an emotional state of confidence in the correctness of the chosen direction of thought, actions in preserving the physical health of students.

*Personality as the highest integral concept is characterized first of all as a system of a person's relationship to the surrounding reality. Different ways of meeting needs and individual systems of needs lead to different lifestyles.*

**Key words:** *value orientation, relationships, healthy lifestyle, means of health improvement, learners.*

Ориентация предполагает наличие эмоционального состояния, уверенности в правильности выбранного направления мысли, поступков в сохранении физического здоровья обучающихся. В контексте нашего исследования процесс ориентации студентов на социально значимые ценности может быть представлен как процесс восхождения личности ценностям общества [4].

Личность человека создают ценностные ориентации, которые складываются в его жизненном опыте и которые он проецирует на свое будущее, поскольку ценностные ориентации – это призма восприятия не только внешнего, но и внутреннего мира личности оно является связующим ментом сознания и самосознания. Через посредство изучения ценностных ориентаций личности мы подходим к саморегуляции, к вопросам устойчивости личности [1, 2].

Содержание понятия «ценность» характеризуется через определение целого ряда признаков, свойственным так или иначе всем формам общественного сознания: значимость, нормативность, полезность, необходимость, целесообразность. Возникновение ценности связано с одной стороны, с предметами, явлениями и их свойствами, способными удовлетворять потребности человека. С другой, – ценность выступает как суждение, связанного с оценкой существующего предмета, явления человеком, обществом [3, 4, 5].

В процессе исследования девушек 17-19 – летнего возраста изучались ценностные ориентации по опроснику Рокича. Наиболее значимыми ценностями у студенток 1-3 курсов являются: здоровье, любовь, наличие верных друзей, счастливая семейная жизнь, материальная обеспеченность, интересная работа, хорошее образование.

Изучались наиболее значимые факторы, по мнению студенток, отрицательно влияющие на организм человека. Таковыми явились: экологическая обстановка, стрессовые ситуации и перегруженность учебной программы, низкое качество медицинской помощи, наследственность, курение, употребление алкоголя, наркотиков. Результаты опроса показали, что локус контроля у респондентов в основном направлен на внешние факторы, т.е. ответственность за сохранение здоровья студентки на себя не принимают, чаще всего они не задумываются о сохранении и поддержании здоровья, хотя и ставят его по значимости на первое место, при этом в нашем исследовании установлено, что 34,0% студенток курят.

Диагностировалось физическое развитие в процессе традиционной постановки физического воспитания, что позволило заключить – у студенток происходит увеличение показателей массы тела на 3,5% и состава тела (жировой массы) на 8,0%. Вместе с тем, показатели физической



подготовленности у студенток при традиционной системе физического воспитания снижаются: силовая выносливость мышц-сгибателей туловища на 11,5%, сила мышц рук на 11,2 %, жизненная ёмкость лёгких на 5,9 %, кистевая динамометрия 6,9%.

Локус контроля у респондентов в основном направлен на внешние факторы и окружающую среду, т.е. ответственность за сохранение здоровья обучающиеся на себя не принимают. Среди студенток 1-3 курсов университета был проведён анкетный опрос.

На вопрос «Как вы оцениваете своё здоровье?» были получены следующие варианты ответов: 37% респондентов ответили, что здоровье отличное, никогда не болею; 48% оценили своё здоровье как хорошее; 18,5% затруднились оценить своё здоровье; 16,4% оценили здоровье как неудовлетворительное.

На вопрос «Как вы считаете, необходимы ли вам дополнительные занятия по физической культуре?» респонденты ответили: в этом нет необходимости, я загружен (а) учёбой – 8,6%; большой необходимости нет, я сам (а) двигаюсь – 27,2%; затруднились ответить – 9,9%; посчитали необходимыми дополнительные занятия – 53,1%.

Вызывает определенный интерес анализ результатов анкетирования студенток. Так 91% опрошенных оценивают свое здоровье как удовлетворительное, и 5% считают себя совершенно здоровыми, 4% – затруднились с ответом.

Исследование показало, что студентки практически не используют средства самооздоровления: самомассаж – 92,0%; закаливание – 94,0%; специальные дыхательные упражнения – 94,0%; сбалансированное питание – 89,0%; психорегуляцию – 87,0% опрошенных студентов. Более того, многие студентки недостаточно осведомлены о средствах восстановления и самооздоровления и не считают нужным использовать их в своей жизнедеятельности.

Каждый третий из опрошенных студенток страдает частыми заболеваниями верхних дыхательных путей, по 10% приходится на заболевания желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, заболевания органов слуха. Респонденты ответили, что вялость, сонливость, раздражительность бывает у них в 38,9%, однако головные боли, усталость, плохое настроение несвойственны студенток (опрос проводился в начале учебного года).

Значительная часть (88,9%) студенток считает, что физическая культура является одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья.

На вопрос: "Считаете ли, что Вам достаточно тех знаний по физической культуре и оздоровлению, которые получили?" – 77,8% респондентов ответили, что знаний получено недостаточно.

В своем большинстве 61,0% студенток ответили, что необходимо обязательно заниматься физической культурой, при этом 72% опрошенных оценивают (субъективно) уровень своего физического развития, двигательные умения как соответствующие норме, и лишь 1,1% - как не соответствующее.

Однако для оздоровления и улучшения своего физического состояния 55,6% студенток не используют сауну, массаж, дыхательные упражнения, 66,7% не используют диету, раздельное питание, 72,7% и 77,8% практически не используют закаливающие процедуры и аутотренинг (соответственно).

На вопрос: "Какое значение для Вас имеют указанные ниже качества и способности?", около 80% респондентов отметили, что важное значение для них имеют уровень развития интеллекта, общительность, коммуникабельность, честность, смелость, способность видеть и понимать красоту, состояние здоровья; как второстепенное - учащиеся отмечают красоту и выразительность движений, владение собственным телом. Около 50% опрошенных считают, что им необходимы специальные знания для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий, 22,2% считают, что эти знания очень необходимы и такой же процент из опрошенных использовали бы консультации по некоторым разделам физической самоподготовки, при этом 44,4% обучающихся необходимы домашние задания по физической культуре, 27,7% опрошенных считают, что сами много двигаются и им хватает прогулок и тренировок.

Студентками высказывается высокая потребность в знаниях для собственного оздоровления: в методике массажа – 3,3%, рациональном питании – 72%, в методике занятий физическими упражнениями – 66%, однако у 44,4% обучающихся отсутствует необходимость в освоении дыхательной гимнастики, закаливании.

Заключение. Связь между потребностями, интересами и ценностями сложна и многократно опосредована. Одна из причин такого положения дел заключается в том, что всякий подлинный результат самосовершенствования человека многогранен, способен содержать в себе не одно, а несколько значений, раскрывающихся по-разному в ходе истории нравственной жизни общества и противоречим социальных интересов.

Система ценностей и возвышение потребностей может иметь воспитывающее воздействие на личность и может иметь успех, если воспитание соединяется с самовоспитанием, если у человека имеется внутренняя потребность дальнейшего развития, которая проистекает из отношения к своей собственной деятельности, к ее результатам.

Само же отношение к двигательной деятельности формируется у человека на уровне его самосознания, в котором особое место занимают ценностные ориентации личности. Ценностные ориентации – важнейшие элементы внутренней структуры личности, закрепленные жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний.

#### *Литература*

1. Абульханова-Славская К.А. *Жизненные перспективы личности*/К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1987. – С. 30.
2. Быков В.С. *Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи*/В.С. Быков, С.А. Никифорова, С.В. Михайлова//Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №8. – С. 13-16.
3. Виленский М.Я., *Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»*/М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова //Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №11. – С. 2-7.

4. Кирьякова А.В. Ценностные ориентации университетского образования/А.В. Кирьякова// Вестник ОГУ. – 2011. – выпуск 2 (121). – С. 27-33.
5. Черепов Е.А. Система спортизированного физического воспитания в здоровьесформирующем образовательном пространстве школы: монография/Е.А. Черепов. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 309 с.

**УДК 378.172**

**Быстрова Н.В., к.п.н., доцент; Гетманова Е.М.  
УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗА ЗАНЯТИЯМИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Тюменский государственный университет. Ишимский педагогический институт им.  
П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, г. Ишим, Россия, [n-75@list.ru](mailto:n-75@list.ru)*

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема удовлетворенности занятиями по физической культуре в педагогическом вузе. Приводятся результаты анкетирования 125 студентов различных профилей, обучающихся на очном отделении.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенты, удовлетворенность занятиями.*

**Bystrova N., Ph.D., Associate Professor; Getmanova E.M.  
STUDENTS' SATISFACTION WITH PHYSICAL EDUCATION  
CLASSES AT PEDAGOGICAL COLLEGES AND UNIVERSITIES**

*Tyumen State University. Ishim Pedagogical Institute. P.P. Ershov (branch)  
TyumSU, Ishim, Russia, [n-75@list.ru](mailto:n-75@list.ru)*

***Annotation.** The article deals with the problem of satisfaction with physical education classes in a pedagogical university. The results of the questionnaire survey of 125 students of different profiles, studying at the full-time department are given.*

***Key words:** physical education, sports, students, satisfaction with classes.*

В современном мире физическая культура и спорт является неотъемлемой частью жизни большинства населения нашей страны. Здоровый образ жизни с каждым годом набирает огромные обороты в связи с повышением актуальности спорта. Занятия физической культурой влияют на формирование и развитие физических и личностных навыков, что в дальнейшем будет способствовать развитию гармоничного роста полноценной личности. Создание условий, обеспечивающих высокую эффективность преподавания физической культурой в образовательных учреждениях, возможностей профессионального развития молодых людей в спортивной деятельности, является главной задачей на современном этапе. В связи с этим есть необходимость создания комплекса мер, которые будут направлены на привлечение молодёжи к занятиям физической культурой и спортом и формированию здорового образа жизни. Залогом успеха является формирование положительного настроения на занятия по физической культуре, заинтересованность студентов на развитие своих двигательных навыков и умений, поддержания здоровья.

В настоящее время в ВУЗах встречается множество проблем, которые, в частности, связаны с посещением занятий по физической культуре. По мере

необходимости их нужно решать, повышая роль и важность физической культуры в жизни каждого студента.

В докладе «К совместному заседанию Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и президиума Государственного совета Российской Федерации» [1] выделены следующие важные аспекты: в целях реализации Указа Президента Российской Федерации от мая 2018 г. № 204 в части увеличения доли граждан Российской Федерации, ведущих здоровый образ жизни и систематически занимающихся физической культурой и массовым спортом, на муниципальном уровне стратегической задачей должно стать повышение приоритетности сфера физической культуры и спорта, а также обеспечение равных условий для занятий физической культурой и спортом населению по всех муниципальных образованиях.

Вот некоторые приоритетные задача субъектов Российской Федерации на период до 2030 года:

- реализация (разрабатываемой в настоящее время Минспортом России) Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года;

- создание условий для привлечения в отрасль квалифицированных кадров, в том числе молодых специалистов;

- создание условий для привлечения в отрасль квалифицированных кадров, в том числе молодых специалистов;

- поддержка развития школьного и студенческого спорта, создание региональных школьных спортивных лиг [1].

Вопрос изучения удовлетворённости студенческой молодежи занятиями физической культурой остается актуальным. Базой нашего исследования явился филиал ТюмГУ в г. Ишиме. Нами было осуществлено анкетирование по данной проблеме. Респондентами стали 125 студентов 2-3 курсов очной формы обучения 8 профилей подготовки: Начальное, дошкольное образование; начальное образование, иностранный язык, Физическая культура, безопасность жизнедеятельности; Технологическое образование, информатика; Русский язык, иностранный язык (английский); История, право; Биология, безопасность жизнедеятельности; Математика, физика.

Анкета включала вопросы, направленные на выявление отношения студентов педвуза к занятиям по физической культуре и степени их удовлетворенности.

По результатам опроса оказалось, что 72,8% (91 чел.) респондентов удовлетворены занятиями по физической культуре. На вопрос: «Какая причина повлияла на вашу неудовлетворённость занятиями по физической культуре?» большинство респондентов указали на проведение занятий на улице (26,67%) и отсутствие некоторых видов спорта в соответствии с интересами студента (24,44%). В свою очередь, 50,41 % студентов после занятий чувствуют радость и лёгкую усталость. Желание продолжать заниматься физической культурой и спортом изъявили 30,1% опрошенных.

На вопрос «Принимаете ли Вы участие в соревнованиях по физической культуре?» большинство (48%) ответили: «Нет желания принимать в них

участие», 40% студентов ответили: «По настроению, как придётся» и 12 % регулярно участвуют в соревнованиях.

Следующий вопрос позволил выявить одну из главных причин пропусков пар по физической культуре. Так, 48% респондентов не пропускают пары, 30,4% пропуск из-за срочных дел, 13,6% - пропускают из-за неудобного расписания, и в равных значениях распределились ответы «Проспал», «Долго добирался до института» (по 9,6%). Несмотря на достаточно большое количество студентов, регулярно посещающих занятия, остается тревожный факт пропусков у 52% обучающихся.

На вопрос «Что нужно, по Вашему мнению, изменить в ходе проведения и подготовки к занятиям по физической культуре со стороны преподавателя или администрации?», большинство респондентов, а именно, 43,75 %, ответили, что нужно приобрести новый инвентарь, 29,46% ответили следующим образом: «Позитивный настрой самого преподавателя на занятиях», 27,68% - «Желание преподавателя реализовывать индивидуальный подход на занятии» и 10,71% - «Более точные инструкции преподавателя по выполнению упражнений на занятии».

Таким образом, проведенный нами опрос выявил следующие проблемы в вузе: пропуски занятий по неуважительной причине; нежелание студентов принимать активное участие в соревнованиях; отсутствие нового, современного инвентаря, отсутствие позитивного настроения у преподавателей физической культуры на занятиях. Исходя из данных проблем, мы видим необходимость изменения некоторых аспектов методики проведения занятий, укрепления материально-технической базы вуза, мотивации преподавателей на реализацию индивидуального подхода к студентам на занятиях. А для этого необходимо внедрение новых форм и методов работы, а так же совершенствования уже реализуемых для занятий по физической культуре. Данные вопросы являются целями нашего дальнейшего исследования.

#### ***Литература***

1. Доклад к совместному заседанию Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и президиума Государственного совета Российской Федерации на тему: «О роли субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в развитии физической культуры, спорта и туризма» [Электронный ресурс] // URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Doklad.docx> (Дата обращения: 18.10.2021).

УДК: 796.011.3

Ванюшин Ю.С.<sup>1</sup>, д.б.н., профессор; Федоров Н.А.<sup>2</sup>, к.б.н., доцент  
**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВУЗАХ  
КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО  
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

<sup>1</sup>Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия, [nik-f-84@mail.ru](mailto:nik-f-84@mail.ru)

<sup>2</sup>Казанский государственный аграрный университет,  
г. Казань, Россия, [nik-f-84@mail.ru](mailto:nik-f-84@mail.ru)

*Аннотация.* Физкультурное образование в высшей школе планируется исходя из ФГОС 3++. По данному стандарту все занятия по физической культуре и спорту делятся на теоретическую часть «Физическая культура и спорт» и практическую «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Качественное преподавание этих дисциплин позволит повысить уровень физкультурного образования студентов.

*Ключевые слова:* Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту, функциональные изменения, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Vanyushin Yu.<sup>1</sup>, Bs; Professor, Fedorov N.<sup>2</sup>, k.b.n., associate Professor  
**PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES  
AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE PHYSICAL AND SPIRITUAL  
DEVELOPMENT OF A STUDENT'S PERSONALITY**

<sup>1</sup>Povolzhsky State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Kazan, Russia, [nik-f-84@mail.ru](mailto:nik-f-84@mail.ru)

<sup>2</sup>Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia, [nik-f-84@mail.ru](mailto:nik-f-84@mail.ru)

*Annotation.* Physical education in higher education is planned based on the Federal State Educational Standard 3++. According to this standard, all classes in physical culture and sports are divided into the theoretical part "Physical culture and sports" and the practical "Elective courses in physical culture and sports". High-quality teaching of these disciplines will increase the level of physical education of students.

*Key words:* Physical education and sports, elective courses in physical culture and sports, functional changes, professionally applied physical training.

Физкультурное образование в высшей школе планируется исходя из ФГОС 3++. По данному стандарту все занятия по физической культуре и спорту делятся на теоретическую часть «Физическая культура и спорт», и на практическую составляющую «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Качественное преподавание этих дисциплин позволит повысить уровень физкультурного образования среди большей части обучающихся молодых людей. Поэтому их значимость неизмеримо возрастает.

Теоретическая дисциплина «Физическая культура и спорт», т.е. лекционный курс направлен на овладение студентами теоретических знаний для того, чтобы в течение всей жизни самостоятельно заниматься физическими упражнениями. На таких занятиях уделяется внимание основным понятиям в области физкультурного образования, рассмотрению вопросов здорового образа и стиля жизни, выясняются какие функциональные изменения

происходят во время разминки и при различных видах спортивной деятельности, приводится методика самостоятельных занятий и даются приемы самоконтроля за их выполнением [1, 2, 3, 4]. Все вопросы, рассматриваемые на лекциях, имеют важное не только теоретическое значение, но и выход в практику физических упражнений, т.к. в дальнейшем будут способствовать плодотворной профессиональной деятельности и здоровому долголетию.

«Суша теория мой друг, а древо жизни пышно зеленеет» было написано в одном из учебников для общеобразовательной школы. Это выражение как можно лучше подходит для того, чтобы воплотить в жизнь теоретический материал, представленный в лекционном курсе по физической культуре и спорту. Целесообразно это сделать на практических занятиях «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Такие занятия лучше проводить на открытом воздухе, в которых будет преследоваться цель и решаться задачи не только по воспитанию и развитию двигательных способностей занимающихся, но и происходить закаливание организма обучающихся, что очень важно для профилактики простудно-вирусных заболеваний. Лучше всего начало учебного года, а именно, сентябрь-октябрь месяцы отводить занятиям на стадионе, где следует обучать двигательным навыкам по легкой атлетике и футболу, ориентируясь на двигательные способности студентов, развивать и совершенствовать физические качества быстроту и выносливость, принимать контрольные нормативы по практическому курсу и нормам ГТО. В ноябре-декабре месяце продолжить обучение в спортивных залах, где совершенствуются двигательные навыки по спортивным играм (баскетболу, волейболу) и другие двигательные способности, что важно в целях развития профессионально-прикладной физической подготовки. При этом необходимо обратить внимание на развитие и совершенствования физических качеств - силы, ловкости и гибкости. Второй семестр, в Средней полосе России, как правило, начинается с лыжной подготовки, значение которой трудно переоценить в связи с оздоровительной направленностью и возможностью развития выносливости, а стало быть и работоспособности, т.е. противостоять утомлению, что очень важно для любой дальнейшей профессиональной деятельности. Поэтому такие занятия необходимо организовывать, несмотря на некоторые климатические и материальные трудности. Далее занятия по практическому курсу переносятся в спортивные залы, где продолжается работа по совершенствованию двигательных навыков и способностей при овладении элементами спортивных игр и совершенствования физических качеств, связанных с развитием силы, быстроты, ловкости и гибкости. Завершение учебного года проходит, как правило, в благоприятных погодных условиях на стадионе, в которых происходит развитие и совершенствование таких физических качеств, как быстрота и выносливость при занятиях легкой атлетикой, а также развитие двигательных способностей, связанных с овладением технических приемов игры в футбол.

Важной составляющей «Элективных курсов по физической культуре и спорту» являются самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Такие занятия призваны дополнительно способствовать физическому

и духовному развитию личности студента. Существует три формы таких занятий: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), физические упражнения в течение дня и самостоятельные тренировочные занятия. Все эти формы самостоятельных занятий направлены и благоприятно оказывают влияние на состояние здоровья студента, его. В дальнейшем такие занятия имеют важное значение для долголетней, плодотворной профессиональной деятельности. Поэтому студент, начиная с первых курсов обучения в высшей школе, должен приучать себя к таким самостоятельным занятиям. В этом большая роль отводится преподавателю кафедры «Физическое воспитание», который должен разъяснять значение таких занятий, разработать совместно со студентом план самостоятельных тренировочных занятий и осуществлять, на первых порах, контроль за развитием и совершенствованием физических качеств, вносить коррективы в учебно-тренировочные занятия, объяснять с чем связан рост тех или иных физических качеств и спортивные результаты. Чтобы студент видел не только плоды успешных своих выступлений, но и мог стойко переносить и неудачи, которые, безусловно, будут. Это должно закалять его и способствовать выработке характера в преодолении трудностей не только в спорте, но и на жизненном пути.

Таким образом, в современной высшей школе физкультурное образование строится исходя из базового документа по физической культуре - Федерального государственного образовательного стандарта 3 ++, условий, которые предлагает ВУЗ для осуществления нормативных документов по физической культуре и кадрового потенциала кафедры «Физическое воспитание», на плечи которых ложится внедрение и осуществление физкультурного образования среди студентов.

#### *Литература*

1. Ванюшин Ю.С. Морфофункциональные особенности растущего организма / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. - Казань: Изд-во Казанского государственного аграрного университета, 2019. - 120 с.

2. Судаков К. В. Физиология. Основы и функциональные системы: курс лекций / К.В. Судаков.- Москва: Медицина, 2000. – 784 с.

3. Vanyshin Y.S., Khairullin R.R., Elistratov D.E., Tazieva Z.N. Value of Testing Loads in Determining the Functional State of the Athletes Body // International Journal of Computational Intelligence Systems, C. 808-810.

4. Vanyshin Y.S., Khairullin R.R., Elistratov D.E., Fedorov N.A. Cardiac Output and its Components Among Young Athletes During Functional Loads // International Journal of Computational Intelligence Systems, C. 756-758



**Вишневский В.А., к.б.н., доцент; Ласточкина Д.А.  
ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ,  
ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, НА ПРОБУ С.П. ЛЕТУНОВА**

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия, sakurasurgut@mail.ru*

**Аннотация.** С помощью мобильных систем "COSMEDK5" и "GuarkT12x" изучена реакция организма студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, на модифицированный вариант пробы С.П. Летунова. Выявлено, что наиболее информативными с точки зрения целостной реакции организма являются такие компоненты пробы как 20 приседаний и 3-х минутный бег. Показано, что пульс и артериальное давление не могут в полной мере характеризовать целостную реакцию организма, так как они не имеют широких связей с другими интегральными характеристиками организма. Наиболее обширными связями обладают такие показатели как потребление кислорода, выделение углекислого газа, кислородный пульс.

**Ключевые слова:** проба С.П. Летунова; реакция организма на физическую нагрузку; студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре.

**Vishnevskij V., k.b.n., Associate Professor; Lastochkina D.  
FEATURES OF STUDENTS' BODY'S RESPONSE TO  
S.P.LETUNOVA'S SAMPLE WHO ARE EXEMPTED FROM PRACTICAL  
TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION**

*Surgut State University, Surgut, Russia, sakurasurgut@mail.ru*

**Abstract.** The students' body's response has been studied to a modified sample of S.P. Letunov with the mobile systems "COSMEDK5" and "GuarkT12x", those students were exempted from practical training in physical education. The tests have revealed that the most informative points in terms of holistic body's response are 20 exercise squats and a 3-minute running. It has been shown that the pulse and blood pressure cannot fully characterize the holistic body's response since they do not have broad connections with other integral characteristics of the body. Such indicators as oxygen consumption, carbon dioxide emission and oxygen pulse have the most extensive connections.

**Key words:** S.P. Letunova's sample; the body's response to physical activity; students exempted from practical training in physical education.

**Актуальность.** Демографические проблемы и негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения объективно создали условия для роста доли студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре [2, 4]. При этом авторы сходятся во мнении, что освобождение от занятий по физической культуре по состоянию здоровья может носить только временный характер и необходим поиск возможных вариантов решения проблемы [3]. Следует также учитывать, что изучаемая группа крайне неоднородна по своему состоянию. Так, в наших предыдущих исследованиях [1] выявлено, что при оценке функциональных резервов организма в реакции на активную ортостатическую пробу, нормальный переходный процесс и адекватную реакцию демонстрируют 48% студентов, у 28% обнаруживается увеличенная реакция сердечно-сосудистой системы, а у 24% - сниженная. Таким образом, в принципе эта группа студентов может

заниматься физической культурой, но при строгой регламентации нагрузок с учетом индивидуальных особенностей. В этой связи, возникает необходимость поиска доступных и безопасных методов определения толерантности к физическим нагрузкам. С этой целью нами изучен модифицированный вариант проведения пробы С.П. Летунова, широко применяющейся в медицинской и физкультурно-спортивной практике.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие студенты-первокурсники, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре. После установления оборудования и пятиминутного отдыха, студенты последовательно выполняли ортостатическую пробу, 20 приседаний за 30 секунд, 15-ти секундный бег на месте в максимальном темпе и 3-х минутный бег в доступном для испытуемого темпе (интервалы отдыха после нагрузок соответственно 2, 3, 4, 5 мин). Для измерения респираторных, метаболических показателей и электрокардиограммы во время тестирования применялись мобильные системы "COSMEDK5" и "GuarkT12x". В качестве базовых параметров использовались такие показатели как потребление кислорода, выделение углекислого газа, легочная вентиляция, частота сердечных сокращений, артериальное давление, расход энергии. На их основе рассчитывались дыхательный коэффициент, кислородный пульс, пульсовая стоимость и ряд других параметров.

**Результаты исследования.** В исходном положении изученная группа характеризуется тахикардией ( $92 \pm 16$  уд/мин), учащенным дыханием ( $18 \pm 4$  в мин) низким кислородным пульсом ( $3,3 \pm 1,1$  мл/уд). Уровень дыхательного коэффициента ( $0,85 \pm 0,07$  у.е.) отражает характер смешанного питания ( $0,85-0,9$ ). В целом показатели в покое характерны для нетренированного человека. Переход испытуемых в положение стоя не вызывает серьезных перестроек в организма. Мы наблюдаем лишь тенденцию учащения пульса (до  $101 \pm 15$  уд/мин., на  $9,8\%$ ) и потребления кислорода (до  $329 \pm 87$  мл/мин, на  $13\%$ ), но изменение этих показателей статистически недостоверны.

Второй этап пробы вызвал уже более существенную реакцию организма. Выполнение 20 приседаний вызывает увеличение легочной вентиляции, которое достигает максимума на первой минуте восстановления и сохраняется достоверно выше исходных значений вплоть до окончания 3-й минуты восстановления. Это происходит в большей мере за счет глубины дыхания ( $74,1\%$ ), чем частоты ( $26,3\%$ ). Причем, частота дыхания восстанавливается уже на второй минуте после пробы, а дыхательный объем сохраняется повышенным ( $53,7\%$ ) вплоть до окончания 3-й минуты восстановления.

Увеличение потребления кислорода происходит уже в процессе выполнения нагрузки и достигает своего максимума на 1-й минуте восстановления ( $221\%$ ). Максимум выделения углекислого газа возникает на минуту позже ( $254,2\%$ ). Максимум для дыхательного коэффициента оказывается еще более инертным и достигает наибольших значений на 3-й минуте восстановления ( $150\%$ ), причем его величина превышает порог анаэробного обмена. Вероятно это связано с высокой концентрацией ионов водорода в крови, которые возбуждают дыхательный центр, вызывают

усиленное выделение углекислого газа, повышение его концентрации в выдыхаемом воздухе ( $\text{FeCO}_2$  на второй минуте восстановления - 126,5%), а потребление кислорода к 3-й минуте восстановления уже существенно падает.

Из гемодинамических показателей наиболее мобильным оказывается ЧСС, которая достигает максимума уже в ходе приседаний (130,8%) и полностью восстанавливается уже на 2-й минуте отдыха. Сразу после нагрузки достигают своих максимальных значений систолическое (110,7%) и диастолическое (109,3%) давление, которые уже на 2-й минуте отдыха достоверно не отличаются от исходных показателей. Причем, судя по тому, что пульсовое давление достоверно не меняется, реализуется в основном хронотропный эффект приспособления к нагрузке. О невысокой сократительной способности сердца свидетельствует и достоверное углубление зубца S в отведениях V5 (162%) и V6 (148,7%) ЭКГ на 1-й и 2-й минутах восстановления.

В структуре корреляционных связей в процессе выполнения 20 приседаний существенных изменений не происходит. Потребление кислорода по-прежнему демонстрирует широкий спектр связей: с глубиной дыхания ( $r = 0,716$ ,  $p < 0,05$ ); легочной вентиляцией ( $r = 0,847$ ,  $p < 0,05$ ); выделением углекислого газа ( $r = 0,960$ ,  $p < 0,05$ ); кислородным пульсом ( $r = 0,725$ ,  $p < 0,05$ ); удельным потреблением кислорода ( $r = 0,578$ ,  $p < 0,05$ ); METS ( $r = 0,587$ ,  $p < 0,05$ ). В то время как ЧСС обнаруживает достоверную связь только с кислородным пульсом ( $r = 0,692$ ,  $p < 0,05$ ). Примерно аналогичная ситуация сохраняется на 1-й минуте восстановления, только для пульса появляется связь с дыхательным коэффициентом ( $r = -0,549$ ,  $p < 0,05$ ).

Таким образом, можно утверждать, что реакция организма лиц, освобожденных от практических занятий по физической культуре, на 20 приседаний характеризуется несовершенством. С учетом увеличения диастолического давления, отсутствия роста пульсового давления, неполного восстановления ряда показателей к концу 3-й минуты восстановления, увеличение дыхательного коэффициента выше порога анаэробного обмена, тип реакции на нагрузку не нормотонический (не оптимальный). Следует также отметить более значительное увеличение респираторных показателей по сравнению с гемодинамическими, именно они в большей мере отражают реакцию организма на нагрузку и коррелируют с множеством других интегральных показателей его состояния. Учитывая этот факт, а также отсутствие широких корреляционных связей у ЧСС и артериального давления, можно утверждать, что определение типа реакции на нагрузку только на основе пульса и давления не в полной мере отражает реальную картину. Точно также нельзя судить о восстановлении организма в целом только по ЧСС и АД, так как целый ряд других интегральных показателей организма (потребление кислорода, выделение углекислого газа, легочная вентиляция, дыхательный коэффициент, кислородный пульс) превышают исходные значения даже на 3-й минуте восстановления.

Наиболее существенная реакция организма наблюдается на 3-х минутный бег в темпе, который испытуемые считали для себя оптимальным. Результаты

исследования свидетельствуют, что испытуемые выбрали темп в среднем  $145 \pm 17$  уд/мин, при потреблении кислорода 261% от исходных значений, выделении углекислого газа 232% и дыхательном коэффициенте  $0,93 \pm 0,09$ . Судя по всему, этот темп оказался несколько завышенным и устойчивого состояния не возникло. Об этом говорят значительное увеличение потребления кислорода (394%) и выделения углекислого газа (382%), повышение диастолического давления (на 13,5%), углубление зубца S в отведениях V5 (248,5%) и V6 (361,3%) на первой минуте восстановления и дальнейший рост дыхательного коэффициента до  $1,20 \pm 0,14$  к 3-4 минуте восстановления. В то же время мы наблюдаем и определенные признаки повышения эффективности в работе организма (увеличение кислородного пульса, пульсового давления, более полное использование кислорода из вдыхаемого воздуха, уменьшение вентиляционного эквивалента по углекислому газу). Большинство показателей (кроме дыхательного коэффициента) восстановились к 3-й - 4-й минуте отдыха.

**Заключение.** Таким образом, использование современных мобильных систем, позволяющих оценивать толерантность к физической нагрузке непосредственно в полевых условиях, существенно расширяет наши представления об адаптационных механизмах и позволяет получить необходимую информацию для регламентации нагрузок. На этой основе мы разработали модель физического воспитания студентов, временно освобожденных от практических занятий, включающую методико-практические занятия по разработке индивидуальных физкультурно-оздоровительных, реабилитационных программ и их последующую реализацию на практике.

#### *Литература*

1. Вишневецкий В.А., Пешкова Н.В. Проектирование образовательного процесса по физической культуре и спорту для студентов с ограниченными возможностями здоровья / В.А. Вишневецкий, Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 3. - С. 91-94.
2. Ечевская О.В. Адаптивное физическое воспитание студентов специальной медицинской группы / О.В. Ечевская // Вестник ТГУ. - 2011. - № 9 (101). - С. 90- 94.
3. Карпинский А.А. Организация работы со студентами, освобожденными от практических занятий по физвоспитанию/ А.А. Карпинский, Л.Г. Гардагина, Н.И. Карпинская, А.Е. Карпинский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 4 (170). - С. 128 -131.
4. Красильникова Е.В. Способ обучения по предмету "физическая культура" учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе / Е.В. Красильникова, Н. Г. Коновалова, А. И. Яруллина // Вестник Кузбасской государственной педагогической академии. - 2011. - С. 5 - 34.

**ПРОФОРИЕНТАЦИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 92, г. Тюмень, Россия, [school92\\_tmn@mail.ru](mailto:school92_tmn@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье представлен опыт МАОУ СОШ №92 г. Тюмени по формированию системы профориентационной работы на уроках физической культуры, в рамках которой одной из основных задач является популяризация профессии учителя физической культуры, тренера, здорового образа жизни и профилактике асоциального образа жизни среди несовершеннолетних.

**Ключевые слова:** профориентация, профессии оборонно-спортивного профиля, здоровый образ жизни, воспитательная работа, физкультурно-массовые мероприятия, тренер, учащиеся.

**CAREER GUIDANCE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

*Municipal Autonomous educational institution secondary school No. 92, Tyumen, Russia, [school92\\_tmn@mail.ru](mailto:school92_tmn@mail.ru)*

**Annotation.** The article presents the experience of MAOU Secondary school No. 92 of Tyumen on the formation of a system of career guidance work in physical education lessons, in which one of the main tasks is to popularize the profession of a physical education teacher, coach, healthy lifestyle and prevention of antisocial lifestyle among minors.

**Keywords:** career guidance, professions of military-sports profile, healthy lifestyle, educational work, physical culture and mass events, coach, students.

Общество не стоит на месте, время меняет системы, жизненные ценности самого человека, но вопросы воспитания молодого поколения, образования молодёжи являются не проходящими ценностями. Профориентация учащихся занимает важное место в воспитательной работе школы. Профессии оборонно-спортивного профиля были, есть и всегда будут актуальны, а значит необходимы в обществе, в этом и есть практическая значимость выбранной темы.

Профориентационная работа в школе включает множество компонентов, которые основаны на потребностях, способностях учащихся, на мотивации, направленности личности, интересах, представлениях, ценностных ориентирах, общении и деятельности [2].

Система школьной профориентации включает в себя следующие направления деятельности: профессиональное просвещение, профессиональная диагностика, профессиональная консультация, профессиональный отбор, профессиональная адаптация. Старшеклассник должен не просто представлять себе свое будущее в общих чертах, а осознавать способы достижения поставленных жизненных целей и идей [1,7].

Проблема ориентации молодежи на спортивные профессии сложна сама по себе, но особенно много вопросов возникает в подготовке учащихся к ориентации на сознательный выбор профессии учителя физической культуры. Сегодня школе нужен не просто учитель физической культуры, что само по

себе связано со специальной интеллектуальной и физической подготовкой, а эрудированная компетентная личность, у которой развиты профессиональные и профориентационные компетенции, способность выявлять связи между знаниями и ситуациями, применять полученные профессиональные знания в соответствии с решаемыми профориентационными проблемами [3].

Урок физической культуры создает первоначальную благоприятную базу для профориентационной работы с направленностью на выбор профессии учителя физической культуры. Моя основная идея в том, что учитель физкультуры – это современный интересный человек, востребованный и успешный в обществе, благополучный в духовной и материальной сфере. Если ученику интересен учитель как личность, если он восхищён его личными качествами, достижениями, социально-активной жизненной позицией, то этот интерес при определенных условиях перерастает в интерес к выбору аналогичной профессии по специальности "физическая культура". Своим личным примером, опытом и спортивными достижениями я демонстрирую своим ученикам преимущества профессии для личностного роста и социализации в современном мире. Я знаю, как это делать, и могу рассказать, как я это делаю.

Моя работа по профориентации ведётся по нескольким направлениям: на уроке физической культуры, через работу классного руководителя, через работу спортивного кружка, спортивного клуба. В итоге выработалась система профориентационной работы, которая начинается с формирования интереса к выбору профессии уже на уроках в начальной школе и заканчивается в 8 – 9 (курс «Моя профессиональная карьера»), 10 – 11 классе более глубоким изучением профессий, интересующих выпускников школы.

Применяемые методы способствуют жизненному самоопределению учащихся. Для общего самоопределения важно формирование здорового образа жизни, а для профессионального самоопределения – выбор предметности и уровня будущего профессионального образования. При этом соотнесённость их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способов и умений из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням профессиональной деятельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры, методов и средств контроля физического развития и функционального состояния организма)[5].

Профориентационная работа начинается с начальной школы. В обучении и воспитании младшего школьника важное место занимает игра. В рамках игры у учащихся формируются знания об особенностях разных профессий. Нами проводятся различные тематические спортивные состязания, праздники - «Юный космонавт», «Юный спасатель», «Зарница», «Мой папа и я», «Мир профессий».

В период работы оздоровительной площадки на каникулах утро начинается с весёлой зарядки, в течение дня вожатые-старшеклассники проводят различные спортивно-оздоровительные мероприятия, примеряя на себя роль преподавателя. В начальной школе совместно с классными руководителями проводятся разнообразные мероприятия, что также мотивирует интерес учащихся начальной школы: тематические классные часы, совместные спортивные мероприятия с родителями, встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте.

Проведение лекций и бесед на различные темы спортивного характера продолжают и в среднем звене.

Особое место во внеклассной работе по предмету отводится кружковой работе, которая позволяет разнообразить учебный процесс, убрать скуку и “расшевелить” детей, показать им красоту окружающего мира, расширить их кругозор, обогатить уроки физической культуры уже их опытом. Внеурочная деятельность – обязательное звено учебно-воспитательного процесса. Она позволяет учителю в нестандартной форме показать учащимся связь между наукой и жизнью. Комфортная, творческая атмосфера внеклассного мероприятия даёт учащимся возможность проявить смекалку, творческую активность и самостоятельность, а учителю – расширить и углубить знания ребят, полученные на уроках.

Формы проведения внеклассной работы по физической культуре и их тематика разнообразны. Содержание, организация мероприятия, его форма выбираются с учётом возрастных особенностей учащихся и решаемых общеобразовательных и воспитательных задач. Так, в рамках «Дня добрых дел» активисты спортивного клуба провели в детском саду «Урок здоровья», общешкольный спортивный квест проведён в рамках «Дня здоровья». По плану внеурочной деятельности проводятся общешкольные спортивно-оздоровительные мероприятия; спортивные акции «На зарядку становись!»; спортивные семейные праздники; ведут работу спортивные секции и кружки. Волонтёры-спортсмены проводят в начальной школе «Переменки здоровья», где ребята имеют возможность примерить на себя профессию спортивного организатора.

По плану физкультурно-массовых мероприятий к 23 февраля в школе проводятся военно-спортивная игра «Зарница», «А ну-ка, парни!»; соревнования по стрельбе; армспорту; проходят встречи с ветеранами войны, с бывшими военными. Эта деятельность ориентирует на профессию военного, ребята имеют возможность напрямую пообщаться с людьми данной профессии, задать интересующие вопросы, что немаловажно для данного возраста.

В марте проходит предметная неделя физической культуры, в ходе которой проводятся общешкольные спортивные состязания, конкурсы, выставки рисунков, пропагандирующие здоровый образ жизни и значение спорта в современном мире, престижность профессии учителя физической культуры, тренера. В течение всего года работу ведёт школьный спортивный клуб «Чемпион». Основной целью ШСК является организация и совершенствование спортивно-массовой работы в школе, пропаганда ЗОЖ, укрепление здоровья учащихся, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства членов клуба. ШСК – добровольное общественное объединение. Общее руководство клуба осуществляется Советом клуба, общим собранием.

С переходом ребят на основной уровень обучения профориентация продолжается с использованием разнообразных игр: деловых, профориентационных, психологических. А через профпробы предоставляется возможность сделать первые шаги в сторону выбора интересующей профессии: учитель физической культуры, тренер, спортивный судья, спортивный секретарь, журналист.

Определённые шаги в профессию учителя учащиеся 9-11 классов делают через «День самоуправления», который проводится в школе в профессиональный праздник – День учителя. Будущие выпускники на практике знакомятся с профессией учителя-предметника.

Одна из форм профориентации по предмету – работа по индивидуальным образовательным маршрутам для учащихся с повышенной мотивацией к изучению физической культуры, совместно со школьным педагогом-психологом, родителями. В профориентационной работе использую технологию коучинга - форма консультативной поддержки, которая предполагает как индивидуальную, так и групповую работу педагога с учащимися по постановке целей и получения результата путем мобилизации внутреннего потенциала и поддержания у учащихся веры в свои силы. Необходимо помогать учащимся учиться сознательно, поддерживать их намерение самостоятельно приобретать знания, способствовать тому, чтобы они могли максимально использовать свой потенциал, развивать навыки, лучше выполнять свои учебные обязанности и в результате – достигать желаемых результатов.

На сайте школы будущие спортивные корреспонденты освещают спортивную жизнь нашей школы - участие наших спортсменов на соревнованиях разного уровня.

Спортивные секретари оказывают помощь в организации и проведении соревнований по лёгкой атлетике, лыжным гонкам, волейболу на школьном и муниципальном уровне.

Учащиеся нашей школы - участники и победители городской Спартакиады школьников, олимпиад по физической культуре на муниципальном, региональном уровне. Участники всероссийских и международных интернет - олимпиад, конкурсов и игр по предмету.



Наши учащиеся являются выпускниками педагогических, военных, медицинских училищ и институтов разных городов России.

Таким образом, при наличии действующей системы школьной профориентации, сопровождающей ученика на протяжении всего времени обучения, у обучающихся формируется сознательное отношение к труду и происходит осознанный выбор профессии с учетом своих интересов, возможностей и требований, предъявляемых рынком труда. Результатом становится является дальнейшая успешная социализация выпускников и их вступление в профессиональный мир.

Содержание обучения физической культуре ориентируется на сопровождении жизненного самоопределения учащихся, на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости).

#### *Литература*

1. Скрипник А. Ю. Формирование интереса к профессии учителя физической культуры у школьников 8-9 классов (На прим. Дал. Востока) : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Хабаровск, 1998 159 с. РГБ ОД, 61:98-13/517-8;

2. Голомиток А.Е. Выбор профессии и воспитание личности школьника (воспитательная концепция профессии).-М.: Педагогика.-1979.

3. Астраханцева В. П. Ориентация школьников на профессию учителя физической культуры / В. П. Астраханцева, С.З. Гуревич // Физическая культура в школе,-1972. -№1.

4. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту: учебное пособие. Омск, 1985.

5. П.Беляева Н.А. Роль мотивации на занятиях физической культуры // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всерос. науч.-практ.конф.-СПб., 2000.

6. Гогонов Е.Н. Интерес к физической культуре как фактор повышающий активность школьников / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов // Психология физического воспитания: учеб. пособие. - М., 2000.

7. Голомиток А.Е. Выбор профессии и воспитание личности школьника (воспитательная концепция профессии).- М.: Педагогика.-1979.

**УДК 372.3**

### **Воробьева Ю.И.<sup>1</sup>; Завьялова Т.П.<sup>2</sup>, к.п.н., профессор ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ В ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

<sup>1</sup>Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 135, г. Тюмень, Россия, [sad135tmn@mail.ru](mailto:sad135tmn@mail.ru)

<sup>2</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [zavyalova53@mail.ru](mailto:zavyalova53@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены результаты анкетирования, выявляющие заинтересованность в ведении здорового образа жизни родителей детей, занимающихся акробатическим рок-н-роллом в детском саду г. Тюмени.

**Ключевые слова:** родители, дошкольники 6-7 лет, здоровый образ жизни, заинтересованность в здоровом образе жизни.

Vorobyeva Y.<sup>1</sup>; Zavyalova T.<sup>2</sup>, Ph.D.,

**THE INTEREST OF PARENTS OF PRESCHOOLERS IN  
MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE**

<sup>1</sup>*Municipal Autonomous Preschool Educational Institution Kindergarten No. 135,  
Tyumen, Russia, sad135tmn@mail.ru*

<sup>2</sup>*Institute of Physical Culture, Tyumen State University, Tyumen, zavyalova53@mail.ru*

**Annotation.** The article presents the results of a questionnaire that reveal the interest in maintaining a healthy lifestyle of parents of children engaged in acrobatic rock and roll in a kindergarten in Tyumen.

**Keywords:** parents, preschoolers 6-7 years old, healthy lifestyle, interest in a healthy lifestyle.

Задача настоящего исследования состояла в изучении заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни, а также их отношения к физической культуре и представлениях об акробатическом рок-н-ролле. Результаты анкетирования выявили ряд интересных тенденций в понимании значения физической культуры и спорта, здорового образа жизни для отдельно взятой семьи. Рассмотрим результаты анкетирования родителей. Данные представлены на рисунках 1-7.

Проанализировав ответ на вопрос «Что влияет на здоровье ребенка» мы выявили следующие ответы: многие родители (97%) уверены, что на здоровье ребенка влияет множество факторов, но основными они выделяют генетику, психическое и социальное благополучие, режим дня, правильное питание и физическое воспитание. Все респонденты (100%) добавляли в свой ответ утреннюю гимнастику, физическое развитие, прогулки и другую двигательную активность. Необходимо отметить, что из числа опрошенных, 5 семей (5%) отметили необходимость в закаливании, туризме и спортивном досуге.

Второй вопрос был необходим для того, чтобы выявить источники знаний родителей о культуре здоровья.



**Рис.1. «Результаты ответов на вопрос «Источники знаний о культуре здоровья»»**

Так, для 40% родителей источником знаний о культуре здоровья являются интернет-источники, 30% опрошенных получают знания и опыт от своих родителей, лишь 20% обращаются к научной литературе и книгам о здоровье, 5% процентов приходится на родителей, выбравших вариант «все

перечисленное», оставшиеся 5% уделили внимание личному опыту и интернет-источникам.

Следующий вопрос позволил получить информацию о соблюдении здорового образа жизни в семье. На основе результатов можно сделать вывод, что из 20 семей, здоровый образ жизни безусловно соблюдают чуть больше половины опрошенных (55%).



Исходя из ответов проведенного опроса обнаружено, что 30% семей «иногда» ведут здоровый образ жизни (ЗОЖ), 10% редко уделяют внимание ЗОЖ и 5% совсем не заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом, а также активном отдыхе и ведении здорового образа жизни.

Взяв во внимание вопрос о физическом воспитании детей, было важно выяснить, знают ли родители о физических показателях, по которым можно следить за правильным развитием ребенка? Анализ ответов респондентов наглядно представлен на рис.3.



**Рис.3.** «Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка?»

Из рисунка 3 видно, что 50% опрошенных родителей знают, как отследить физические показатели для правильного развития, а 45% - нет, о чем педагогам и инструкторам по физической культуре стоит задуматься.

Следующий вопрос анкеты позволит скорректировать занятия по физической культуре и более эффективно проводить работу по оздоровлению детей, учитывая некоторые взгляды родителей. На рис.4. представлены популярные варианты ответов.



**Рис.4.** «На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОУ, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника?»

Самым распространённым ответом стал вариант «обращать внимание на занятия физической культурой и спортом». Самым интересным оказался вариант «учитывать предпочтения ребенка».

Разрабатывая анкету, мы включили вопрос об отношении родителей к закаливанию. Получая ответы на предложение «Назвать наиболее приемлемые закалывающие процедуры для вашего ребенка» родители дали следующие ответы. Несколько семей категорически против закаливания (3 семьи), удивительно, что остальные предложили эффективные варианты для оздоровления своего ребенка через закаливание. Рассмотрим данные рис.5.



**Рис.5.** «Назовите наиболее приемлемые закалывающие процедуры для вашего ребенка»

Из рис.5. видно, что родители не боятся закаливать детей. В семьях используют методы обтирания и обливание прохладной водой (9 семей). Регулярно в прорубь окунаются 3 семьи, которые также посещают баню и любят прогулки в любую погоду. Те, кто не окунается в прорубь, ходят босиком (2с.) и также гуляют в любую погоду (7 семей).

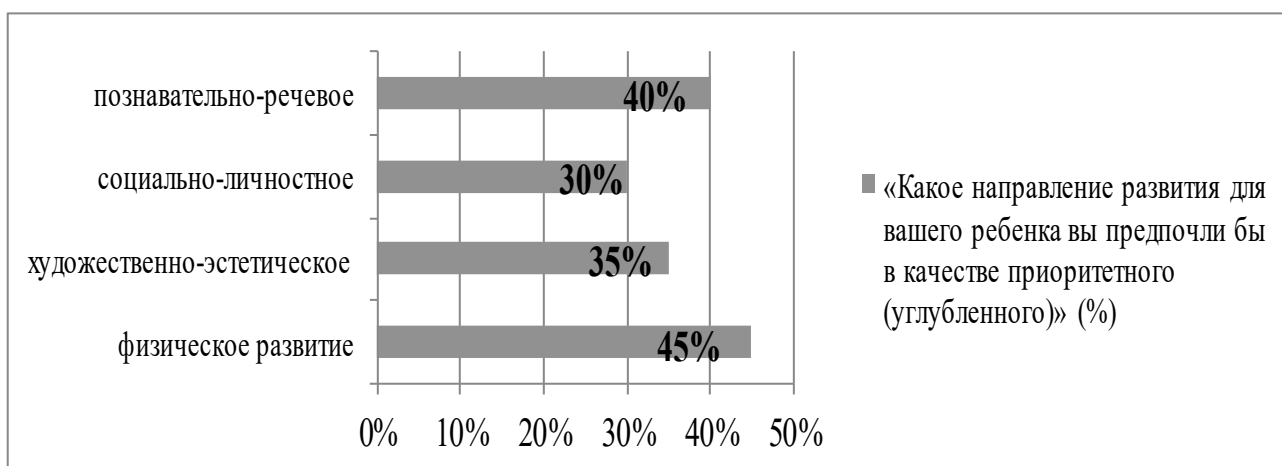
Следующий вопрос состоял в изучении необходимости оказания помощи детского сада в физическом воспитании. Ответы представлены на рис.6.



**Рис.6. Нужна ли вам помощь детского сада в физическом воспитании вашего ребенка?**

Из рисунка 6 видно, что существует необходимость помощи детского сада в физическом воспитании детей (85%). Лишь 15% родителей уверены в своих знаниях и считают, что помощь не нужна.

Ответы на заключительный вопрос анкеты «Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы в качестве приоритетного (углубленного)» представлены на рис.7.



**Рис.7. «Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы в качестве приоритетного (углубленного)»**

Анализ данных рисунка 7 показал, что приоритетным направлением является физическое развитие (45%), однако не менее важным направлением для родителей является познавательное – речевое (40%). Далее следует

художественно-эстетическое (35%) и социально-личностное (30%) развитие, которые по мнению родителей являются важными направлениями.

Таким образом, исходя из результатов анкетирования, можно сделать **вывод**, что значительная часть родителей не имеют достаточных знаний о физическом развитии своих детей и сами не соблюдают здоровый образ жизни, а также признают необходимость в оказании помощи от детского сада в вопросах физического воспитания детей.

#### *Литература*

1. Баранов А.А. Состояние здоровья современных детей и роль медико-социальных факторов в его формировании / А.А. Баранов, Л.М. Кучма // Вестник РАМН. - 2009. - №5. - С.6-10.

2. Бичева И.Б. Теоретико – методологические основы формирования культуры здоровья дошкольников / И.Б. Бичева, А.В. Хижная, И.А. Царева // Успехи современной науки образования. 2017. – С.84-86

**УДК 796.077.5**

**Голубина О.А., к.п.н., доцент;**

**Кочнев А.В., к.б.н., доцент; Пятков Д.А.**

### **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО ВУЗА**

*Северный Арктический Федеральный университет им М.В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия, [o.golubina@narfu.ru](mailto:o.golubina@narfu.ru)*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы профессиональной подготовки студентов Северного вуза средствами физической культуры. Определены основные функции физической культуры.

**Ключевые слова.** Физическая культура, студенты, учебный процесс

**Golubina O. PhD; Kochnev A. PhD, Pyatkov D.**

### **THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS OF THE NORTHERN UNIVERSITY**

*Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia,  
[o.golubina@narfu.ru](mailto:o.golubina@narfu.ru)*

**Annotation.** The article deals with the issues of professional training of students of the Northern University by means of physical culture. The main functions of physical culture are defined.

**Keywords.** Physical education, students, educational process

В настоящее время средства современной техники берут на себя функцию обеспечения энергией, тем самым освобождая человека от тяжелой, изнурительной работы, и смещая центр тяжести нагрузки с физического поля человека на умственное, духовное и эмоциональное. Во многих видах высокопроизводительной работы из-за того, что задействованы одни и те же группы мышц, количество движений сокращается, или движения представляют собой монотонную картину.

По словам профессора, В.Н. Чесноковой, основной причиной неуклонного снижения здоровья подрастающего поколения является нарушение ритмического характера физических психофизиологических функций, связанное со снижением физической активности, что является основным фактором существования человека в окружающей среде [6].

Наиболее эффективным, единственным, надежным и недорогим средством компенсации организму возникающих заболеваний и поддержания его резервных возможностей является правильно организованная и целенаправленная физкультурно-спортивная деятельность, конечной целью которой является высокий уровень индивидуального развития личности, его культуры.

Высокая работоспособность, профессиональная активность, здоровье и отсутствие болезней возможны только тогда, когда все системы и органы функционируют нормально. Это означает, что генетический код различных клеток организма, органов или систем не находится в поврежденных областях, нервах или областях, где нарушается снабжение кислородом, гормонами и аминокислотами, и клетка, как правило, имеет высокую резервную возможность.

В то же время происходит резкое сокращение использования работы мышечного аппарата во время трудовых операций. Эти мышцы работают не очень активно, при этом их доля составляет в среднем 40% от массы нашего тела. Все это приводит к ухудшению функционального и физического развития человека. Функциональные резервы организма ухудшаются, нарушая реактивность и стабильность саморегулирующихся и репродуктивных процессов [1,4].

Физическая культура как часть образовательного процесса выполняет те же функции, что и обучение: образовательную, воспитательную и развивающую, а также ряд специфических функций[5].

**Образовательная функция** физической культуры отражена в показателях сформированности основ знаний, прикладных двигательных умений и навыков.

Процесс реализации образовательной функции физической культуры осуществляется в образовании, в подготовке к будущей профессии и повседневной жизни студентов, включая элементы психического здоровья и саморегуляции, обеспечивая формирование здоровых, психологических компонентов, развитие спортивных способностей и закалывание; обеспечение знаний и навыков в области личного и профессионального здоровья, формирование сознательного отношения и самосовершенствования к спортивной культуре и спортивной деятельности [2, 3].

**Развивающая функция** занятий физической культурой проявляется в развитии сенсорной, эмоционально-волевой, двигательной и мотивационной сфер личности. Развивающая функция физической культуры отражена в динамике. Основными факторами ее являются способы овладения физической культурой и спортивной деятельностью; профилактика психического и эмоционального состояния; формирование интеллектуальных способностей;

улучшение телосложения и физическое развитие; а также двигательные способности самого человека.

Задача **воспитательной функции** спортивной культуры состоит в том, чтобы направлять и регулировать личную деятельность человека. Занятия по физическому воспитанию также должны формировать у студентов физическую культуру как систему и общее качество личности. Это необходимая часть общей культуры, которую будущие специалисты могут реализовать в образовании, социальной и профессиональной деятельности, а также в семье.

**Оздоровительная функция** физической культуры связана с использованием физических упражнений как средства лечения заболеваний и восстановления физических функций, которые были прерваны или утрачены из-за болезни, травмы, переутомления или других причин.

В рамках вышеуказанных функций можно выделить ряд более узких, но достаточно важных, к которым относятся:

- **Социально-генетическая**, которая направлена на усвоение социально исторического опыта в физкультурно-оздоровительной деятельности, т.к. первоначально филогенетически все физические упражнения возникли для обслуживания именно физической деятельности как залога выживаемости вида.

- **Созидательная или творческая функция** обеспечивает совершенствование личности в умственном и физическом развитии как необходимое условие подготовки к профессиональной деятельности и жизни.

- **Рефлексивно-смысловая** раскрывает восприятие мира, культуру тела индивида и построение здоровой личной картины мира.

- **Функция познавательной ориентации** способствует познанию и отражению мира через психофизиологические состояния; личную нравственную и социальную деятельность; взаимосвязь между деятельностью и ценностной ориентацией в общей модели жизни и сознания.

- **Преобразовательная** заключается в конструктивных изменениях поведения в учебном процессе и социальной жизни, досуге посредством целенаправленного подбора физкультурно-спортивной деятельности на «избыточное» и «срочное» формирование гражданских и профессионально важных качеств и функций, развитие наиболее значимых физических качеств и связанных с ними способностей.

- **Коммуникативная** выступает как средство неформального общения людей.

- **Функция индивидуализации** формирует собственный стиль поведения человека.

Физическая культура также оказывает значительное влияние на процесс умственной деятельности. Сознание и движение не всегда находятся в сбалансированном состоянии в своих отношениях. Как объективная пространственно-временная кинематика, движение человека в основном не является сознательным поведением. Их построение обрабатывается когнитивным процессом предсознания. В свою очередь, динамика развития психологических процессов и состояний человека, его чувств, восприятия,

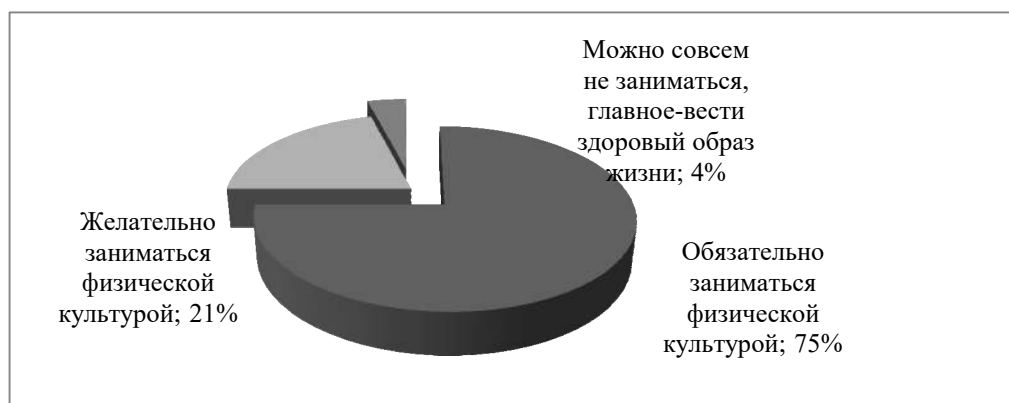


памяти, мышления, воли, внимания, эмоций и чувств в значительной степени зависит от характера основных видов деятельности, в том числе двигательной.

**Состояние психической функции** - это общая реакция человека на внешние и внутренние раздражители, направленная на достижение полезных результатов. Существует множество явлений, регулирующих функциональные состояния: мотивация - это цель выполнения определенной деятельности, содержание и характер выполняемой деятельности, а также степень ее сложности.

В ходе исследования нами был проведен опрос среди 80 студентов первого и второго курсов ВШЭНиГ, ВШЭУиП, ВИШ и ВСГНиМК Северного вуза. Юношам и девушкам было предложено анонимно ответить на вопросы, касающихся влияния занятий физической культурой на здоровье, их интересов, досуга, учебы и другие. Мы проанализировали полученную информацию, и получили следующие результаты.

**Результаты работы.** Большинство студентов (75%) утверждают, что занятия физической культурой не только необходимы, но и обязательны, так они поддерживают свою физическую форму (55%), повышают эмоциональное состояние (38%), улучшают свой внешний вид (32%)(Рисунок 1).



**Рис.1 Значение занятий по прикладной физической культуре для студентов**

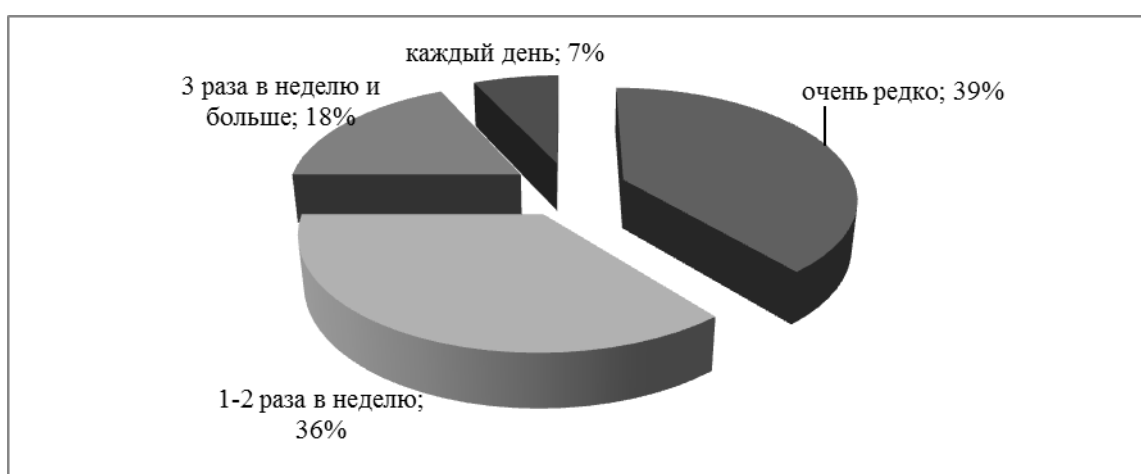
Большее половины студентов (61%) утверждают, что занимаются физической культурой достаточно регулярно не только в высшем учебном заведении, но и самостоятельно. Они посещают спортивные секции, кружки, мероприятия и спортивные праздники, занятия по йоге, мастер классы. Наиболее востребованными видами спорта являются спортивные игры, такие как баскетбол (38%), волейбол (36%), плавание (26%), настольный теннис (25%), занятия в фитнес группах (38%), танцы (23%), йога (13%). Мотивациям к занятиям среди студентов является улучшение собственной фигуры (телосложения), поддержание физической подготовленности, снижение уровня психологического состояния, а также сохранение и укрепление здоровья. Частота посещения спортивных секций представлена на рисунке 2.

Интерес к информации о здоровом образе жизни и способах улучшения здоровья в студенческой среде достаточно высок. Студенты получают информацию из интернета(55%), программ телевидения (28%), социальных

сетей (53%), участвуя во всевозможных марафонах (13%). При этом, уменьшается интерес студентов к специализированным источникам информации журналам, книгам о здоровье (15%).

Мечтали поступить в университет 45% студентов, не поступили в другие вузы и учатся здесь 40%, так хотели родители 15%. Студентам нравится учиться в университете. Большой интерес проявляют студенты к занятиям по прикладной физической культуре. Им нравится преподаватель, интересно и насыщенно проходят занятия, можно держать себя в хорошей форме.

Среди основных причин, побуждающих к занятиям физкультурой и спортом, студенты отмечают желание укрепить собственное здоровье (72%), забота о своем внешнем виде (68%), желание улучшить фигуру (60%), повысить физическую подготовленность (45%), снять усталость и повысить работоспособность (40%).



**Рис. 2. Частота самостоятельных занятий физической культурой и спортом среди студентов**

Результаты опроса демонстрируют интерес студентов к собственному здоровью и к здоровому образу жизни. Они принимают витамины(25%), стараются больше гулять на свежем воздухе (70%), занимаются физкультурой и спортом (68%). Питаются регулярно и правильно (38%), пьют чай из целебных трав (20%), занимаются в тренажерных залах (33%), фитнесом (29%), соблюдают режим дня (23%), занимаются йогой (13%), оздоровительными программами (3%), регулярно посещают врача (5%), делают утреннюю гимнастику (22%), вовремя питаются и ложатся спать(33%).

Таким образом, мы выявили, что при правильно организованном процессе физического воспитания повышается качество профессиональной подготовки студентов. Это связано с тем, что физическое воспитание направляет студентов на здоровый и активный образ жизни, укрепляет здоровье; сохраняет и повышает резервные возможности организма; благоприятно влияет на физическую, умственную и психологическую работоспособность, что будет способствовать их профессиональной успешности в будущем[4,5].

### **Литература**

1. Давиденко, А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. канд. пед. наук / А. И. Давиденко. – Краснодар, 2005 – 22 с.
2. Каданцева, Г. А. О проблеме воспитания у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культуры / Г. А. Каданцева, М. М. Чубаров // Образовательная, воспитательная и оздоровительная роль физического воспитания и спорта студентов в современных условиях : материалы междунар. науч.-практ. конф. – М., 2000. – С. 55–56.
3. Кокорина, Н. В. Физические упражнения в режиме дня студентов / Н. В. Кокорина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2007. – С. 137–139.
4. Макеева, В. С. Влияние физической нагрузки на адаптивные возможности организма студенток / В. С. Макеева // Национальная идея – здоровье народа (здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт) : тез. докл. науч.-практ. конф. – М., 1998. – С. 111–114.
5. Макеева, В. С. Физическое воспитание в творческом развитии студентов / В. С. Макеева // Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях : материалы Второй междунар. науч.-метод. конф. – Воронеж, 2001. – С. 50–53..
6. Чеснокова В.Н. Биоритмологические особенности психофункционального состояния студентов в течении учебного года / В.Н. Чеснокова, А.В. Грибанов// Современные проблемы науки и образования.-2011.- № 6.

**УДК 796.062**

## **Депутатова А.В.; Тихонова А.В.; Рыжова Н.С. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ВЕК ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия,  
deputatowa.anka@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается активное распространение цифровых технологий во всем мире, доступность мобильного высокоскоростного интернета, которые вызвали резкое увеличение времени, проводимое населением за экранами смартфонов, планшетов, телевизоров и других медиа-устройств. В частности, эта тенденция повлияла на модель поведения подрастающего поколения в отношении здоровья, образа жизни и уровня физической активности. Малоподвижный образ жизни детей и подростков, связанный с экранной зависимостью, вызывает различные заболевания, социальные проблемы, плохую успеваемость, негативно влияет на показатели их физического и психического здоровья.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, гаджеты, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, спорт

## **Deputatova A.; Tikhonova A.; Ryzhova N. CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE AGE OF DIGITAL TECHNOLOGIES**

*Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, deputatowa.anka@yandex.ru*

**Annotation.** The article discusses the active spread of digital technologies around the world, the availability of mobile high-speed Internet, which caused a sharp increase in the time spent by the population on the screens of smartphones, tablets, TVs and other media devices. In particular, this trend has influenced the behavior of the younger generation in relation to health, lifestyle and physical activity. The sedentary lifestyle of children and adolescents associated with

*screen addiction causes various diseases, social problems, poor academic performance, and negatively affects the indicators of their physical and mental health.*

**Key words:** *digital technologies, gadgets, physical education, physical education, health, sports*

Сложившаяся ситуация стремительного развития цифровых технологий во всем мире, замены физической активности населения онлайн-активностью с раннего возраста негативно сказывается на здоровье подрастающего поколения.

Увеличение общего времени нахождения людей в «цифровом пространстве», зависимость от видеоигр, социальных сетей, Интернета в целом негативно сказывается на показателях физического развития детей, вызывает разного рода заболевания, такие как миопия, ожирение, нарушения сна, депрессия и другие. За последние десятилетия уровень обычной физической активности молодых людей значительно снизился, а незначительные физические нагрузки перестали быть эффективным средством укрепления и поддержания здоровья. Тревожная тенденция требует активного вмешательства общественности и государства, введения неординарных регуляторных мер, направленных на изменение отношения людей к способам взаимодействия с цифровыми технологиями [2].

Согласно объективным измерениям здоровья детей и подростков от 6 до 19 лет, доля малоподвижного образа жизни составляет от 6 до 8 часов ежедневно, при этом более половины опрошенных превышают действующие нормы «экранного времени» (более чем 2 часа в сутки). Более того, была обнаружена причинно-следственная связь между временем, проведенным перед экранами телевизоров и другими гаджетами, с повышением артериального давления, количеством холестерина в крови. Дети и подростки с экранной зависимостью показали низкую самооценку, проблемы социального поведения, плохую успеваемость и низкие показатели психического здоровья.

По результатам многочисленных мониторинговых исследований, общее экранное время подрастающего поколения за последние двадцать лет увеличилось почти на два часа в сутки, а ежедневная продолжительность малоподвижного образа жизни увеличилась в среднем на три часа. В первую очередь это связано с появлением новых цифровых мультимедийных устройств, таких как смартфоны, планшеты, ноутбуки, и, что самое главное, их доступностью для всех слоев населения. Эта негативная тенденция вызывает озабоченность в области общественного здравоохранения во всем мире [3].

Важно отметить, что экранное время детей и подростков значительно увеличивается в возрасте от 10 до 14 лет, однако оно имеет значительные гендерные различия с большим увеличением у мальчиков (мальчики: +41,6 мин. / день, девочки: +22,7 мин. / день). Также юноши предпочитают видеоигры, а девушки - мобильные телефоны и компьютеры. Особенно долго молодые люди пользуются электронными устройствами - телевизорами, компьютерами, видеоиграми и мобильными телефонами по выходным и праздникам [5].

Исследование ливанских школьников показало, что те дети, которые превышали дневную норму пребывания у экранов, практически не имели

возможности заниматься физическими упражнениями и даже читать книги]. Деструктивную черту цифровых технологий в современном обществе следует также отнести к многозадачности медиа, то есть одновременному использованию смартфонов и компьютеров молодыми людьми, прослушиванию музыки и учебе, просмотру телевизора и серфингу в Интернете. Однако две трети подростков не считают этот фактор ограничивающим выполнение важных задач и качество учебного процесса [1].

Одним из ключевых факторов, определяющих малоподвижный образ жизни и увеличение «экранного времени», следует отнести пребывание детей и подростков в одиночестве. Таким образом, результаты исследований британских ученых показали, что большую часть внеклассного времени дети 11-12 лет вечером в будние дни проводили с родственниками и друзьями, при этом даже небольшая социальная депривация подростков младшего возраста стала причиной активного использования гаджетов.

Снижение физической активности и увеличение «экранного времени» подростков и детей в современном цифровом мире также связаны с развитием и распространением мобильных технологий, которые постепенно вытеснили стационарные и портативные устройства для игр и общения. Современные смартфоны и наличие интернета позволяют оставаться в сети везде и круглосуточно. Также важно отметить, что, по сравнению с предыдущими поколениями, современная молодежь использует цифровые технологии в контексте групповых действий и особой модели поведения. Вероятно, что такие модели становятся все более значимыми факторами, влияющими на здоровье, физическое развитие, физическую активность детей и подростков на совершенно новом уровне взаимодействия с информационными технологиями [4].

Таким образом, следует сделать вывод, что цифровая революция во всем мире привела к значительным изменениям в отношении использования современных технологий молодым поколением. Бесплатный доступ к высокоскоростному Интернету, повсеместное распространение смартфонов, появление различных мобильных приложений позволили молодым людям находиться в сети 24 часа в сутки. Существует тенденция к объединению цифровых технологий с личностями, социальными сетями и повседневным опытом. Сложившаяся ситуация предопределила модель поведения подрастающего поколения в отношении здоровья и уровня физической активности, что в свою очередь сказалось на показателях физического развития молодежи.

Перспективным решением в данной ситуации может стать создание эффективной системы управления процессом физического воспитания, постоянный мониторинг физического развития молодежи, обработка данных с последующим введением корректирующих мер. Целесообразно введение новых государственных стандартов, необходимых для установления качественной структуры физического развития подрастающего поколения.

Основой всестороннего развития детей и подростков, в том числе физического, является оптимизация всех средств и методов физического

воспитания с акцентом на возрастные особенности и чувствительные периоды формирования растущего организма.

Напротив, игнорирование различных аспектов физической активности может стать индикатором потенциальных рисков, связанных с ухудшением здоровья и проявлением различных патологий и заболеваний у подрастающего поколения.

Важным обстоятельством, определяющим оптимальное физическое развитие детей и подростков, является полноценное использование всех организационных форм физической культуры в сочетании со стандартизированными уроками. Среди прочего отметим физкультурно-оздоровительные занятия, которые активизируют физические нагрузки в течение дня, обеспечивают внедрение физической культуры в повседневную жизнь подростков, способствуют приобретению знаний и навыков самостоятельного обучения. К ним относятся: утренняя зарядка, перерывы в занятиях физкультурминутками и физкультуразминками, занятия в группах продленного дня.

Привлечение молодежи к здоровому образу жизни продуктивно при участии специализированных спортивных школ, фитнес-центров и клубов, основной задачей которых является совершенствование моторики и умений в избранном виде спорта с их последующей демонстрацией в соревновательной деятельности.

Однако из всего разнообразия форм физических нагрузок особенно хотелось отметить преимущество физкультуры в семье. Именно совместная деятельность детей с родителями, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, прогулки, бег трусцой, езда на велосипеде и другие виды активного отдыха создают неопределимую основу для физического развития подрастающего поколения. Только личный пример участия взрослых в физической активности способствует сознательному вовлечению молодых людей в регулярные физические упражнения, оптимизирует их физическую активность, являясь главным отвлекающим и спасающим фактором в неравной битве с цифровыми технологиями.

#### *Литература*

1. Аксенова А.В. Социальное ориентирование младших школьников в процессе физического воспитания / А.В. Аксенова, Вестник Кемеровского государственного университета, 2015. – С. 87-91.

2. Геращенко Н.В. Методологические проблемы формирования активности у детей / Н.В. Геращенко, ИГ. Геращенко, Физическое воспитание и спортивная тренировка, № 3, 2017. – С. 63-70.

3. Ким Т.К., Шагин И.В. Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : материалы конференции / Т.К. Ким, И.В. Шагин, Москва : МПГУ, 2018. – 258 с.

4. Петренко И.Г. Формирование здорового образа жизни младших школьников средствами интерактивных технологий в процессе физического воспитания / И.Г. Петренко, APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. 2014. – С. 1-9.

5. Agafonov S., Chub S., Trufanova S. Actual problems of physical development of children in the age of digital technologies / S. Agafonov, S. Chub, S. Trufanova, INTERAGROMASH, 2021. – P.1-7.

**ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Центр оздоровительной физической культуры Института физической культуры  
Тюменского государственного университета, г. Тюмень, Россия,  
l.a.dragovoz@utmn.ru*

**Аннотация:** В статье представлен анализ результатов тестирования гибкости студентов 1 и 2 курса Тюменского государственного университета. Предложены пути развития гибкости на практических занятиях физической культурой средствами стретчинга.

**Ключевые слова:** физическая культура, гибкость, тестирование, студенты, стретчинг.

**Dragovoz L., Ph. D., Associate Professor**

**ASSESSMENT OF THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN  
STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

*Health-improving physical culture center of the Institute of physical culture Tyumen state University,  
Tyumen, Russia, l.a.dragovoz@utmn.ru*

**Abstract:** The article presents an analysis of the results of testing the flexibility of 1st and 2nd year students of Tyumen State University. The ways of developing flexibility in practical physical training by means of stretching are proposed.

**Keywords:** physical culture, flexibility, testing, students, stretching.

Одним из приоритетных направлений физического воспитания студентов является целенаправленное и эффективное развитие двигательных способностей и совершенствование физических качеств, характеризующих стабильность физического состояния организма. Для поддержания этой стабильности и его оптимизации значительную роль играет гибкость тела. Гибкость, как отмечает ряд авторов (В.И. Ильинич, А.В. Карасев, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов), представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. [1, 2, 3, 4]. В теории и методике физической культуры Ж.К. Холодов рассматривает гибкость как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела [3, с. 121]. Л.П. Матвеев отмечает: «Гибкость – это свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела» [1, с. 273]. По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. В студенческие годы (17-21 год) снижается упругость и эластичность опорно-двигательного аппарата, поэтому именно в это время следует уделять больше внимания развитию гибкости. Таким образом, проблема развития гибкости студенческой молодежи представляется весьма актуальной.

Проблема, обозначенная выше, предопределила цель нашего исследования – оценка и анализ результатов развития гибкости у студентов 1 и

2 курса Тюменского государственного университета, нахождение путей повышения уровня гибкости на занятиях физической культуры.

**Организация и методы исследования.** В нашей работе главным методом исследования в изучении гибкости у студентов является тестирование. В сентябре-октябре 2021 года на базе Центра оздоровительной физической культуры Тюменского государственного университета было проведено тестирование гибкости студентов. В нем приняли участие студенты 1 и 2 курсов Тюменского государственного университета (ТюмГУ) разных специальностей и институтов (математического, социально-гуманитарного, педагогического и др.) в количестве 75 человек (девушки). Перед началом исследования с группой студентов проводилась разминка, включающая бег, ходьбу (и ее разновидности), упражнения на гибкость (наклоны, махи, выпады).

Основными педагогическими тестами для оценки общей гибкости и подвижности различных суставов послужили простейшие контрольные упражнения, описанные в работе Ж.К. Холодова [3, с. 127-128]. Упражнения, выполняемые студентами, оценивались преподавателем:

1. Наклон туловища вперед из положения стоя определяет подвижность позвоночного столба. Суть теста: испытуемый выполняет наклон вперед до предела из положения стоя на скамейке, не сгибая ноги в коленных суставах. Оценка гибкости позвоночника производится с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах (см) от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (–), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

2. При выполнении упражнения «Мост» – результат измеряется от пяток до кончиков пальцев рук (см). Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Выкрут прямых рук назад, взявшись за концы гимнастическую палку или верёвку, показывает подвижность в плечевом суставе. Оценка подвижности плечевого сустава составляет расстояние (в см) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость и наоборот.

4. Упражнение «Шпагат» показывает подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится развести ноги в стороны или вперёд-назад с опорой на руки. Оценка уровня подвижности в данном суставе определяется по расстоянию (в см) от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

**Результаты исследования.** Результаты тестирования гибкости студентов 1 и 2 курса представлены в таблице 1.

Самым распространенным тестом для оценки гибкости студентов является «Наклон вперед из положения стоя». Данный тест включен в перечень испытаний VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Из 75 студентов 1 и 2 курса нормативы выполнили: на бронзовый знак (+8 см) – 14 % (8 чел.) студентов 1 курса, 23 % (5 чел.) 2 курса; на серебряный знак (+11 см) – 22 % (12 чел.) студентов 1 курса, 23 % (5 чел.) 2 курса; на золотой знак (+16



см) – 29 % (16 чел.) студентов 1 курса, 23 % (5 чел.) 2 курса; у остальных студентов результат был ниже нормы (менее 8 см) – 33 % (18 чел.) студентов 1 курса, 28 % (6 чел.) 2 курса. При выполнении теста «Наклон вперед из положения стоя» лучшую подвижность позвоночного столба показали студенты второго курса (лучший результат 30 см). Средний результат у студентов 1 курса (11 см) меньше на 3,34 %, чем у студентов 2 курса (12 см).

**Таблица 1**

**Результаты тестирования гибкости студентов 1 и 2 курса ТюмГУ  
(сентябрь-октябрь 2021 г.)**

Тесты на гибкость	Подвижность позвоночного столба – наклон вперед стоя (см)			Мост (см)			Подвижность в плечевом суставе (см)			Подвижность в тазобедренном суставе (поперечный шпагат) (см)		
	Max	Min	Среднегрупповой показатель	Max	Min	Среднегрупповой показатель	Max	Min	Среднегрупповой показатель	Max	Min	Среднегрупповой показатель
1 курс (n=54)	23	1	11	30	105	62	35	107	78	0	50	26
2 курс (n=21)	30	2	12	20	92	58	30	94	76	0	47	27
Прирост %			3,3			6,5			2,6			2,3

При оценке результатов в тесте «Мост» необходимо учитывать анатомическую гибкость позвоночника. Большой разброс результатов выявлен в этом тесте: от 30 до 105 см – на первом курсе, от 20 до 92 см – на втором. Результаты в тесте «Мост», выше у студентов второго курса на 6,48 % (58 см), чем у первокурсников (62 см).

Наименьшее расстояние между кистями рук в тесте «Выкрут прямых рук назад» было у студентов второго курса (30 см). Средний результат в оценке подвижности в плечевом суставе у студентов 1 курса ниже на 2,6 % (78 см), чем у второкурсников (76 см).

Результаты в тесте «Шпагат» не имеют большой разницы по среднегрупповому результату. В тесте на подвижность тазобедренного сустава на 2,3 % выше результат у студентов 1 курса (26 см), чем у второкурсников (27 см). На первом (n=2) и втором (n=1) курсе были студенты, справившиеся с этим тестом и показавшие максимальную амплитуду в тазобедренном суставе (эти студентки в прошлом занимались гимнастикой (акробатикой)).

Таким образом, после проведенного тестирования, сравнивая полученные результаты в тестах на развитие гибкости со шкалой оценок, выявлено, что небольшая разница результатов достигнут за счет естественного роста (3,3 %; 6,5 %; 2,6 %; 2,3 % < 8 %). Полученные данные можно объяснить тем, что гибкость является морфофункциональным свойством опорно-двигательного

аппарата, поэтому у некоторых студентов присутствует ограниченность выполнения тестовых упражнений в связи с анатомическими особенностями суставов и связок. Помимо этого, можно зафиксировать недостаточный объем и неоднородность выборки, что проявляется в большом разбросе результатов контрольных упражнений.

**Выводы.** Оценивая результаты тестирования гибкости студентов 1 и 2 курса Тюменского государственного университета, можно констатировать, что развитие гибкости у студентов происходит за счет естественного роста. Главной задачей физического воспитания должно стать совершенствование гибкости, внесения корректирующих действий в учебно-тренировочный процесс путем включения большего количества (или повторов) упражнений на гибкость. Среди практических рекомендаций для преподавателей можно выделить: использование на практических занятиях физической культурой комплексов упражнений на растягивание (стретчинг), которые способствуют повышению эластичности мышц и связочного аппарата. Также, в дальнейших исследованиях необходимо увеличить объем выборки для большей объективности исследования.

#### *Литература*

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2018. – 494 с.
4. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с

**УДК 796.011**

**Дробунин А.В.**

### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО ШКОЛЬНИКАМИ 16-17 ЛЕТ**

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7, г. Тюмень, Россия, drobunin-aleksei@mail.ru*

**Аннотация:** в статье рассматривается вопрос физической готовности школьников 16-17 лет к сдаче норм комплекса ГТО, отображена динамика результатов тестирования за 2019-2020 год.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, ВФСК «Готов к труду и обороне», физическое воспитание, старший школьный возраст.

**Drobunin A.**

### **EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF PREPARATION AND PASSING OF RWD STANDARDS OF PUPILS 13-15 YEARS**

*Municipal Autonomous educational institution secondary school № 7  
Tyumen, Russia, drobunin-aleksei@mail.ru*

**Annotation:** the article discusses the issue physical readiness pupils 16-17 years to pass the norms of the complex, displayed trend result testing in 2019-2020 year.

*Keywords: physical fitness; VFSC «Ready for work and defense»; physical education; high school age.*

Подростковый возраст характеризуется интенсивным физическим развитием. Происходит становление и формирование физической культуры личности. В возрасте 16-17 лет наблюдается сенситивный период развития абсолютной мышечной силы [1].

К этому времени полностью формируется пропорция тела, завершается рост и окостенение скелета. Эти изменения связаны с напряженной деятельностью систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. В то же время сами регулирующие системы, прежде всего нервная и эндокринная продолжают собственное развитие и формирование [2]. Вот только в настоящее время уровень физической подготовленности учащихся и особенно юношей, оценивается как крайне неудовлетворительный [3].

У подростков в этом возрасте формируется устойчивый интерес к подготовке и тестированию своих возможностей в нормах ГТО. Так же большой стимул им добавляет и то что, появились дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы (Высшие учебные заведения), для успешно сдавших нормативы на золотой знак отличия.

С каждым годом Министерство спорта перед специалистами в области физической культуры ставит задачи по повышению охвата тестируемых школьников и увеличению отличившихся знаками ГТО.

По подсчетам ученых, школьники 18 часов в сутки находятся в состоянии полной или относительной неподвижности, т.е. сидят или лежат. Следовательно, на активную мышечную деятельность, в том числе и на игры, занятия физической культурой, остается лишь 6 часов в сутки. Но и эти 6 часов при их максимальном и рациональном использовании могут принести большую пользу здоровью [4].

Таким образом, подготовка детей старшего школьного возраста к сдаче норм ГТО решает одну из важнейших задач – повышение двигательной активности, а также формирование интереса (желания самостоятельной потребности заниматься).

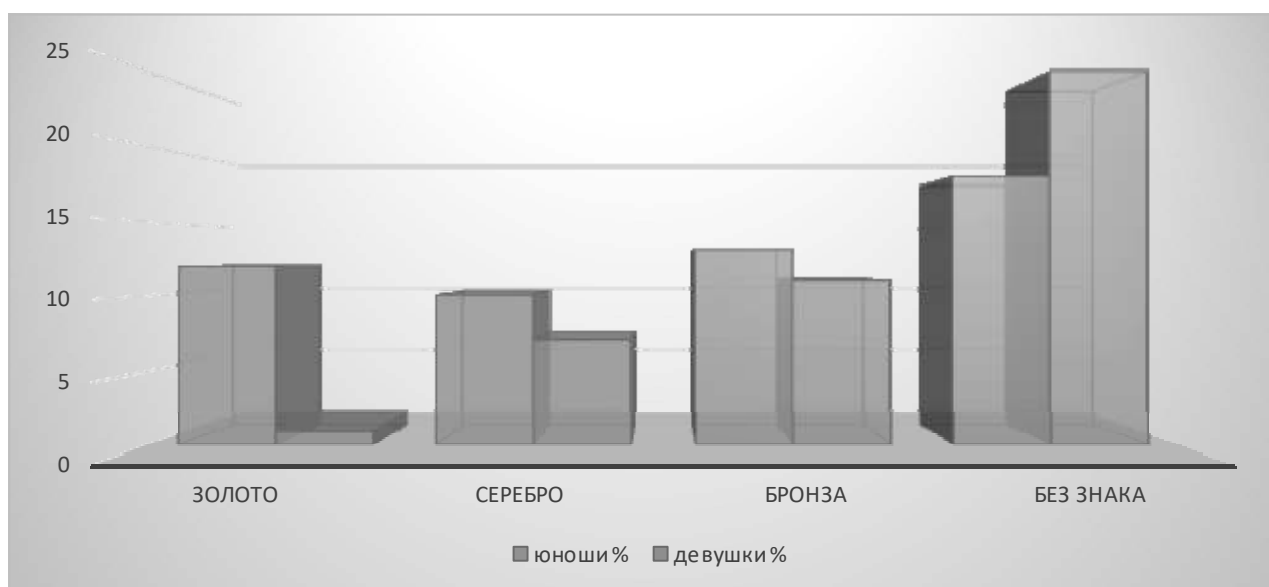
**Цель исследования.** Провести анализ подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО детьми старшего школьного возраста.

В исследовании приняло участие 254 школьника в возрасте 16-17 лет (117 девушек и 137 юношей), ученики МАОУ СОШ №7, г. Тюмень. При исследовании была проведена оценка результативности подготовки и сдачи нормативов ГТО за 2019-2020 год. Тестирование учащихся 10-11 классов проводилось в рамках уроков физической культуры в течение всего календарного года, а также общешкольных фестивалей ГТО, приуроченных к городским «Неделям здоровья», непосредственно самими учителями физической культуры.

Ученики старших классов относятся к V ступени ВФСК ГТО. Для получения бронзового знака отличия необходимо сдать 7 тестов, серебряного - 8, золотого - 9 [5].

Для подготовки и сдачи тестов комплекса ГТО ученики муниципальной автономной общеобразовательной школы №7 города Тюмени ежегодно участвуют во Всероссийской «Лыжне России», Всероссийском «Кроссе Наций», городских неделях здоровья, общешкольной «Зарнице» и многих других спортивных мероприятиях.

Сравнительный анализ результативности подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО (V ступень, 16-17 лет) представлен на рис. 1.



**Рис. 1. Результаты тестирования ВФСК ГТО школьников (V ступени 16-17 лет)**

Из рисунка 1, мы можем наблюдать, что большинство успешно сдавших на знаки отличия - это юноши. На золотой знак отличия сдали юноши -12% и девушки -1%. На серебряный знак отличия сдали 10% юношей и 7% девушек. На бронзовый знак отличия сумели сдать 13% юношей и 11% девушек. Без знаков отличия оказалось больше девушек -25%; юношей -18%.

В итоге из 254 школьников 16-17 лет тестируемых в комплексе ВФСК ГТО на золотой знак сдали 35 человек (13%), на серебряный 45 (17%) и на бронзовый - 64 старшеклассника (24%).

**Заключение.** Таким образом, после проведенного исследования, следует отметить, что динамика за 2019-2020 год у учеников 10-11 классов увеличилась по показателю успешно сдавших на знаки отличия с 55% в 2019 году, до 57% в 2020 году. И снизилась по общему показателю протестированных, но не получивших знак ВФСК ГТО с 45% в 2019 году, до 42% в 2020 году.

Подводя итог, можно сделать следующие выводы. Ученики 10-11 классов все чаще проявляют интерес к комплексу ГТО. Растет количество успешно сдавших на знаки отличия, а также снижается число школьников, оставшихся без знаков. Необходимо поддерживать и повышать мотивацию у учеников к

систематическим самостоятельным занятиям, побуждать к желанию посещения спортивных секций, приобщению к здоровому образу жизни как можно большего количества старшеклассников.

Важно уделять достаточно внимания на уроках физической культуры физическому воспитанию, способствовать формированию физической культуры личности через: заботу о собственном здоровье, уровне знаний об организме, а также средствах и способах физического совершенствования.

#### **Литература**

1. Солодков А. С. Физиология человека / Солодков А. С. // *Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры*, 2016. - С.438-441.

2. Манжелей. И.В. *Возрастные психологические особенности школьников и учет в физкультурном образовании.* / Манжелей. И.В.// *Методические рекомендации к спецкурсу для студентов ФФК*, 1999. – С. 40-42.

3. Чермит К.Д. *Теория и методика физической культуры. Опорные схемы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100- "Физ. культура"* / Чермит К.Д.// *Советский спорт. Москва: Академия*, 2000. –С.268.

4. Подласый И.П. *Педагогика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений.* Москва: Академия, 2000. –С.268.

5. *Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень* [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 26.10.2021).

**УДК 796.015.**

**Ермакова С. М.**

### **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ СРЕДСТВАМИ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №118, г. Тюмень, Россия, [ermakovshome@mail.ru](mailto:ermakovshome@mail.ru)*

**Аннотация:** *Статья посвящена актуальным вопросам укрепления и сохранения здоровья детей с ОВЗ по средствам использования нестандартного оборудования.*

**Ключевые слова:** *физкультурно-оздоровительная работа, двигательная активность, нестандартное оборудование, цилиндры*

**Ermakova S.**

### **DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AND COORDINATION OF MOVEMENT OF CHILDREN WITH DISABILITIES USING NON-STANDARD EQUIPMENT**

*Municipal autonomous preschool educational institution kindergarten No. 118 of the city of Tyumen, Russia, [ermakovshome@mail.ru](mailto:ermakovshome@mail.ru)*

**Abstract:** *The article is devoted to topical issues of strengthening and maintaining the health of children with disabilities by means of using non-standard equipment.*

**Key words:** *Physical culture and health-improving work, physical activity, non-standard equipment, cylinders*

С каждым годом увеличивается количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и это, прежде всего, связано с недостаточной

двигательной активностью («гиподинамией») детей, а так же с каждым годом увеличивается количество детей не только с нарушением речи, но и с неврологическими проблемами. А ситуация, сложившаяся из-за пандемии и карантинных мер, увеличило этот процент. Педагоги и специалисты нашего ДОО одинаково планируют деятельность с детьми, однако именно таким воспитанникам с ОВЗ необходима особая забота и внимание. У таких детей слабо развита мышечная мускулатура, недостаточная координация движений, снижен познавательный интерес.

Опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движения в любом виде двигательной активности происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма, нами было принято решение: с целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности, а также в развитии способности ребенка управлять своим телом, контролировать свои действия и при этом не навредить своему здоровью, подобрать средства и методы повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ.

Данную проблему можно решить на физкультурных занятиях, а также в играх, эстафетах и самостоятельной двигательной деятельности детей с применением нестандартного оборудования, в нашем случае – это цилиндры.

Использование цилиндров увеличивает кол-во упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с ребятами, имеющими различную патологию.

Целью нашей деятельности было – развитие двигательной активности и координации движения детей с ОВЗ с использованием нестандартного оборудования–цилиндра при сотрудничестве с взрослыми (родители, педагоги).

Правильный подбор и рациональное использование физкультурного инвентаря – цилиндра, поспособствовало: приобретению двигательных умений и навыков детей с ОВЗ, развитию физических качеств, развитию координации при выполнении разных видов движения, оказало положительное влияние на совершенствование функциональных возможностей организма, удовлетворению двигательных потребностей детей с ОВЗ, позволило дифференцировать задания с учетом физических кондиций ребенка, что в конечном итоге повысило интерес детей к занятиям физической культурой; увеличилась моторная плотность физкультурных занятий до 80-90%, дети более успешно освоили основные виды ходьбы, бега, ползания, лазания, упражнений в равновесии, метании и ловли предметов.

Так же хочется, отметить, что использование данного оборудования, по сути, является стимуляцией мозжечковой деятельности, повышают пластичность мозга. Регулируется равновесие, мышечный тонус, координацию всех видов движения, выполняемых организмом. Благодаря этому улучшается

работа нервной системы, в том числе регулируется внимание и наши эмоции через условные сигналы [3].

На первых занятиях мы знакомим детей с нетрадиционным оборудованием – это самодельные балансиры, цилиндры.

Затем прорабатывали легкие формы работы: с детьми проводится беседа «Что я знаю о спортивном балансире, цилиндре?»; теоретическое, практическое изучение использования нетрадиционного оборудования – самодельных балансиров, цилиндров, с родителями и педагогами ДОО.

Заключительными занятиями стали: самостоятельная балансировка на цилиндрах.

Удерживать равновесие и координировать движения на цилиндрах, очень трудная задача для детей с ОВЗ, поэтому все занятия проводились совместно с детьми у которых норма развития (работа велась с группой комбинированной направленности) – это позволило нам мотивировать детей с ОВЗ, а другим детям сформировать такие качества как отзывчивость, взаимопомощь.

На первых занятиях учили детей удерживать равновесие на ровной поверхности, затем ставили детей на балансир, постепенно увеличивая угол раскачивания до максимального, учили детей взаимодействовать с цилиндрами для отработки координации в разных видах движения и для этого использовали игры и упражнения [2].

Проведение совместных игр с использованием цилиндров показывает, что: увеличилась двигательная активность, быстро и качественно формируются двигательные умения и навыки, повышается интерес к занятиям спортом, придает им необходимую эмоциональную окраску.

Использование цилиндров объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

Использование цилиндров – позволяет удовлетворить потребность детей в движении; создать в детском саду оптимальный двигательный режим, результатом чего будет повышение уровня здоровья детей; воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях будут способствовать оздоровительный бег, физкультурные занятия и гимнастика. Таким образом, наличие в дошкольной образовательной организации рационально подобранного нетрадиционного оборудования дает возможность более успешно решать задачи физического воспитания по формированию жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств детей, укрепление здоровья и гармоничного развития.

Использование цилиндров в НОД, на прогулках, в совместной и в индивидуальной деятельности.

1. Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки, подвижные игры и физические упражнения с цилиндрами выполняют организационно – оздоровительные задачи.

2. Физминутки с цилиндрами снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность, координационное поведение в окружающей среде.

3. На занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания о том, как пользоваться цилиндрами и самостоятельно придумывать с ними разные действия и движения.

4. Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники с использованием цилиндров – это активный отдых, эмоциональное расслабление и бодрый заряд положительных эмоций.

6. Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития, а так же для развития координации.

7. Игры с цилиндрами включают различные виды движений (бег, метание, прыжки и пр.) [5].

Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Спортивно- игровое нетрадиционное оборудование – цилиндры призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития крупной и мелкой моторики детей и их координации при выполнении разных видов движения, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых, интересных, увлекательных и шумных праздников и соревнований. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребенка потребности в движениях и эмоциональном восприятии жизни [1].

Правильно двигаясь, соблюдая координацию и равновесие, никого не задевая, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствуя опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника - это не просто воспоминание каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребёнка [4].

В данном вопросе нельзя без взаимодействия с семьей. Одним из приоритетных направлений моей деятельности является развитие новых форм взаимодействия родителей и педагогов в процессе оздоровления и воспитания дошкольников, а именно на данном этапе это создание условия для совершенствования координации движения посредством цилиндров.

Индивидуальная работа с детьми с ОВЗ с привлечением родителей, дает возможность нам более тщательно проанализировать успехи ребенка и скоординировать движения детей.

Таким образом, можно отметить, что использование нетрадиционного оборудования – цилиндров, позволило нам достичь следующих результатов:

1. У детей с ОВЗ, занимающихся с цилиндром к концу года увеличился уровень физического развития, произошла коррекция навыков координации движений.



2. Появилось заинтересованное отношение родителей к совместной активной деятельности с детьми с ОВЗ, с использованием нетрадиционного оборудования.

3. Использование цилиндров позволило нам наряду с развитием координации движения, научить детей с ОВЗ управлять своим телом, овладеть такими важными видами движения как бег, прыжки, ходьба и т.д.

4. Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволило нам заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на каждом этапе подготовке детей к школе.

Но на этом мы не останавливаемся и продолжаем находить новые приемы использования нетрадиционного оборудования, направленных на развитие координации и двигательной активности у детей дошкольников с ОВЗ.

#### *Литература*

1. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания для детей дошкольного возраста. Москва, 1976г.

2. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – Москва, 2007г.

3. Жигалин Г.С. Возрастные особенности координации движений верхних конечностей у детей, автореф. дис. ... канд. мед. наук / Г.С. Жигалин. Москва, 1968г. - 16 с.

4. Козырева Л.А. Развитие двигательных способностей у детей с ОВЗ дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Л.А. Козырев // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-dvigatelnyh-sposobnostey-u-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovyua-doshkolnogo-vozrasta> (Дата обращения: 29.11.2007.11.2021).

5. Козак О.А. Использование тренажеров и нестандартного оборудования в образовательных учреждениях, [Электронный ресурс] / О.А. Козак // URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2019/12/14/ispolzovanie-trenazhyorov-i-nestandartnogo> (Дата обращения: 29.11.2007.11.2021).

**ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск,  
Россия, zv-aev@mail.ru*

***Аннотация.** В статье представлены результаты анкетного опроса студентов, не занимающихся спортивной деятельностью, обучающиеся в Уральском государственном университете физической культуры г. Челябинска. Направленно на оценку субъективных установок и ориентации здоровьесбережения обучающихся в реальных условиях жизнедеятельности, а также определение предпочтений в использовании профилактических средств укрепления здоровья.*

***Ключевые слова:** здоровье студентов, образ жизни, факторы риска, укрепление здоровья, адаптация.*

Zvyagina E., Ph.D., as.prof.

**PECULIARITIES OF THE LIFESTYLE OF PHYSICAL CULTURE  
UNIVERSITY STUDENTS NOT IN SPORT**

*Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia, zv-aev@mail.ru*

***Annotation:** The article presents the results of a survey of students of the Ural state University of physical culture, Chelyabinsk, age group 18-28 years, currently not involved in sports professionally/regularly. The results of the survey are aimed at identifying the subjective assessment of students' health, determining the characteristics of lifestyle, risk factors and preferences for the use of health promotion.*

***Keywords:** monitoring of students' health status, subjective assessment of health status, lifestyle features, risk factors, means of health promotion.*

**Актуальность:** Концепция здоровья это главная «ценность жизни», занимающая высший уровень в иерархии потребностей человека [1, 2]. Параметры здоровья являются консолидирующими показателями психофизиологической адаптации личности, а также обеспечивает конкурентоспособность на трудовой бирже. Это отражено в формировании компетенций здоровьесбережения будущего специалиста как готовности конструировать собственную траекторию успешности. Динамичность современного общества во всех сферах определяется чрезмерным психофизиологическим напряжением резервных возможностей юношеского возрастного периода. [1, 5]. Ларгеттность процесса, в рамках влияния на молодежь, обеспечивает федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по различным направлениям подготовки как бакалавров, так и магистров [8]. Субъективная оценка состояния здоровья, определение особенностей образа жизни, факторов риска и предпочтений в использовании средств укрепления здоровья является одним из методов реализации государственной программы, направленной на «обеспечение национальных интересов; реализацию стратегических национальных

приоритетов в сфере формирования здорового образа жизни; профилактики неинфекционных заболеваний у населения Российской Федерации» [6].

**Цель исследования** – оценить субъективные установки и ориентации здоровьесбережения обучающихся, не занимающихся спортом в реальных условиях жизнедеятельности.

**Методы исследования:** С учетом информированного, добровольного согласия респондентов применен нестандартизированный метод социологического сбора сведений о социальных факторах (опрос-анкета 30 вопросов), отражающий опосредованность риска здоровью, а также отличия мероприятий оздоровления.

**Организация исследования:** В анкетировании приняли участие 158 респондентов (78 – юноши и 80 – девушки), не занимающихся спортом, обучающихся в вузе физической культуры ( $18 \pm 2,42$  лет).

**Результаты исследования:** Субъективность оценки состояния здоровья по шкале от «отличного» до «неудовлетворительного»: 62,28% опрошенных оценивают здоровье как «хорошее», 33,42% – «удовлетворительное» и 2,30% – соотносят собственное здоровье с параметром – «неудовлетворительное».

Забота о благополучии состояния организма: 85,21% респондентов «обеспокоены» здоровьем (32,45% – «желание быть физически сильнее и здоровее»; 22,56% – «заботятся о своем здоровье посредством обучения»), 10,32% – «стараются заботиться» (17,63% – «необходимость заботиться о своем здоровье вызвана ухудшением состояния»), 4,47% – «не обращают внимание» на показатели здоровья (анализ крови, иммунные ответы и т.д.). Таким образом, в большинстве ответов отражена мотивационно-значимая ценность психофизиологического благополучия организма, а также демонстрируются обстоятельства негативизации параметров психофизиологической нормы.

«Возрастной период (молодость)» – 64,22%; «отсутствие времени» – 8,06%; «неполноценное питание» – 7,28%; «отсутствие условий (общежитие, съемное жилье, недостаток средств)» – 5,34%: так респонденты определили причины, по которым забота о собственном здоровье не является первостепенной задачей. Кроме того, отдельной причиной отметим «отсутствие беспокойства – гарантирует хорошее здоровье» – 9,08% респондентов. Данные установки, позволяют предположить недостаточность системы компетенционных знаний ракурса сохранности параметров здоровья. В рамках дисциплин естественно-научного, медико-биологического, физкультурно-оздоровительного цикла в вузе необходимо обеспечить редуцирование поведенческих факторов риска (употребление запрещенных веществ, нерациональное питание, гиподинамия, неадаптивное преодоление стрессов) [3, 6].

В рамках ответа на серию вопросов о «жизненных успехах» – 31,12% отметили «навыки» и «таланты»; 22,16% – «материальное благополучие», 17,07% – «характер»; 13,11% – «здоровье»; 9,51% – «образование»; 5,22% – «счастье» и 1,81% – «поддержка близких, друзей».

Представление о здоровом образе жизни у 72,21% респондентов основывается на информации о правильном питании (что не противоречит

данным Минздрава России, Росстата: отмечено основной причиной развития ожирения и артериальной гипертонии – нерациональное питание) [6]. Однако, 49,23% респондентов употребляют алкогольные напитки (72,32% с содержанием спирта от 2,8 до 9,5% об.; 15,41% – спиртные напитки со сравнительно высоким содержанием алкоголя (ГОСТе крепость водки – 40%), что является также причиной сердечно-сосудистых, отдельных форм онкологических заболеваний и заболеваний органов пищеварения [4, 6].

Снижение стрессовой нагрузки (профилактика стрессовых состояний) как основ здоровой жизнедеятельности отметили – 59,11% (по данным Минздрава РФ факторами развития психосоматических заболеваний являются – недостаточная стрессоустойчивость, длительное психоэмоциональное напряжение) [6].

Основой профилактики и контроля неинфекционных заболеваний является здоровый образ жизни, а именно оптимальная двигательная активность (по данным Минспорта России, по состоянию на 1 января 2018 г. регулярно занимались физической культурой и спортом лишь 36,8% россиян) [6, 7]. По итогам опроса 63,41% обучающихся «болеют 1-2 раза в год»; 24,12% – «3-5 раз в год»; 6,30% – «не помнят, когда что-то беспокоило» и 6,17% – «6-8 раз в год».

Перечень выявленных нарушений значительно снижают качество жизни: длительной нетрудоспособностью, акцессированием сопутствующих заболеваний, в том числе и зависимостей от веществ.

По данным Министерства здравоохранения РФ «наблюдается тенденция к повышению уровня информированности граждан о факторах риска, ... здорового образа жизни» [6]. Опрос показал, что 46,26% опрошенных отмечают необходимость в информации по улучшению параметров психофизиологического состояния; 31,34% – «не нуждаются» и отмечают самостоятельный поиск информации в медиапространстве; 22,4% – «затрудняются с ответом».

**Вывод:** Субъективные установки и ориентации здоровьесбережения обучающихся, не занимающихся спортом в реальных условиях жизнедеятельности характеризуются консервативным представлением о параметрах психофизиологических функций. Первостепенной задачей в данном случае является формирование общекультурных и профессиональных компетенций в области целевого применения здоровьесберегающих технологий, которые актуально отражены в образовательных стандартах нового поколения для всех уровней образования.

#### *Литература*

1. Звягина Е.В. Реализация мониторинга здоровья студентов на основе «дорожной карты» / Е.В. Звягина, И.Ф. Харина // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. IX Международная научно-практическая конференция. – 2020. – С. 119-123.

2. Макунина О.И. Схема «Модель мониторинга состояния здоровья студентов вузов физической культуры в условиях влияния умственных и физических нагрузок» / Е.В. Быков,

*А.Н. Коваленко, Е.В. Звягина, И.Ф. Харина, О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина // Патент на промышленный образец RU 118548, 31.01.2020. Заявка № 2019501911 от 30.04.2019.*

3. *Миклашевич И.М. Трансформация концепции здорового образа жизни в социальных репрезентациях здорового образа жизни руководителей высшего звена республики Беларусь / И.М. Миклашевич // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность. – 2016. – С. 242-246.*

4. *Национальный стандарт Российской Федерации Продукция алкогольная (ГОСТ Р 55299-2012). – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200101745?section=text> (дата обращения: 12.09.2021). Текст: электронный.*

5. *Пац Н.В. Режим дня как основа формирования здоровье-ориентированной идентичности у студентов вузов / Е.В. Быков, Е.В. Звягина, И.Ф. Харина // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 379-384.*

6. *Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912> (дата обращения: 10.09.2021). –Текст: электронный.*

7. *Тихонова В.А. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента / В.А. Тиханова, А.М. Данилова // Наука через призму времени. – 2019. – № 6 (27). – С. 169-172.*

8. *Шарапов, А. А. Компетенции в области здорового образа жизни в системе подготовки бакалавров педагогического образования по безопасности жизнедеятельности / А. А. Шарапов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 6.1 (110.1). – С. 91-94. – URL: <https://moluch.ru/archive/110/27102/> (дата обращения: 12.09.2021)*

**УДК 376.23**

**Ишкубатова А. В.; Четвергова А.И.**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

*Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия,  
[ishkubatova@list.ru](mailto:ishkubatova@list.ru)*

**Аннотация:** *согласно статистическим данным Министерства здравоохранения Российской Федерации в период с 2010 по 2020 гг. наблюдается тенденция к увеличению числа учащихся, имеющих хронические заболевания. В настоящее время только 10% обучающихся считаются совершенно здоровыми, 50% имеют ту или иную патологию, а 40% относятся к группе риска, что требует особого организационно-методического построения учебного процесса с учетом состояния здоровья и потребностей.*

**Ключевые слова:** *здоровье, физическая культура, специальная медицинская группа, спорт, двигательная координация, физические качества.*

**Ishkubatova A.; Chetvergova A.**

**PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL  
MEDICAL GROUPS**

*Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia, [ishkubatova@list.ru](mailto:ishkubatova@list.ru)*

**Annotation:** *according to the statistics of the Ministry of Health of the Russian Federation in the period from 2010 to 2020. there is a trend towards an increase in the number of students with chronic diseases. Currently, only 10% of students are considered completely healthy, 50% have one or another pathology, and 40% are at risk, which requires a special organizational and methodological structure of the educational process, taking into account the state of health and needs.*

**Key words:** *health, physical culture, special medical group, sports, motor coordination, physical qualities.*

Физическое воспитание в образовательной системе несет ответственность за физическую подготовку, а также физическое развитие подрастающего поколения. Для разграниченного подхода к формированию преподавания физической культуры в высших учебных заведениях все обучающиеся делятся на общепринятые медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в соответствующей группе различаются объемом и структурой физической активности, условиями изучения обучающего материала.

Специальная медицинская группа (СМГ) подразделяется на подгруппы «А» и «Б». Заключительное решение о распределении студентов в соответствующую по состоянию здоровья группу выносит врач после дополнительно проведенного медицинского обследования [4].

Специальная медицинская группа «А» включает в себя учащихся с выраженными нарушениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации. В данной группе проводятся занятия оздоровительной физкультурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии), подразумевающие ограничение акробатических и скоростно-силовых упражнений, а также подвижной игры умеренной интенсивности [2]. Как правило, нагрузки должны быть нацелены на развитие общей выносливости. Необходимо применять ходьбу, дыхательные упражнения, оздоровительный бег, плавание.

Специальная медицинская группа «Б» подразумевает включение учащихся с нарушениями состояния здоровья постоянного характера в стадии субкомпенсации, а также временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Занятия лечебной физкультурой у данной категории лиц проводится в ЛПУ, включая систематические занятия на дому по комплексам, разработанным врачом ЛФК. Разрешаются упражнения на мускулатуру брюшного пресса и тазового дна, дыхательные упражнения, а также упражнения, направленные на формирование правильной осанки [5].

Наиболее часто у студентов СМГ встречаются заболевания следующих систем организма:

- Сердечно-сосудистая система - артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, варикозная болезнь вен нижних конечностей, ревматизм, кардиомиопатии, пролапс клапанов, врожденные и приобретенные пороки сердца, заболевания, сопровождающиеся нарушением сердечного ритма и проводимости.

- Дыхательная система – муковисцидоз, бронхиальная астма, хронические заболевания легких и плевры.

- Пищеварительная система – язвенная болезнь, аутоимунный гастрит, дискинезии желчевыводящих путей в стадии обострения.

- Мочевыделительная система – хронический гломерулонефрит и пиелонефрит, амилоидоз почек, нефросклероз и гидронефроз, мочекаменная болезнь.

- Зрительная система – миопии.

- Опорно – двигательная система – сколиоз, плоскостопие.

- Нарушения нервной системы и обмена веществ.

Рекомендованная заполняемость специальных медицинских групп составляет 10-15 человек, исходя из количества обучающихся. Учебные занятия проводятся однократно в неделю продолжительностью 45 минут. Не считая практических занятий, со студентами проводятся профилактические беседы о соблюдении элементов ЗОЖ, предоставляются рекомендации по самоконтролю здоровья и функциональных возможностей организма [1,3].

Занятия физической культурой у лиц, отнесенных к специальной медицинской группе, имеет ряд особенностей [2]:

- Совместное пребывание студентов с различной патологией.

- Смешанное заполнение группы, то есть одновременное присутствие девушек и юношей.

- Выбор средств физического воспитания исходя из развития физических качеств обучающегося.

- Индивидуальный подход к каждому студенту учитывая особенности нозологической единицы.

- Строгое выполнение выстроенной схемы занятия.

Схема, используемая в проведении занятия в специальной медицинской группе, включает в себя следующие требования:

Вводная часть – длительность должна составлять 15-20 минут и включать общеразвивающие упражнения, проводимые в медленном и среднем темпе, с обязательным чередованием дыхательной гимнастикой. С целью исключения интенсивного воздействия рекомендовано постепенное повышение нагрузки [3,1]. Среднее значение частоты пульса не должно превышать 120-125 уд./мин.

Основная часть - длительность в интервале 20-25 минут, в течение которых студенты получают индивидуально подобранную для них физическую нагрузку, направленную на совершенствование общей координации движений,

овладение двигательными навыками, а также развитие мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем [2]. Для достижения поставленной цели используется бег на 25-35 м в сочетании с ускоренной ходьбой, эстафеты, подвижные игры, упражнения на равновесие.

Заключительная часть – длится в среднем до 5 минут и направлена на восстановление организма после выполняемых упражнений. Рекомендуется использовать упражнения для отдельных частей тела, умеренную ходьбу, а также дыхательную гимнастику [4].

Таким образом в заключении хотелось бы отметить, что правильная организация преподавания физического воспитания у студентов специальных медицинских групп играет значительную роль в уменьшении рецидивов заболевания, а также повышении уровня физического развития и физической подготовленности.

#### **Литература**

1. Вайнер, Э.Н. *Лечебная физическая культура (для бакалавров)* / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
2. Виленский, М.Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)* / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Кучма Л. М. *Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: учебное пособие для врачей* / Л. М. Кучма. – Москва, 2002. – 70 с.
4. Муллер, А.Б. *Физическая культура студента: Учебное пособие* / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
5. Решетников, Н.В. *Физическая культура: Учебник* / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

**УДК 37.016:796**

### **Касмалиева А.С. к.п.н., доцент; Арпачиев К.М. СИСТЕМА “ОБРАЗОВАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ” В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ**

*Кыргызско-Турецкий университет «Манас», г. Бишкек, Кыргызская Республика,  
[kasmaliyeva@manas.edu.kg](mailto:kasmaliyeva@manas.edu.kg)*

**Аннотация:** *Статья посвящена проблеме сохранения здоровья школьников и условиям создания здоровьесформирующей среды в школах Кыргызстана. Дан анализ заболеваемости детей в Кыргызстане, а также обозначены основные факторы риска, отрицательно влияющие на здоровье школьников и обоснована необходимость разработки и внедрения системы мониторинга здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.*

**Ключевые слова:** *физическое развитие, воспитание, здоровье, мониторинг.*

**Kasmaliyeva A., PhD, associate Professor; Arpachiev K.  
"EDUCATION - HEALTH" SYSTEM IN A MODERN SCHOOL  
Kyrgyz-Turkish University "Manas", Bishkek, Kyrgyz Republic**

**Abstract.** *The article is devoted to the problem of preserving the health of schoolchildren and the conditions for creating a health-forming atmosphere at school. The analysis of the morbidity of children in Kyrgyzstan and the state of physical education of schoolchildren is given, as well as the main risk factors that negatively affect the health of schoolchildren are identified. The*



*necessity of developing and implementing a system for monitoring the health, physical development and physical fitness of schoolchildren is substantiated.*

**Key words:** *Physical development, education, health, monitoring.*

В современном мире во многих государствах все чаще поднимается вопрос эффективности образования на разных уровнях, начиная от дошкольного до профессионального образования.

Сегодня в Кыргызской Республике функционирует 2086 общеобразовательных школ, где обучается более 1 млн. школьников. Поддержание и развитие сети организаций школьного образования является одной из основных гарантий реализации конституционного права каждого жителя Кыргызстана на доступность образования. Составной частью этого права является возможность обучения в безопасной и комфортной среде. В 2014 году Министерство образования и науки КР разработало Программу Правительства Кыргызской Республики «Безопасные школы и дошкольные образовательные организации в Кыргызской Республике на 2015-2024 годы». В данной Программе отмечается, что каждая образовательная организация должна обеспечивать детям три уровня безопасности - физическую безопасность, безопасность от рисков природных и техногенных бедствий, безопасность инженерных систем [3].

Однако, в данной Программе не уделено внимания проблеме формирования и сохранения здоровья, так как составляющей основой любой образовательной модели должны стать здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

Право на охрану и укрепление здоровья подрастающего поколения закреплено в Конституции КР: Глава IV, статья 43 п.1. гласит: «Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинское страхование. Условия медицинского страхования определяются законом» [1].

Закон КР «Об образовании» определяет сохранение и укрепление здоровья детей как приоритетную задачу общества. Во «Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей» подчеркивается, что образование в современном мире должно быть здоровьесберегающим. И сегодня одной из главных задач воспитания и образования здорового поколения с высоким творческим потенциалом является разработка и использование «технологий здоровьесбережения» [2].

На основе анализа работ современных отечественных и зарубежных ученых, данных Минздрава КР и ежегодных отчетов Национального статистического комитета КР, Республиканского медико-информационного центра (РМИЦ) при МЗ КР, изучения основных показателей здоровья и общего состояния заболеваемости населения КР было выявлено, что уровень заболеваемости среди детей и подростков остается стабильно высоким (42574,6 (на 100000 чел.) в 2011 году и 39388,4 (на 100000 чел.) в 2019 году) к тому же по целому ряду заболеваний имеется тенденция роста показателей за последние 10 лет [9].

Как видно из табл.1. среди детей до 14 лет за последнее десятилетие наблюдается стабильно высокий уровень болезней крови, кроветворных органов, нарушения иммунных механизмов (3799,5 – в 2011, и 2601,4 – в 2019 г.), а также заболеваний органов дыхания (16191,8 - 2011 г., 16882,8 - 2019 г.) и болезней органов пищеварения (с 3504,6 - 2011 г., 4491,1 - 2019 г), рост психических расстройств и расстройства поведения (230,0 случаев в 2011 г, 360,1 - 2019 г.), болезней нервной системы (1362,4 случаев - 2011 г., 1425,8 - 2019 г.), болезней кожи и подкожной клетчатки (2266,0 – 2011 и 2329,1 – 2019г.) и болезней мочеполовой системы (627,1 – 2011 г. и 791,8 – 2019 г.) [9].

**Таблица 1**

**Сравнительный анализ заболеваемости детей до 14 лет отдельными заболеваниями в Кыргызской Республике за 2011 и 2019 годы (на 100000 чел.)**

Класс болезней	2011 год	2019 год
	Всего: 42574,6 (на 100 000 чел.)	Всего: 39388,4 (на 100 000 чел.)
1. Болезни крови, кроветворных органов, нарушения иммунных механизмов	3799,5	2601,4
2. Некоторые инфекционные и паразитарные болезни	4357,3	1017,9
3. Болезни эндокринной системы, расстройства пищеварения	2791,5	467,0
4. Психические расстройства и расстройства поведения	230,0	360,1
5. Болезни нервной системы	1362,4	1425,8
6. Болезни органов кровообращения	71,9	65,9
7. Болезни глаза и его придатков	2187,3	1934,0
8. Болезни уха и сосцевидного отростка	2187,3	1735,5
9. Болезни органов дыхания	16191,8	16882,8
10. Болезни органов пищеварения	3504,6	4491,1
11. Болезни кожи и подкожной клетчатки	2266,0	2329,1
12. Болезни костно-мышечной системы	762,0	416,7
13. Болезни мочеполовой системы	627,1	791,8
14. Травмы и отравления	1370,5	1198,8

Многие исследования отечественных и зарубежных ученых по возрастной физиологии (В.И. Лях, 1999, Д.З. Шибкова, 2011, М.М. Безруких, 1999; В.Д. Сонькин, 2002 и др.) позволили не только выявить те школьные факторы риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и состоянии здоровья детей, но и ранжировать их по значимости и силе влияния.

В связи с ростом заболеваемости детей до 14 лет в нашей республике увеличивается число школьников и студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, но при этом в большинстве школ республики отсутствуют группы лечебной физической культуры или так называемые группы “Здоровья”, нет специалистов по адаптивной физической культуре для работы с детьми с отклонениями в состоянии здоровья. К тому же, ни в одном из физкультурных вузов республики не ведется подготовка специалистов по направлению “Адаптивная физическая культура”.

И как результат этого, большая часть школьников, которые в период обучения в школе были освобождены от занятий физической культурой в дальнейшем становятся студентами средних специальных и высших учебных заведений, по состоянию здоровья также направляются в специальную медицинскую группу или в группу “Здоровья”. Все это усугубляет имеющиеся проблемы в состоянии здоровья, появляются новые сопутствующие заболевания, что приводит к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, потенциала и творческой активности молодежи.

На основании вышеизложенного, можно отметить, что в современной школе имеет место целый ряд факторов риска, которые отрицательно сказываются на состоянии здоровья детей и адаптации ребенка к образовательному процессу:

1. Во многих образовательных учреждениях все еще имеет место стрессовая педагогическая тактика в обучении, начиная уже с младшего школьного возраста.

2. Высокая интенсивность и большая загруженность школьников учебными предметами.

3. Используемые методики и технологии обучения не всегда соответствуют возрастным и функциональным возможностям школьников.

4. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса, увлеченность детей гаджетами и компьютерными играми.

5. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, а ведь ребенок, особенно в младших классах зачастую проводит в школе большую часть своего времени.

6. Безграмотность и невнимание родителей к вопросам формирования и сохранения здоровья детей.

7. Частичное или полное отсутствие службы школьного врачебного контроля.

8. Отсутствие либо несистемная работа по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни среди детей и подростков.

Все это усугубляется существующими проблемами в организации системы физического воспитания: недостаточная материально-техническая база, низкая мотивация детей и учителей, отсутствие в сельских регионах республики развитой инфраструктуры для занятий ФК и спортом.

Если говорить о качестве преподавания физической культуры в школе – за последние десятилетия оно снижается в силу слабой мотивированности учителей и учеников, недостаточной материально-технической базы большинства школ, особенно в регионах республики, привязанность к обязательной части Программы ФК школьников, отсутствие адаптированных учебных программ с учетом профиля и особенностей каждой школы, устаревшая материально-техническая база и отсутствие необходимого спортивного инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях, отсутствие у школьников права выбора вида физкультурно-спортивной деятельности вариативного компонента Программы ФК – это лишь часть

проблем традиционной практики физического воспитания, сложившейся за многие годы в нашей республике.

Вышеуказанные противоречия приводят к тому, что существующая система школьной физической культуры нуждается в реформировании, поиске новых путей для достижения положительных изменений в уровне биологического развития и формирования физической культуры школьников за годы обучения в школе.

В связи с этим, сейчас все более возрастает роль педагогического коллектива в повышении качества образовательных услуг, в создании доброжелательного социально-психологического климата в образовательной организации, активного взаимодействия педагогов с родителями, физкультурно-спортивными организациями и спортивными школами для создания здоровьесформирующей образовательной среды в каждой школе республики [5].

Чтобы школьная среда действительно стала безопасной для ребенка, необходима система контроля и мониторинга за состоянием здоровья и физической подготовленности школьников. Управление качеством образования на основе информационных технологий и медико-педагогического мониторинга представляет собой реконструированную организационную структуру управления образовательным учреждением и, по сути, является главным условием здоровьесформирующей деятельности [4].

Проведение мониторинга включает в себя:

- наблюдение за состоянием физического здоровья, физического развития школьников;
- сбор, хранение, обработку и систематизацию данных наблюдений за состоянием здоровья и физического развития детей, подростков и молодежи;
- формирование баз данных на основе результатов мониторинга;
- проведение анализа полученных данных, выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи и воздействием внешних факторов среды, прогнозирование и динамика наблюдаемых явлений;
- подготовку предложений для органов государственной власти по вопросам укрепления здоровья населения, установления факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье школьников и выработку путей их устранения.

В этой деятельности важная роль отводится реализации программы информатизации образования на уровне управления учебно-воспитательным процессом (сбор, хранение, анализ и использование информации) и созданию единой службы сопровождения образовательного процесса.

#### *Литература*

1. Закон КР от 5 мая 2021 года «О Конституции Кыргызской Республики». <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/112215>.
2. Закон КР «Об образовании». <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/>

3. Постановление Правительства Кыргызской Республики от 31 июля 2015 года № 551 Об утверждении Программы Правительства Кыргызской Республики «Безопасные школы и дошкольные образовательные организации в Кыргызской Республике на 2015-2024 годы» [http://continent-online.com/Document/?doc\\_id](http://continent-online.com/Document/?doc_id)

4. Лях В.И., Левушкин С.П., Сонькин В.Д. Мировые тенденции развития системы физического воспитания в общеобразовательной школе. В журнале «Наука и спорт: современные тенденции», то 22, № 1, С. 12-19.

5. Касмалиева А.С. О проблемах создания здоровьесформирующей среды в школах Кыргызстана. Известия КАО, 2014, - Бишкек.

6. С.Н.Морозюк, Е.А.Леванова, А.В.Кориунов. Методические рекомендации по направлению деятельности «Личностное развитие» («Популяризация здорового образа жизни среди школьников»), М., 2016. - С.46.

7. Шибкова Д.З. Организация здоровьесформирующей среды с использованием автоматизированной программы «Мониторинг здоровья»: монография / Д.З. Шибкова, П.А. Байгужин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2011. – 168 с.

8. Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания. // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2(23)

9. <http://cez.med.kg>. Сборник «Здоровье населения и деятельность организаций здравоохранения Кыргызской Республики» (2011 г, 2019 г).

**УДК 37.07**

**Катаргин С.В.**

## **ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень,  
Россия, sova7372@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются варианты организации и проведения физической подготовки в образовательных организациях МВД России в период распространения коронавирусной инфекции. В настоящее время физическая подготовка организуется по двум вариантам: в очной форме, но с соблюдением всех мер предосторожности; заочно с использованием дистанционной образовательной технологии.

**Ключевые слова.** Сотрудники полиции, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, дистанционное обучение, коронавирусная инфекция.

**Katargin S.**

## **FEATURES OF INITIAL PHYSICAL TRAINING OF POLICE EMPLOYEES DURING THE PERIOD OF THE SPREAD OF CORONAVIRUS INFECTION**

*Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry of the Interior of the Russian  
Federation, sova7372@mail.ru*

**Annotation.** This article discusses options for organizing and conducting physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia during the spread of

*coronavirus infection. Currently, physical training is organized according to two options: full-time, but with all safety precautions; in absentia using distance educational technology.*

**Keywords.** *Police officers, physical training, fighting techniques, distance learning, coronavirus infection*

Физическая подготовка сотрудников полиции организуется и проводится в образовательных организациях МВД России и в территориальных органах внутренних дел. Сотрудники постоянно, на протяжении всей своей профессиональной деятельности совершенствуют свои физические качества и навыки боевых приемов борьбы. Для многих сотрудников первое, знакомство с физической подготовкой происходит в ведомственных образовательных организациях в качестве слушателей в рамках обучения по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». Дисциплина «Физическая подготовка» объемом 90 часов преподается, как правило, в очной форме, в непосредственном контакте с преподавателями и друг с другом, в качестве ассистентов при изучении боевых приемов борьбы. Слушатели изучают довольно большое количество боевых приемов борьбы, определенное ведомственными нормативными документами [1]. О значимости физической подготовки может говорить тот факт, что получение слушателем на одном из занятий неудовлетворительной оценки может быть причиной к его отчислению из образовательной организации. Слушатели к данной дисциплине относятся крайне серьезно и стараются все свое свободное время проводить в спортивном зале для совершенствования своих физических качеств и отработки боевых приемов борьбы.

Годами отработанную систему физической подготовки слушателей нарушила пандемия. Образовательные организации МВД России постепенно начинают все активнее реализовывать модель дистанционного обучения сотрудников полиции [2].

Ограничения, связанные с распространением коронавирусной инфекции коснулись и организацию занятий по физической подготовке курсантов и слушателей, обучающихся в ведомственных образовательных организациях. В настоящее время физическая подготовка организуется по двум вариантам:

1. Учебные занятия проводятся в очной форме, но с соблюдением всех мер предосторожности. Учебные места постоянно проветриваются; используются устройства, обеззараживающие воздух; все предметы регулярно протираются специальным обеззараживающим раствором. Слушатели и преподаватель находятся в масках и резиновых перчатках на расстоянии друг от друга не менее двух метров.

1. Учебные занятия проводятся с использованием дистанционной образовательной технологии. Преподаватель и слушатели постоянно общаются с использованием средств видеосвязи. Тестирование также проводится с использованием средств видеосвязи. Слушатель выполняет физической упражнение, используемое в качестве теста и прием борьбы с использованием в качестве ассистента иногда даже одного из членов своей семьи. Преподаватель

в режиме «онлайн» оценивает технику выполнения приемов и физических упражнений, подсчитывает количество выполненных упражнений.

Оба варианта организации и проведения физической подготовки являются сложными как для слушателей, так и для преподавателей и не приносят большого успеха в достижении целей учебных занятий.

При сохранении очной формы подготовки отчетливо проявляются следующие проблемы:

1. Постоянное нахождение в защитной маске, затрудняющей интенсивное дыхание и перчатках не позволяет слушателям выполнять физические упражнения с требуемой интенсивностью и объемом;

2. Боевые приемы борьбы изучаются в парах, а также многие физические упражнения необходимо выполнять в парах. Выполнение приемов и упражнений в парах ставит под угрозу здоровье обучающихся, так как не соблюдается необходимая безопасная дистанция.

3. Преподаватель также вынужден демонстрировать приемы, исправлять ошибки, контактируя со слушателями. За один день преподаватель успевает «поконтактировать» с большим количеством слушателей, что увеличивает риск его заражения.

Учебные занятия с использованием дистанционной образовательной технологии, также имеют свои сложности:

1. Известно, что обучение боевым приемам борьбы возможно при непосредственном участии преподавателя или инструктора, тренера. Обучение по рисункам, фотографиям и даже учебным видеофильмам неэффективно, и приносит больше вреда, чем пользы. Данный формат занятий носит временный характер и является вынужденной мерой в период эпидемии.

2. Отсутствие очного общения слушателей с преподавателем, сопровождаемое эмоциональным взаимодействием при дистанционном обучении в некоторой степени снижает мотивацию к занятиям всех участников образовательного процесса [3].

3. Достаточно проблематичным является и качество оценки выполнения физического упражнения, выполняемого в качестве теста с использованием средств видеосвязи. Многие принципиальные критерии качества выполнения упражнения остаются недоступными для преподавателя, смотрящего в экран монитора.

Вместе с тем, необходимо отметить, что, несмотря на общее отрицательное отношение к дистанционной физической подготовке сотрудников полиции, данный формат обучения в настоящее время уже является реальностью и вот уже с 2019 несколько учебных групп были подготовлены дистанционно. В Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России ведутся исследования, направленные на разработку эффективной технологии дистанционной физической подготовки. В частности, проведено исследования возможности дистанционной подготовки сотрудников полиции осуществляющих физическую подготовку в ОВД в рамках реализации программы повышения квалификации [4]. В настоящее время готовится электронное учебное пособие, предназначенное как

для преподавателей или инструкторов, так и для сотрудников полиции различных должностных категорий. Необходимо отметить, что дистанционная образовательная технология может быть использована в физической подготовке сотрудников полиции при соблюдении ряда условий:

1. Разучивание боевых приемов борьбы происходит в очном формате при непосредственном участии преподавателя;

2. Для совершенствования навыков боевых приемов борьбы необходимо подготовить и использовать видеоматериал, содержащий подробную демонстрацию приемов с различных ракурсов, основных ошибок выполнения рассматриваемых приемов, подводящих упражнений, относящихся к рассматриваемому приему;

3. Используемая дистанционная технология должна быть интерактивной и позволять преподавателю оперативно вмешиваться в тренировочный процесс, исправлять ошибки выполнения приемов.

Особенностями начальной физической подготовки сотрудников полиции в период распространения коронавирусной инфекции являются: необходимость соблюдения требований безопасности на учебных занятиях и использование дистанционного формата обучения.

#### *Литература*

1. *Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. №450 // URL: <http://publication.pravo.gov.ru>: 10.04.2019 г.*

2. *Васильев В.В., Лабутин В.В. Реализация вузом МВД России модели дистанционного профессионального обучения сотрудников полиции // Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России. 2021. №1 (53). С. 184-188.*

3. *Алим А.К. Эффективность применения дистанционных образовательных технологий при реализации учебной дисциплины «физическая подготовка» // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. №1. С. 170-172.*

4. *Троян Е.И. Перспективы дистанционного обучения сотрудников, осуществляющих физическую подготовку в ОВД // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 160-163.*

**УДК 796**

**Каюмов А.С.; Журавлев А.В.**

### **ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ**

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, [kayumovakram2@gmail.ru](mailto:kayumovakram2@gmail.ru)*

**Аннотация:** *в статье описывается вред курения и алкоголя для здоровья молодёжи, с чем они связаны, какие факторы могут повлиять на поведения школьников и студентов.*

**Ключевые слова:** *курение, алкоголизм, школьники, студенты, социальная среда.*

**Kayumov A.; Zhuravlev A.**

### **THE IMPACT OF SMOKING AND ALCOHOL ON YOUTH HEALTH.**

*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov», Arkhangelsk, Russian, [kayumovakram2@gmail.ru](mailto:kayumovakram2@gmail.ru)*



***Annotation:** the article describes the harm of smoking and alcohol for the health of young people, what they are associated with, what factors can affect the behavior of schoolchildren and students.*

***Key words:** smoking, alcoholism, schoolchildren, students, social environment.*

Под словом здоровье понимается бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В общем смысле здорового образа жизни понимается индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, умственное и социальное благополучие и активную долготелетие в реальной среде.

Здоровье обучающегося – это ресурс жизненных сил, позволяющих субъекту взаимодействовать с внешней средой, развиваясь при этом и оказывая влияние на окружающий мир. И хочу отметить, что здоровье, являясь субъективным качеством взаимодействия с окружающей средой, недостаточно ценится среди молодёжи в связи с особенностями организма и нехваткой жизненного опыта, а принципы здорового образа жизни часто игнорируются. Следовательно, состояние здоровья зависит, прежде всего от поведения молодёжи. Данный перечень факторов, безусловно требует уточнения среди школьников и студентов.

Здоровый образ жизни помогает нам достигать наших целей и задач, успешно реализовывать наши планы, преодолевать трудности и, при необходимости, преодолевать большие препятствия. Но молодое поколения этого не понимают. Из-за нехватки жизненного опыта, они хотят попробовать что-то новое, испытать новые впечатления и конечно же, хотят быть похоже на того авторитетного школьника или же студента, который выделяется в их среде, группе, классе и т.д.

Процесс социализации в основном идет в семье, но чем старше ребенок, тем менее он зависим от семьи, и тем большее влияние на него оказывает окружающая среда, «улица», школа, университет и т. д. В более же старшем возрасте, на социализацию человека особенно важное влияние оказывает трудовой коллектив и общество в целом. Процесс социализации молодежи имеет ряд особенностей, они также связаны с гормональными изменениями в организме, чертами неустойчивостью желаний, нетерпимостью, дерзостью, любопытством, готовностью к самопожертвованию и т.д., чувствами неопределенности социального статуса подростка-студента (уже не ребенка, но еще не взрослого). Перед студентами стоит ряд социальных задач: освоить новые роли, принять семейные установки, подготовиться к экономически независимой жизни, усвоить ряд ценностей и норм как основу убеждений и социально ответственного поведения. Факторы, отдаляющие подростковую субкультуру от мира взрослых, связаны с противоречивостью норм взрослой жизни, резкими культурными и технологическими изменениями, неустойчивостью социальной среды. Таким образом, социальные проблемы наносят большой урон обществу, его культурным, материальным и духовным ценностям, будущему нации, страны.

Проблема «болезней поведения», или вредных привычек, была, есть и остаётся актуальной для молодого поколения. Одними из самых распространённых привычек сейчас является курение и употребление алкогольных напитков. Эти привычки не только опасны для здоровья человека, но и практически неизлечимы [1,3,4].

В результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство. Рассмотрим более подробно вред курения и алкоголя на организм человека.

Хотя врачи продолжают говорить о вреде курения, число курильщиков не уменьшается. Многие люди просто не верят, что эта привычка вредна для здоровья. Но поймите, что курение не является безобидной привычкой и можно бросить её когда захотеть и особенно в современных условиях. Это одна из разновидностей наркомании, и она очень опасна. Никотин это один из самых опасных растительных ядов. Проникая в организм, он включается в процесс обмена веществ, после чего становится необходимо человеческому организму, ему нужно все больше и больше. Достаточно сказать, что если некурящий получает дозу никотина, как зависимый курильщика, то он может просто умереть.

Дети, рожденные от курящих женщин, часто страдают от судорог, и они чаще других страдают от умственного расстройства.

Как правило, курение может вызвать хронический бронхит, а также опасное заболевание, как туберкулез. Курение часто вызывает сердечные заболевания, и оно стало основной причиной стойкого спазма сосудов в нижних конечностях.

Алкоголь проникает в организм и оказывает крайне пагубное воздействие на все органы и ткани, прежде чем разрушить их. Алкоголизм часто является причиной рака. Алкогольные напитки, особенно те, которые не самого высокого качества, содержат много канцерогенов. Алкогольные напитки являются хорошими растворителями, поэтому они распространяют эти канцерогены во все органы и ткани, особенно поражая печень, почки, пищеварительный тракт, сердечно-сосудистую систему, клетки мозга и половой центр.

Кроме этого алкоголь снимает психологические, нравственные барьеры, высвобождая низменные инстинкты. Человек, который принимает алкоголь, начинает терять самоконтроль, волю, вследствие чего совершает, плохие поступки не осознавая, что именно он сделал. А потом раскаиваются оставшуюся жизнь [2].

Давайте рассмотрим статистику употребление сигарет и алкоголя для школьников и студентов.

На сегодняшний день в первую очередь надо отметить, что России в настоящее время занимает первое место в мире по потреблению табака. И на первом месте молодёжи.

- 7, 3% млн. человек в России начали курить в возрасте моложе 15 лет, самый ранний возраст приобщения к курению 8-10 лет.

- Курящие дети это конечно очень печально. В возрасте 15-19 лет курят 7% девушек и 40% юношей.
- Среди учащихся профессиональных училищ курит 75% юношей и 64% девушек.
- 92% курящие родители признаются, что курят в присутствии собственных детей.
- По данным Минздрава РФ более 17% смертей в России связано с табакокурением.

На сегодняшний день цены на сигареты самые низкие в мире, что делает их доступными для всех, школьникам, студентам, родителям и даже пожилым людям. И независимо от их дохода.

И хочу отметить, что некоторые школьники и студенты не курят обычные сигареты, а курят «Вейп». Вейп – это устройство, которое заменяет обычные сигареты, т. е. это электронные сигареты или же мини-кальяны. Молодёжь считает, что эти электронные сигареты не вредно для здоровья, не опасны, т.к. при курении не выделяется смола. И кроме этого, они думают что эти вейпы помогут: бросить курить; избавиться от запаха табака; «Здоровое» расслабление; психологическая привычка; ради интереса; зрелища.

Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость. И отсутствия канцерогенных смол не может быть абсолютно безопасным.

Причины, по которым школьники и студенты начинают курить или же принимать алкогольные напитки, является окружающая среда, плохое настроение, депрессия, стресс, молодость, любопытство, подражание кому-то, авторитет в школе или же в университете. За частую, студенты ходят компаниями, и в компании предлагают употреблять что-то новое, получить адреналин и другие развлечения, которые помогают временно поднять настроение и развлечься [1,4].

Алкоголь является наркотиком, врагом общества номер один. Сегодня практически каждый человек знает, как опасно и разрушительно воздействие наркотиков на человеческий организм. Но не все знают, что одним из самых распространенных в мире наркотиков, является алкоголь. В свое время в бедных слоях населения универсальным лечебным средством считалась водка. В то же время, исследование влияния алкоголя на детский организм, нашло отражение в работе И. В. Сажина "Влияние алкоголя на нервную систему и особенности развивающегося организма". В своей работе ученый убедительно доказывал, что даже незначительные дозы алкоголя пагубно воздействуют на развивающийся головной мозг и на особенности растущего организма ребенка [2].

По своим исследованиям для публикации в журнале «Вестник трезвости» Н. И. Григорьева получила ответ из разных сельских местностей, которые свидетельствовали о почти сплошном употреблении спиртных напитков среди сельских детей и молодежи, которые в большинстве были приобщены, а иногда и принуждались к употреблению алкогольных напитков своими родителями.

Проведенные исследование среди городских школьников, с помощью учителей в четырех городских школах были опрошены 182 учащихся 8-13 лет, из которых 94 были знакомы с алкогольными напитками [1,4].

Некоторые исследования обнаружили, что 14% подростков были в состоянии опьянения, по крайней мере, один раз в году. Наиболее распространенным местом для питья являются вечеринки, ночные клубы и чужие квартиры, в отсутствие родителей. Алкогольная зависимость в 5 раз чаще развивается у подростков, начавших пить до 14 лет, чем у тех, кто стал употреблять в 21 год и старше. Таким образом, значительно возрастает риск стать алкоголиками.

Было подсчитано, что за год приблизительно 10,6 миллиона подростков старших классов, студентов употребили больше, чем один миллиард банок/бутылок пива. Еще одна особенность подросткового алкоголизма — склонность к насилию и агрессии. Различные исследования показали, что 44% студентов всех уровней устраивают попойки во время учебы. Каждый год примерно 30 000 студентов требуется медицинская помощь после так называемого перепоя. Количество подростков злоупотребляющих алкоголем с возрастом увеличивается. Например, 12 лет — 2%; 16 лет — 21% ; 20 лет — 55%. Свыше 50% детей употребляющих спиртные напитки, как правило, не получают достаточного внимания от своих родителей. Более 90% детей пристрастившихся к алкоголю — выходцы из проблемных (неблагополучных) семей.

Причины развития алкоголизма у подростков и студентов, наиболее распространённые факторы: наследственность; окружающая среда; неблагополучные семьи; доступность алкоголя; желание быть своим; давление сверстников; психологические; это расслабляет; семья.

В 2016 году на учете в наркологических диспансерах состояло 318 тыс. несовершеннолетних с диагнозом алкоголизм. Под воздействием спиртного теряется контроль над собой.

Чтобы не росло число курящих и принимающих алкогольные напитки среди школьников и студентов нужно провести с ними профилактические беседы. Например, в вузе со студентами присутствии психологов каждый год нужно провести мероприятие, которое поможет более подробно узнать о вреде курения и алкоголя. Провести с ними анкетирование, когда они начали курить или пить, когда бросили курить или пить, почему захотели бросить курить или пить, или же помочь им курить или пить [1, 2, 3]

А в школе также можно в виде игры провести внеклассное мероприятие «Мы против курения и алкоголя» среди подростков, и конечно же беседы с школьными психологами никто не запрещает. Но один еще важный момент, не только школа должна их информировать на счет вреда курения и алкоголя для их здоровья, но и их родители, то есть семья. Семья важную роль играет в воспитании подростка [4].

И в итоге хочу сказать, если постараться хорошо и на отлично провести профилактические меры каждый школьник и студент поймет, что алкоголь и

курение это не выход из какой-либо ситуации, или же не решение всех проблем, а лишняя трата своего здоровья.

#### **Литература**

1. Анканны Т.И. Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании [Электронный ресурс] URL: <https://rb1ncm.ru/news/profilaktika-tabakokureniya-alkogolizma-narkomanii.html> (Дата обращения: 05.11.2021).

2. Негативное влияние табакокурения и алкоголизма на организм человека [Электронный ресурс] 2010 URL: <http://24.rospotrebnadzor.ru/directions/InfAnMat/24138>(Дата обращения: 05.11.2021).

3. Носов А.Г. К вопросу о здоровье обучающейся молодежи: социально-педагогический аспект [Электронный ресурс] / А.Г. Носов // Современные проблемы науки и образования: электронный журнал. 2019. № 6. // URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29471>(Дата обращения: 05.11.2021).

4. Охлупин Е. Б. Употребление алкогольных напитков обучающимися и работа по его профилактике в образовательной организации [Электронный ресурс] / Е. Б. Охлупин. // Употребление алкогольных напитков обучающимися и работа по его профилактике в образовательной организации. 2017 // URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/7171/2/Ohlupin.pdf> (Дата обращения: 05.11.2021).

**УДК 796.012.1-057.874:616-036.21**

**Кожедуб М. С.<sup>1</sup>; Дубровская В. Л.<sup>2</sup>**

### **ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

<sup>1</sup>Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, г. Гомель,  
Республика Беларусь, [marina.888.k@yandex.ru](mailto:marina.888.k@yandex.ru)

<sup>2</sup>Государственное учреждение образования «Детский сад-начальная школа № 63», г.  
Гомель, Республика Беларусь

**Аннотация:** Низкая двигательная активность в условиях ограниченной свободы является серьезным испытанием для детского организма. В статье представлены результаты динамики развития двигательных способностей младших школьников при использовании различных форм обучения.

**Ключевые слова:** физическая культура, младшие школьники, двигательные способности, двигательная активность, здоровье.

**Kozhedub M.S.<sup>1</sup>; Dubrovskaya V.L.<sup>2</sup>**

### **DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE CONDITIONS OF A PANDEMIC**

<sup>1</sup>Gomel State University named after F. Skorina Gomel, Republic of Belarus

<sup>2</sup> State establishment education «Kindergarten primary school № 63», Gomel, Republic of  
Belarus

**Annotation:** low motor activity in conditions of limited freedom is a serious test for the child's body. The article presents the results of the development of motor abilities of younger schoolchildren using various forms of education.

**Key words:** physical culture, junior schoolchildren, motor abilities, motor activity, health.

**Введение.** Уровень физической активности населения сильно снизился в период пандемии COVID-19. Это не удивительно, поскольку ограничения на перемещение, режим самоизоляции и боязнь заражения вирусом кардинально изменили привычный образ жизни, как взрослых, так и детей.

Из-за возникшей эпидемиологической ситуации в нашей стране, как и во всем мире, произошли перемены во всех видах жизнедеятельности, в том числе и в сфере образования.

В апреле 2020 года в Республике Беларусь из-за возникшей угрозы распространения заболевания COVID-19 были продлены школьные каникулы, после чего учебный процесс возобновился. Однако многие родители, отдав предпочтение полной изоляции своих детей, решили не отправлять их в школу и временно прекратить посещение спортивных кружков и секций.

При этом, очевидно – ограниченная свобода и отсутствие физических нагрузок обуславливают снижение сопротивляемости растущего организма, что ведет к ухудшению состояния здоровья [1]. Для школьников двигательная активность выступает базой гармоничного интеллектуального, физического и эмоционального развития.

Дети, сидящие дома практически без движения в течение продолжительного периода времени, демонстрируют снижение успеваемости, а их накопившаяся энергия не имеет реализации [2]. В рамках карантина жизнь школьников становится менее упорядоченной и лишенной тех стимулов, которые дает школьная среда. Длительное пребывание «в четырех стенах» вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье детей [3].

Сложившиеся обстоятельства послужили поводом для изучения и сравнительного анализа различных форм обучения и их влияния на особенности динамики двигательных способностей младших школьников.

**Цель работы:** изучить и сравнить влияние различных форм обучения на особенности динамики двигательных способностей младших школьников.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

В исследовании приняли участие 50 школьников, вторых классов «Детского сада-начальной школы №63 г. Гомеля», которые были условно отнесены к двум группам. В первой (1) группе, состоящей из 70,2% учащихся, обучение осуществлялось в дистанционном режиме с онлайн-консультациями, видео-уроками, рекомендациями учителя физической культуры, домашними заданиями.

Вторая (2) группа оказалась малочисленной – всего 29,8%. Обучение и внеклассная работа проводились в обычном режиме, дети продолжали посещать школу, спортивные секции и вести активный образ жизни. Стоит отметить, что небольшое количество учеников на уроке расширило возможности применения учителем индивидуального подхода к каждому.

Для определения уровня развития двигательных способностей младших школьников 8 – 9 лет в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года были проведены тестовые упражнения. Особенности динамики в двух группах отражены на рис. 1 – 5.

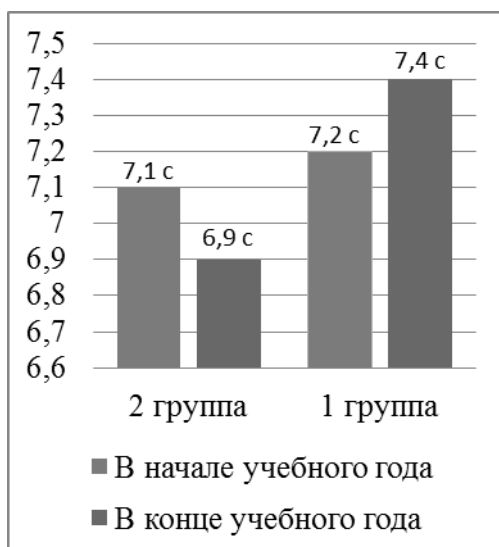


Рис. 1. Динамика результатов в беге на 30 м

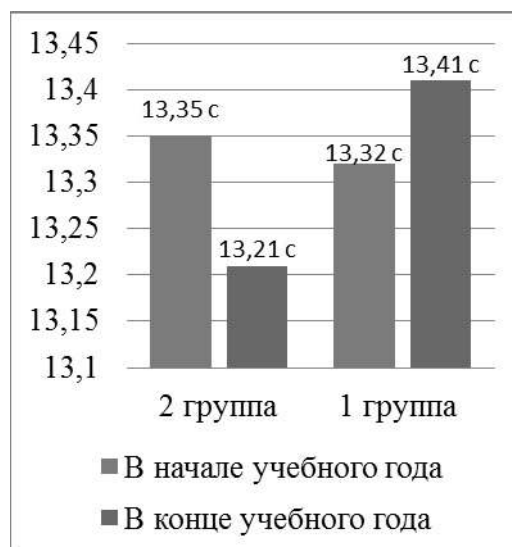


Рис. 2. Динамика результатов челночного бега 4 x 9 м

Изучение динамики тестового упражнения в беге на 30 м во 2 группе показало, что результаты, полученные в конце учебного года, в сравнении с показателями начала года, повысились на 0,2 с. В 1 группе установлено плавное снижение данных показателей на 0,2 с.

Анализируя динамику результатов челночного бега 4 x 9 м, можно отметить, что во 2 группе показатели повысились в сравнении с первичными на 0,14 с. Чего нельзя сказать о 1 группе, где произошло снижение на 0,9 с.

Информативной оказалась динамика в тестовом упражнении «Прыжок в длину с места» у 2 группы. В мае данный результат составил 124 см, а в сентябре – 113 см. Таким образом, мы получили прирост в 11 см. В 1 же группе произошло снижение показателей прыжка в длину с места на 5 см.

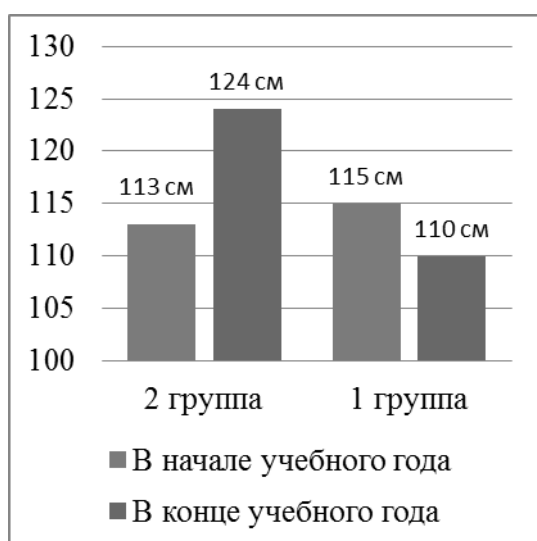


Рис. 3. Динамика результатов прыжка длину с места



Рис. 4. Динамика результатов в 6 – минутном беге

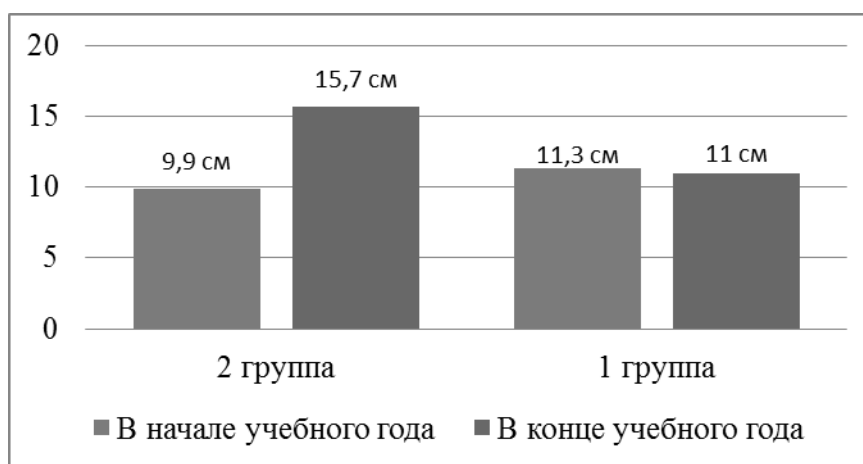


Рис 5. Динамика результатов наклона вперед из положения сидя на полу

Так же, отмечается значительное повышение результатов в нормативном тесте «6 – минутный бег» у школьников 2 группы. Так, если в сентябре данный показатель составил 964 м, то в мае он повысился на 59 м и достиг 1005 м. У ребят, условно отнесенных к 1 группе, первоначальный результат был немного выше – 952 м, но к концу учебного года снизился на 24 м и составил 928 м.

В пятом контрольном испытании «Наклон вперед из положения сидя на полу» во 2 группе показатель в сентябре составил 9,9 см, а в мае вырос до 15,7 см, что свидетельствует об улучшении результата на 5,8 см. В 1 же группе произошло уменьшение итогового показателя на 0,3 см в сравнении с исходным результатом.

Следует отметить весьма существенное снижение динамики показателей двигательных способностей детей 1 группы в мае, в сравнении с первоначальными показателями, полученными в сентябре. Сопоставляя динамику развития двигательных способностей школьников 2 группы, можно сделать вывод о значительном его приросте.

Исходя из проанализированных данных, можно констатировать, что учащиеся, с которыми обучение проводилось в обычном режиме с посещением школы, спортивных секции и кружков, при выполнении тестовых упражнений, определяющих уровень развития двигательных способностей, показали результаты значительно выше, чем школьники, обучающиеся дистанционно.

**Заключение:** Таким образом, можно заключить, что занятия по физической культуре в школе значительно эффективнее, чем дистанционная форма обучения. По итогам исследования выявлена четко выраженная зависимость результатов динамики двигательных способностей младших школьников от выбора форм обучения. Тем более, бесспорно, что совместное выполнение физических упражнений в классном коллективе приносит физическое удовлетворение и не позволяет потерять стимул к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Литература**

1. Кожедуб М.С. Роль семьи в формировании мотивации к двигательной активности у детей младшего школьного возраста / М.С. Кожедуб, В.Л. Дубровская // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей



образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей XXII Всерос. науч.- практ. конф. / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно – Сибирский институт МВД России, 2020. – 347 с.

2. Кожедуб М.С. Реализация основных аспектов мотивации младших школьников к двигательной активности / М.С. Кожедуб, В.Л. Дубровская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Омск : Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2021. – С.285-288

3. Шакирова А.Т. Влияние COVID-19 на психологическое состояние людей / А.Т. Шакирова, А.А. Койбагарова, М.К. Осмоналиев, М.Т. Ахмедов, А.Дж. Ибраимова // Евразийский Союз Ученых. 2020. №10-3 (79). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-covid-19-na-psihologicheskoe-sostoyanie-lyudey> (дата обращения: 14.10.2021).

УДК 796

Кондратенко К.Ю.

## РОЛЬ ПЛАВАНИЯ КАК ОДНОГО ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

МАОУ Казанская средняя общеобразовательная школа,  
с. Казанское, Россия, ksosh@mail.ru

**Аннотация:** В статье представлен опыт МАОУ Казанская СОШ с. Казанское по формированию системы спортивно-оздоровительной работы, в рамках которой рассматривается такой вид спорта, как плавание. Описаны его полезные свойства для здоровья человека. Плавание представляет собой взаимодействие организма пловца с водной средой. Его изучение необходимо для формирования двигательных навыков, позволяющих передвигаться в водной среде наиболее эффективными и безопасными способами, без специальных приспособлений и поддерживающих средств. А также представлены результаты опроса учащихся и их родителей об их отношении к плаванию.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, плавание, физическая культура, бассейн, здоровье, плаванье, родители, похудение, ожирение, коронавирус.

Kondratenko K.

## THE ROLE OF SWIMMING AS ONE OF THE BEST MEANS TO STRENGTHEN AND HARDEN THE BODY

Municipal general education institution Kazanskaya secondary school,  
v.Kazanskoe, Russia, ksosh@mail.ru

**Abstract:** The article presents the experience of the Municipal general education institution Kazanskaya secondary school in the village of Kazanskoye on the formation of sports and recreation system work, the article deals with such a sport as swimming. Its useful properties for human health are described. Swimming is the interaction of the swimmer's body with the aquatic environment. Its study is necessary for the formation of motor skills that allow you to move in the aquatic environment in the most effective and safe ways, without special devices and supporting means. And also presents the results of a survey of students about their attitude to swimming.

**Keywords:** healthy lifestyle, swimming, physical culture, swimming pool, health, swimming, parents, weightloss, obesity, coronavirus.

«Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы», - писал Томас Карлейль, английский писатель, публицист, историк и философ 19 века. Здоровье - это достояние всего общества, которое невозможно оценить.

Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового поколения у нации нет будущего. Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, даёт успешно решать жизненные задачи [4,5].

Среди многочисленных проблем, которые стоят сегодня перед общеобразовательной школой, особую актуальность составляет проблема формирования отношения школьников к ценностям физической культуры и своему здоровью. Актуальность этой проблемы обусловлена потребностью в укреплении здоровья школьников как одного из факторов успешности обучения и воспитания. Актуальность данной проблемы также обусловлена и тем, что по результатам медицинского осмотра детей младшего школьного возраста выявлено, что у 41 % учащихся нашей школы выявлено ожирение, у 31 % - нарушения зрения, у 14% - нарушение осанки, у 10% - плоскостопие и у 4% - сколиоз. Некоторые из них можно корректировать таким видом спорта как плавание. «Плавание полезно для страдающих ожирением и артритом: оно снижает нагрузку на кости и суставы», — отметил Ай-Мин Ли, профессор медицины Гарвардской медицинской школы, изучающий роль физической активности в профилактике заболеваний. Как отмечают многие ученые и врачи: основная ценность плавания заключается в широчайшем спектре его благотворного влияния на организм человека. Многочисленные научные исследования о влиянии занятий плаванием на здоровье показали, что: люди, регулярно занимающиеся плаванием, значительно реже болеют, по сравнению с людьми, ведущими более пассивный образ жизни; систематические занятия плаванием помогают развивать дыхательную мускулатуру, расширять грудную клетку. Вследствие чего увеличилась жизненная ёмкость лёгких. Это очень актуально на сегодняшний день в условиях роста заболевания коронавирусом. Людям, переболевшим коронавирусом, в качестве реабилитации назначается плавание в бассейне.

Плавание - это, прежде всего, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, позвоночника. Это обусловлено, в первую очередь, тем, что во время занятий плаванием у человека работают практически все мышцы организма, чего сложно достичь во время обычных занятий в спортзале или во время бега. Нагрузка на мышцы весьма интенсивная и, вместе с тем, щадящая, так как в воде исключаются удары и резкие толчки. Что касается позвоночника, то плавание способствует расслаблению мелких мышц, расположенных рядом с позвоночным столбом, что наряду со снижением веса тела, препятствует возникновению остеохондроза, грыж межпозвоночных дисков и формирует правильную осанку. Плавание также способствует закаливанию организма. Перепады температур при занятиях плаванием нормализуют работу механизма терморегуляции, что в дальнейшем позволяет переносить переохлаждение организма без каких либо последствий (простуды и т.д.). Плавание как вид спорта – это и отличный способ похудения. К тому же в результате регулярных занятий плаванием человек становится бодрее, энергичнее. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы. И если занятие

плаванием продолжается недолго (20-30 мин), возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень работы. Кроме того, занятия плаванием положительно влияют на психическое здоровье. Напряженная жизнь и работа провоцируют плохое настроение, постоянные стрессы, что плохо отражается на состоянии всего организма. Именно вода снимает напряжение, помогает расслабиться и на какой-то определенный срок забыть обо всех проблемах. Равномерное дыхание, плавные движения и нежный массаж всего тела – целительная сила воды. Плавание – это и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

В Казанском районе в августе 2013 года открыл свои двери детский спортивно-оздоровительный комплекс «Медведь». В комплексе разместились бассейн, тренажерный зал, детское кафе, зал для занятий дзюдо и секции рукопашного боя. Одновременно в «Медведе» могут заниматься более 100 человек. Многих жителей района привлек плавательный бассейн 25-ти метровый бассейн с четырьмя дорожками. На школьном методическом объединении учителей физкультуры решили использовать бассейн как ресурс для реализации 3-ьего часа физической культуры. На первом этапе идет работа с родителями. На родительском собрании родители информируются о возможности выбора для вида спорта, обеспечивающего школьникам двигательную активность, о возможностях учебного заведения и инфраструктуры села для таких занятий. Заключается договор между образовательным учреждением и ДСК «Медведь».

Для формирования учебного плана в январе – апреле текущего учебного года проводится анкетирование школьников по выбору вида спорта для 3-ьего часа физической культуры, обеспечивающего двигательную активность.

Дальше формируем группы по 10 – 12 человек. Предлагаемые виды спорта – это теннис, плавание, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) и народные игры (лапта, городки и т.д.).

Для создания рабочей программы был проведен опрос среди учащихся, выбравших плавание как вид спорта, для 3-его часа физической культуры. Дети отвечали на вопрос: Как давно вы занимаетесь плаванием?

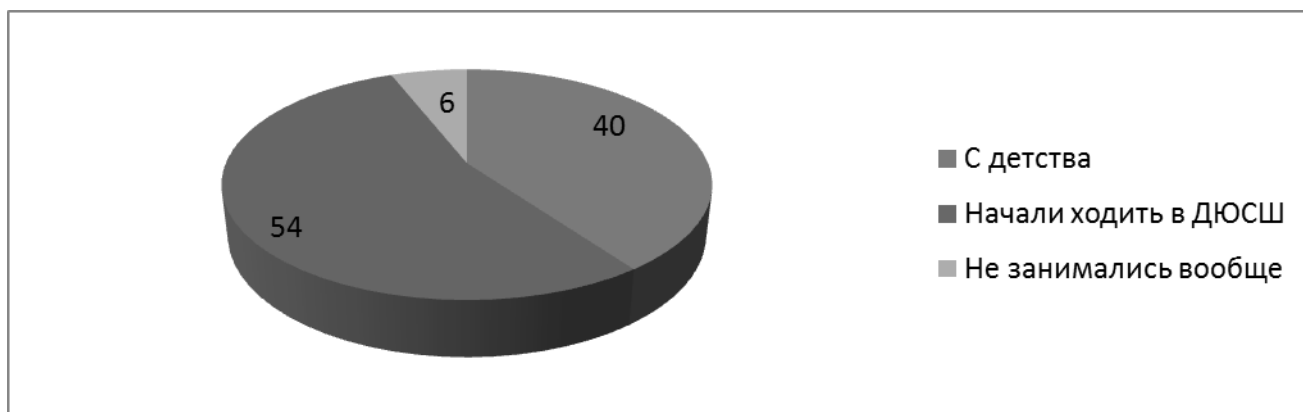


Рис. 1. Результаты опроса о начале занятий плаванием

Диаграмма на рисунке 1 показывает, что 54% опрошенных начали заниматься в ДЮСШ, 40% – с детства, и только 6% – не занимаются вообще.

Ориентируясь на результаты опроса, создаем отдельную рабочую программу для занятий третьим часом физической культуры. В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний: самоконтроль, взаимоконтроль, итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов. Отдельно в программе отмечены критерии оценивания теории и практических занятий. При оценивании теории ориентируемся на знания учащихся по следующим направлениям:

- Правила техники безопасности и поведения на воде;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде.
- При оценке практических упражнений учитываем следующие моменты:

моменты:

- Выполнение упражнений лежа на груди и на спине;
- Выполнение упражнений на скольжение.

Оценка выставляется за технику и дальность скольжения.

Контрольные нормативы: проплыть 25 м свободным стилем на спине с отдыхом; проплыть 25 м свободным стилем на груди.

Дети проходят медицинское обследование об отсутствии противопоказаний для посещения бассейна.

Занятия проводятся с учащимися 3 - 4-х классов, а также секция для детей группы «особого внимания» в количестве 23-х человек. Занятия проходят 2 раза в неделю. В общей сложности плаванием занимается около 50 человек учащихся начальной школы – это 26% учащихся. К концу обучения норматив выполнили 88% занимающихся плаванием. Все 100% научились держаться и плавать на воде. В конце обучения проведено анкетирование по определению личностных результатов учащихся. Вопрос 1: что дает ученику занятия плаванием? Результаты опроса показаны на рис. 2.

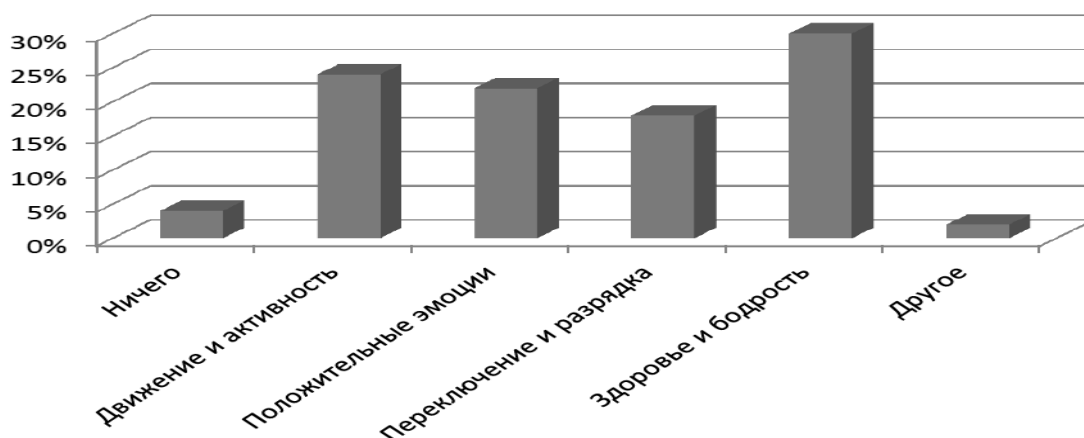


Рис. 2. Результаты опроса «Что дает ученику занятия плаванием»

В дальнейшем хотелось бы проанализировать динамику успеваемости по основным предметам, развития физических качеств на основе показателей нормативов по физкультуре и оценку родителей по влиянию занятий плавания на личность ребенка [2,3].

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.

Ведь «Здоров будешь – все добудешь»

#### *Литература*

1. Федеральный закон 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Польза плавания для детей. URL: <https://iplav.com/zdorovie/polza-plavaniya-dlya-detej.html>

3. Рекомендации по составлению рабочей программы по плаванию. URL: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/F1U6UW4JORIVDOOTJC3R.pdf>

4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.

5. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье. - 1980. - № 7. - С. 26-27с.

УДК 796.11+797.21

**Корельская И.Е., к.п.н., доцент;**

**Аверкиева Г.В. к.п.н., доцент**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия, i.korelskaya@narfu.ru, g.averkieva@narfu.ru*

**Аннотация.** Проблематика статьи связана с актуальным для педагогической теории и практики вопросом обоснования педагогических условий преодоления водобоязни в процессе обучения детей плаванию. В статье раскрываются причины возникновения детской водобоязни, характеризуются методы ее преодоления, обосновываются принципы поэтапного планирования и осуществления процесса преодоления водобоязни у детей, обучающихся плаванию. Особое внимание уделяется описанию педагогических условий, направленных на преодоление водобоязни. Представлен опыт использования игр и упражнений, способствующих снижению страха перед водой и может быть с успехом использован в практике обучения детей плаванию.

**Ключевые слова:** детская водобоязнь, педагогические условия и этапы преодоления водобоязни, обучение плаванию, игры на воде.

**Korelskaya I., PhD; Averkieva G., PhD**

### **THEORETICAL FOUNDATIONS OF PLANNING AND EDUCATION SWIMMING TRAINING FOR CHILDREN**

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia  
i.korelskaya@narfu.ru, g.averkieva@narfu.ru*

**Annotation.** The article presents the problem with the substantiation of pedagogical conditions for overcoming hydrophobia in the process of teaching children to swim, which is relevant for pedagogical theory and practice. The article reveals the reasons for the occurrence of hydrophobia in children, describes the methods of overcoming it, substantiates the principles of

*stage-by-stage planning and implementation of the process of overcoming hydrophobia in children learning to swim. Attention is paid to the description of pedagogical conditions aimed at overcoming hydrophobia. The experience of using games and exercises to reduce fear of water is presented and can be successfully used in the practice of teaching children to swim.*

**Key words:** *hydrophobia in children, pedagogical conditions and stages of overcoming hydrophobia, swimming training, games on the water.*

Навык плавания относится к числу важнейших здоровьесберегающих условий личностного развития школьников и дошкольников [3]. Одной из весомых причин, затрудняющих приобретение данного навыка, является детская водобоязнь. Водобоязнь относится к числу страхов, сопровождающих человека всю жизнь, и проявляется не только в возникновении стрессового состояния и психологического барьера, но и в демонстрации чувства ложной вины за свой страх, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде. Перечисленные особенности влияют и на возникновение поведенческих реакций, таких как мнительность, нервозность, повышенная возбудимость [1].

Становится очевидной необходимость раннего приучения человека к воде. Чем раньше будет организован этот процесс (на основе врожденных дыхательных рефлексов), тем проще ребенок преодолеет барьер водобоязни. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию должны быть направлены на борьбу с этим неприятным и далеко не безобидным чувством. Ведь страх является препятствием для развития навыков плавания, становится причиной гибели людей в водной стихии. Современными психологами установлено, что главная опасность на воде – это не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Поэтому одной из основных задач тренера по плаванию является использование эффективных способов приучения человека к воде. В основе профессиональных методик должен лежать технологический подход, основанный на организации специальных действий, направленных на преодоление водобоязни у начинающих пловцов. Поэтому выявление условий для теоретико-методологическим предпосылок обучения без ошибок является актуальным [4].

**Цель исследования** – охарактеризовать теоретические основы планирования и осуществления процесса преодоления водобоязни у детей, обучающихся плаванию.

**Методы и организация исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Авторский опыт использования игр и упражнений, способствующих снижению страха перед водой.

**Результаты исследования.** Принципиально значимым педагогическим условием реализации данного подхода является необходимость поэтапного планирования и осуществления процесса преодоления водобоязни у детей, обучающихся плаванию. Традиционно выделяют четыре этапа преодоления водобоязни:

1. Выявление причин водобоязни.

2. Создание условий для свободного передвижения ребенка в водной среде.

3. Погружение ребенка в воду с головой.

4. Формирование умения правильно дышать.

Первый этап. Обязательным условием выявления причин детской водобоязни является беседа с ребенком и его родителями. Причин водобоязни много. Одна из основных - это неправильное поведение родителей. Неосторожность и невнимательность взрослых приводит к появлению водобоязни в самом раннем возрасте. Например, во время купания родители испугали ребенка горячей или холодной для него водой или погрузили глубоко в воду. Страх за жизнь малыша непроизвольно передается и ему, а, значит, появляется риск «закрепления» страха при виде воды.

К важным причинам водобоязни следует отнести также неумное желание взрослых научить плаванию насильственными методами. Погружение ребенка в воду без его желания может привести к развитию водобоязни. Вызывают страх воды и объективные причины, связанные с субъективным негативным опытом. Например, ребенок мог стать свидетелем происшествия на воде или (в худшем случае) тонул сам.

Для того, чтобы выяснить перечисленные выше причины водобоязни иногда бывает мало одной беседы с родителями. Взрослые могут затрудниться в определении первоисточника возникшей проблемы. Поэтому можно предложить родителям письменно ответить на интересующие тренера вопросы дома (при помощи специально разработанной анкеты). Особенно важно привлечь для ее заполнения самих детей. Находясь дома в спокойной обстановке, они смогут объяснить причину своих страхов, связанных с водой.

Выявив причину водобоязни, следует начать работу по ее преодолению. Для начала необходимо получить согласие ребенка и помочь ему войти в воду, например, поддержав за руку. Первый этап преодоления водобоязни закончен.

Второй этап. На данном этапе в основную задачу педагога входит обучение свободному движению в воде без опоры. Для этого целесообразно использовать разнообразные игры на воде. Дети, увлекшись игрой, на время забывают о своем страхе. Хорошо воспринимаются обучающимися такие игры как, «Бегом за мячом», «Попрыгаем, как зайчики», «Хоровод», «Рыбки, домой».

Особое внимание необходимо уделить передвижению по дну на руках, вытянув ноги назад. Для этого можно применить упражнения: «Крокодилы» (движение вперед), «Раки» (движение назад), «Крабы» (движение боком).

Передвигаясь по дну, ребенок может оступиться, поскользнуться, неожиданно потерять равновесие, ориентацию. Очень важно при этом не паниковать, а громко сказать: «Вставай!», а, при необходимости, и помочь.

Третий этап связан с обучением ребенка погружаться с головой в воду. При этом очень важно обеспечить условия для постепенного погружения тела в воду. Поможет избежать негативных реакций игровая форма. Можно предложить детям выполнить следующие игровые задания: «Сделайте дождик»

(полейте водой лицо), «Островки» (погрузитесь в воду до уровня подбородка), «Нос утонул» (вначале опустите нос в ладошки с водой, далее - в бассейн или водоем).

Вслед за этими упражнениями можно предложить детям поиграть в водолаза. В этом случае произойдет полное погружение в воду. Ведь для того, чтобы выполнить условие игры, необходимо достать любой предмет со дна, постепенно увеличивая глубину. В этой игре ребенок научится еще одному важному навыку – всплытию, так как при погружении вода выталкивает. Играть необходимо с открытыми глазами, на задержке дыхания [2].

На этом этапе психологически очень важно, чтобы ребенок первый раз окунулся с головой самостоятельно. Ни в коем случае нельзя заставлять его делать это, бросать или толкать в воду, а необходимо помочь ему уверенным словом. Например, «смелее», «ныряй». Необходимо хвалить ребенка за любой успех. Для него это, хоть и маленькая, но победа.

Четвертый этап преодоления водобоязни предполагает обучение правильному дыханию [5]. На этом этапе также важен принцип постепенности. Помогут решить методическую задачу разнообразные упражнения, такие, например, как «дуем на воду, как на горячий чай» (не опуская лицо в воду, дуем до образования ямочки на воде); «у кого больше пузырей» (вначале присесть - рот в воде, далее нос, а потом опустить все лицо или присесть с головой).

Поэтапность организации процесса преодоления водобоязни требует от педагога соблюдения важных педагогических принципов [4]:

- принцип постепенности, означающего наличие обязательной последовательности педагогически обусловленных действий,

- принцип осознанности, предполагающего способность педагога организовывать свою деятельность свободно, без автоматических шаблонов,

- принцип учета личностных и индивидуальных особенностей начинающих пловцов, направленного на возможность вариативного подхода к деятельности отдельных обучающихся,

- принцип безопасности, обеспечивающий строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации занятий с детьми,

- принцип интеграции усилий всех участников учебного процесса, направленный на организацию совместных действий специалистов по плаванию, администрации образовательного учреждения, родителей обучающихся.

**Заключение.** Изучение педагогических условий преодоления детской водобоязни позволяет сформулировать их в форме рекомендаций, позволяющих повысить эффективность решения обсуждаемой проблемы.

Эффективным методом преодоления водобоязни является игра. Применяйте игру, поскольку увлеченно играя, ребенок забывает, что находится в водной среде и легко преодолевает страх, особенно тогда, когда рядом доброжелательные, внимательные, спокойные взрослые.



Водобоязнь - это эмоциональное проявление психики, которое обусловлено возрастными особенностями и имеет временный характер. Не забывайте напоминать родителям о том, что водобоязнь – не приговор, а временные трудности.

В процессе преодоления водобоязни учитывайте эмоциональное и психологическое состояние обучающихся. Ребенок, переживающий страх воды, сосредоточен только на себе, на своем страхе, теряет реальное осознание действительности, не слышит слов тренера.

Важно понять, что страх перед водой - это не каприз избалованного малыша, а серьезная проблема. Насильственные действия только усилят водобоязнь. Ухудшат положение мнительность, тревожность и беспокойство взрослого человека. Только доброжелательность, оптимизм, непринужденность, открытость помогут ребенку решить его проблему.

На последних двух этапах преодоления водобоязни детей используйте метод наглядности, реализующийся при помощи нескольких разновидностей демонстрации необходимых действий:

- реальный показ, осуществленный тренером;
- лидированный – выполняемый одним из обучающихся;
- контрастный – демонстрация правильного и неправильного выполнения одного и того же движения с целью лучшего его понимания и выполнения.

Соблюдение обозначенных выше педагогических условий поможет решить задачу преодоления водобоязни детей, обучающихся плаванию.

#### *Литература*

1. Аверкиева Г.В. Концептуальные основания адаптированной дополнительной общеобразовательной программы лечебного плавания детей с грудным сколиозом первой степени/ Г.В. Аверкиева, Л.А. Старостина, Н.А. Николаева // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. сборник II Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 70-летию подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта в Архангельской области. 2018. С. 5-10.

2. Воронина И. М. Играя, учимся плавать /И. Н. Воронина //Физическая культура в школе. – 2012. – № 4. – С. 14–17.

3. Дворкина Н.И. Процессуальная модель системы формирования базовой личностной физической культуры детей дошкольного возраста /Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева, С.М. Ахметов //Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 46-49.

4.Евсеев С.П. Обучение двигательным действиям без ошибок//Санкт-Петербург, 2020. - 224 с.

5. Коричко А.В. Применение игровых и соревновательных форм в процессе начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста/ А.В. Коричко, М.Г. Горохова//Физическая культура в школе. – 2021. – № 4. – С.56.

**Коротких Е.Ю.<sup>1</sup>; Халманских А.В., к.п.н.<sup>2</sup>; Кузьмичева Г.В.<sup>3</sup>  
ОБСНОВАНИЕ ПРОЕКТА «VR - ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
И СПОРТА»**

<sup>1</sup> ГАУ ДО ТО «ДтмС «Пионер», г. Тюмень, Россия, korotkikh\_72@mail.ru

<sup>2</sup> ГАУ ТО «ЦСП», г. Тюмень, Россия, sanna81@mail.ru

<sup>3</sup> ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой»,  
г. Тюмень, Россия, Kuzm63@mail.ru

***Аннотация.** В статье представлено описание проекта «VR – технологии для здоровья и спорта». Главное направление проектной деятельности является охрана здоровья граждан и пропаганда здорового образа жизни. Одной из основных идей является популяризация зимних видов спорта в регионе и привлечение к занятиям подрастающего поколения лыжными гонками и биатлоном.*

***Ключевые слова:** виртуальная реальность, VR – тренажер, зимние виды спорта, «Жемчужина Сибири».*

**Korotkikh E.<sup>1</sup>; Khalmanskikh A., Ph.D.<sup>2</sup>; Kuzmicheva G.<sup>3</sup>  
PRESENTATION OF THE PROJECT "VR TECHNOLOGIES FOR  
HEALTH AND SPORTS"**

<sup>1</sup> SAI AE of the TR «Palace of Arts and Sports «Pioneer», Tyumen, Russia,  
korotkikh\_72@mail.ru

<sup>2</sup> SAI of the TR «CSP», Tyumen, Russia, sanna81@mail.ru

<sup>3</sup> SAI of the TR RSSOR for skiing and biathlon L.N. Noskova, Tyumen, Russia,  
Kuzm63@mail.ru

***Annotation.** The article describes the project "VR - technologies for health and sports." The main direction of the project activity is the protection of the health of citizens and the promotion of a healthy lifestyle. One of the main ideas is the popularization of winter sports in the region and the involvement of the younger generation in cross-country skiing and biathlon.*

***Key words:** virtual reality, VR - simulator, winter sports, «Pearl of Siberia».*

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. На практике жизнь современного подростка 14-16 лет перенасыщена различными гаджетами, приложениями, компьютерными играми, интернет общением, яркими визуальными стимулами. Поэтому основную часть свободного времени, а теперь ещё и учебного тоже, подростки проводят у экранов мониторов, страдая от недостатка двигательной активности и рискуя стать молодыми гипертониками.

Исходя из выше обозначенной проблематики миссия социального проекта "VR - технологии для здоровья и спорта" состоит из: популяризации и привлечения к занятиям зимними видами спорта; сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения посредством физической культуры и спорта, через погружение в виртуальную реальность и решения вопроса повышения уровня интеллектуальной и физической активности юных изобретателей через актуализацию их труда и возможность получения наглядных его результатов [1].

**Целью проекта** является популяризация в Тюменской области зимних базовых видов спорта, продвижение в подростковой среде ценности здорового образа жизни, тренировка навыков двигательной активности в лыжной гонке и стрельбе по мишени посредством специализированного программно-аппаратного комплекса на основе VR-технологий.

Проект "VR - технологии для здоровья и спорта" направлен на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организацию их свободного времени, на развитие и популяризацию базовых зимних видов спорта в регионе. А также, создание возможностей для одаренных в спорте детей из сельских муниципальных районов и городских округов Тюменской области познакомиться со спортивными объектами мирового уровня.

*Виртуальная реальность (virtual reality, VR)* – созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку через его ощущения: зрение, слух, обоняние, осязание и др.

На сегодняшний день "виртуальная реальность" может быть одним из эффективных средств обучения и тренировки двигательных навыков [2]. С другой стороны, подростки, владея новыми технологиями и возможностью придумывать и создавать интересные технологии для спортсменов, уже занимающихся зимними видами спорта, не находят применения своим изобретениям на деле, а, значит, не видят "полезности" своих увлечений. Здесь проект "VR - технологии для здоровья и спорта" дает еще и воспитательную нравственную составляющую в решение проблемы актуализации интеллектуального подросткового творчества, а через это выстраивание индивидуальной траектории взросления подростка и приобретения им ощущения значимости и причастности к общему делу [3].

Однако есть еще одна важная особенность подросткового организма: ребенок устает быстрее, чем взрослый, но и восстанавливается быстрее. Им нужен менее продолжительный отдых, чем взрослым. Отсюда напрашивается вывод: детям можно заниматься часто, но непродолжительное время

Все знают, что необходимо заниматься спортом для здоровья. Но, далеко не все находят мотивацию ходить в спортзал в свободное время. Многие находят тренировки скучными и отнимающими много времени. Если ставить цель – привитие здоровых привычек, общее укрепление организма, развитие силы, ловкости и выносливости, тогда главным критерием становится заинтересованность подростка.

Чтобы заинтересовать современного ребенка обучаться чему-то новому, необходимо создать «вау-эффект»: это должно быть необычно, интересно, привлекать внимание, а значит повышать их мотивацию обучаться. Таким эффектом для подростка может стать тренировка в виртуальной реальности. Использование гаджета для тренировок приучает ребенка к ощущению того, что спорт не отрывает его от виртуальной жизни, а интегрирован в нее.

Применение технологии виртуальной реальности превращает тренировки в игру и развлечение. Так, по словам разработчиков игры «*Beat Saber*», «изначально игра не создавалась с целью привлечения людей к спорту. Но результат оказался неожиданным. Люди, которые раньше не уделяли никакого внимания физической активности, внезапно стали вести более здоровый образ жизни». Виртуальная реальность делает невероятную вещь - она заставляет геймеров двигаться физически.

«VR – технологии» способны с максимальным эффектом присутствия, помочь детям и подросткам с ограниченными физическими возможностями испытать те ощущения, которые казались им недостижимыми в реальной жизни. Например, человек, с поражением опорно-двигательного аппарата, может принять участие в лыжной гонке и в биатлоне.

Начинающие лыжники из муниципальных субъектов Тюменской области зачастую не имеют возможности познакомиться с ключевыми спортивными объектами, на которых проходят соревнования, например, такими, как ОЦЗВС «Жемчужина Сибири». Это приводит к тому, что на реальных соревнованиях, у них не получается выступить на максимуме своих возможностей. В итоге они показывают более низкие результаты, теряют мотивацию и перестают заниматься лыжным спортом.

Таким образом, реализация проекта "VR - технологии для здоровья и спорта" позволит познакомить более 500 детей подросткового возраста из 6 муниципальных образований Тюменской области с такими видами спорта, как лыжные гонки и биатлон. Даст возможность потренировать навыки прохождения лыжной трассы и огневых рубежей в виртуальной реальности на цифровой копии ОЦЗВС «Жемчужина Сибири» и закрепить полученные «виртуальные» результаты в специально организованном массовом "Фестивале здоровья, спорта и интеллекта". Проект также, позволит повысить интерес и мотивацию к сдаче норм комплекса ГТО.

#### *Литература*

1. *Леонов С.В. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике // Леонов С.В., Поликанова И.С., Булаева Н.И., Клименко В.А. // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4(36). – С. 18-29*

2. *Оливер П.Л. Фарли Виртуальная реальность в спортивной подготовке: приобретение навыков и свободное применение / Оливер П.Л. Фарли, Кирстен Спенсер, Ливви Будине // Современные спортивные технологии в подготовке олимпийского резерва и спортсменов высокой квалификации: научно-методический семинар. – Минск, 2021. – С. 31-43*

3. *Халманских А.В. Реализация проекта «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону» в Тюменской области / А.В. Халманских, Л.Н. Носкова, Е.Т. Колунин, Е.Ю. Коротких // Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности: Всероссийская научная конференция с международным участием: сборник материалов и докладов. - Якутск: Медиа-холдинг «Якутия», 2021. – С. 537-540*

**РАССМОТРЕНИЕ АСПЕКТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ МЛАДШЕГО ЗВЕНА В РАМКАХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*Средняя общеобразовательная школа № 3, г. Ялуторовск, Тюменская область,  
Россия, [school-3yal.69@mail.ru](mailto:school-3yal.69@mail.ru)*

***Аннотация.** В статье представлены теоретические особенности формирования системы воспитательной работы на уроках физической культуры в начальной школе, рассмотрены проблемы и предложены способы их решения в современном образовательном учреждении.*

***Ключевые слова:** физическая культура, учитель, младшие школьники, воспитательная работа, проблемы, мероприятия.*

**CONSIDERATION OF ASPECTS OF YOUNGER LEVEL OF  
PHYSICAL EDUCATION IN THE FRAMEWORK OF A GENERAL  
EDUCATIONAL INSTITUTION**

*Secondary school No. 3, Yalutorovsk, Tyumen region, Russia, [school-3yal.69@mail.ru](mailto:school-3yal.69@mail.ru)*

***Annotation.** The article presents the theoretical features of the formation of the system of educational work at physical education lessons in elementary school, discusses the problems and suggests ways to solve them in a modern educational institution.*

***Keywords:** physical education, teacher, junior schoolchildren, educational work, problems, events.*

Наряду с прочими проблемами, в настоящее время особо выделяется проблема физического воспитания младших школьников. За прошедшие года требования школьной программы значительно выросли, а изменившиеся жизненные условия способствуют появлению пониженной двигательной активности или по-другому гипокинезии. Гипокинезия приводит к слабости связок, мышц, костного аппарата, неудовлетворительному развитию в физическом плане, а также нарушения функций нервной системы. Единственный правильный путь ее недопущения является грамотная организация физического воспитания детей начиная с младшего возраста.

Основным средством изучения физической культуры является освоение младшим школьником ее базовых основ, а именно обязательной и необходимой для любого индивида степени физической культуры, без которой нельзя нормально осуществлять свою жизнедеятельность вне зависимости от того, чем ребенок в будущем хотел бы заниматься [1].

Статистика гласит, что за последние несколько лет здоровье детей значительно ухудшается. Так, на сегодняшний день в РФ на каждого ребенка приходится не менее двух болезней за один календарный год. Около 20–27% детей болеют либо длительно, либо часто. По прогнозам, около 85% этих детей могут в будущем болеть сердечно-сосудистыми заболеваниями. Половине детей нужна психокоррекция, которая характеризуется серьезным

неблагополучием их психики. Очень много детей недостаточно двигаются и имеют сниженный иммунитет и это начинается уже с дошкольного возраста и продолжается в школьном [2].

Физической развитие создает предпосылки для полноценного умственного труда, который, в свою очередь, требует большого физического напряжения, поэтому умственную деятельность нужно сочетать со спортивными упражнениями и занятиями, так как человеческое здоровье находится в зависимости от физического воспитания. Кроме того, нужно учитывать соблюдение строгой последовательности во время усвоения младшими школьниками программы с учетом их возрастных характеристик и их возможности в конкретном для них жизненном периоде [3].

С целью повышения интереса младших школьников к занятиям по физической культуре необходимо иметь разносторонние методы и средства физического воспитания. Помимо общей программы по физической культуре, в школах должны быть спортивные секции, к примеру, по баскетболу, пионерболу и футболу. Для младших школьников, которые будут заниматься в подобных спортивных секциях, должны быть созданы специальные программы спортивной и общей направленности. Данные программы будут способствовать привлечению младших школьников к спорту.

В современных школах должно быть больше молодых учителей физической культуры, за счет которых у младших школьников увеличивается интерес к предмету. Молодые учителя приносят с собой инновации по физической подготовке, к примеру, новые игровые упражнения. Кроме того, младшим школьникам будет проще разговаривать с молодым учителем и быть с ним на одном социально-культурном уровне. В тоже время не обойтись и без опытного коллеги. Молодость и опыт должны находиться в гармонии между собой. Более опытный учитель всегда может дать совет, как в той либо иной ситуации лучше поступить, к кому обратиться, как организовать дисциплину на уроке и т. д.

Кроме всего вышеописанного в конце каждого полугодия должны проводиться соревнования между младшими школьниками, к примеру, соревнования между классами по пионерболу либо футболу.

В настоящий момент имеется возможность применения информационно-коммуникационных технологий, они также должны в обязательном порядке применяться на уроках физической культуры с целью повышения заинтересованности младших школьников в предмете и в спорте в целом.

В силу своей профессии учитель физической культуры чаще и ближе находится со своими учениками, будь то уроки, тренировки, спортивные соревнования и прочие мероприятия. В разных условиях каждый ребенок раскрывается перед учителем физической культуры как личность, проявляя как свои отрицательные, так и положительные способности, и черты характера.

Педагог – это своего рода психолог либо знаток души ученика. Поэтому учитель должен найти в своем ученике положительные стороны, который скрыты от других и способствовать развитию данных способностей. При таком

взаимодействии отрицательные стороны у учеников в будущем просто ослабеют и исчезнут.

Таким образом, для "идеального" варианта построения, процесса физического воспитания школьников являются вопросы качественной подготовки к преподаванию и организации такого сложного курса, каким по природе своей является образовательный курс по физической культуре в школе.

#### **Литература**

1. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. - М.: Академия, 2020. - 224 с
2. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 2020. - 224 с
3. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 248 с

**УДК 796**

**Малетина А.С.; Блохина Н.В.**

### **ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия, maletina.nast@yandex.ru 1, n.blokhina@narfu.ru 2*

**Аннотация.** В статье представлена информация об основах организации физического воспитания в ВУЗе. В рамках статьи одна из главных задач состоит в том, что высшая школа, решая задачи создания профессиональной подготовки, должна обеспечить и физическую подготовку студентов. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе.

**Ключевые слова:** воспитание студентов в ВУЗе, физическое воспитание, студенты, физическая культура, развитие специалистов, физкультурно-спортивная деятельность.

**Maletina A.; Blokhina N.**

### **BASIS FOR THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY**

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia,  
[maletina.nast@yandex.ru](mailto:maletina.nast@yandex.ru)<sup>1</sup>, [n.blokhina@narfu.ru](mailto:n.blokhina@narfu.ru)<sup>2</sup>*

**Annotation.** The article provides information on the basics of the organization of physical education in the university. Within the framework of the article, one of the main tasks: the higher school, solving the problems of creating professional training, must also provide the physical training of students. Accordingly, the importance of physical culture increases as a means of optimizing the mode of life, active rest, maintaining and increasing the working capacity of students throughout the entire period of study at the university.

**Key words:** education of students at the university, physical education, students, physical culture, development of specialists, physical culture and sports activities.

Физическое воспитание целенаправленно на исходное положение, из чего оно и состоит. Его сущность должна быть ориентирована на объективные потребности личности и социума. Физическое воспитание в ВУЗе должно быть

ориентировано на то, чтобы студент являлся субъектом социальных отношений.

Согласно такого положения, занятие должно строиться исходя из интересов, мотивов и потребностей молодежи, и тем, как они видят идеал личности в нынешней современности в идеале, которая физически здорова. Существенным доводом может стать идеал, особенно когда целью становится осуществление и следование ему.

Актуальность темы обусловлена ежегодным увеличением числа студентов ВУЗов. Каждое учебное заведение реализует свою программу физического воспитания, при сохранении в содержании средств, направленных на решение конкретных задач физического воспитания, направленных на нравственное, волевое и эстетическое развитие студентов, оказывая, таким образом, разноплановое воздействие на всестороннюю профессиональную подготовленность будущих специалистов.

При обучении в высшем учебном заведении физического воспитания студенты на собственном опыте учатся решать вышеуказанные задачи. Занятия строятся на техниках использования знаний и навыков, средств физической культуры, которые позволяют учиться не только на своем опыте, но и в коллективе [1].

Чтобы лучше освоить дисциплину, учащиеся отводятся на структурные подразделения: базовое, специальное, спортивное. Студентов определяют в группы после проведения обязательного осмотра в медпункте.

Отделения для студентов спортивной направленности имеет в своем составе группы со спортивной подготовкой. В эти группы отправляются студенты, желающие осваивать один вид спорта и достигшие высоких результатов. Студенты учащиеся на данном отделении с высокой спортивной подготовкой могут получить индивидуальное расписание в оговоренные сроки, с обязательным выполнением всех заданий и получением зачетных баллов [2].

В вузе общее руководство физкультурно-спортивной подготовкой студентов, а также организация контроля за их состоянием здоровья возлагаются на ректора. Также, выполнение возлагается на административные подразделения и государственные организациями высшего учебного заведения. Основная задача создания и реализации учебной деятельности по физическому воспитанию студентов по государственному учебному плану и программе передана спортивному факультету вуза. Проведение массовой оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности возлагается на спортивный клуб вместе с кафедрой и общественными объединениями [3].

Медицинский осмотр учащихся в течение весь учебный год осуществляется поликлиникой или университетским медпунктом. Перечислим способы организации уроков физического воспитания в высшем учебном заведении. Физическое воспитание в вузе делается во время проведения лекций студента в форме учебной деятельности и во внеучебный период. Рассмотрим формы физического воспитания учащихся в режиме учебной работы: учебные занятия, которые проводятся согласно учебной программе и расписанию вуза; дополнительные занятия, которые являются продолжением и дополнением



дидактических занятий, составляющих их основную форму. Программное построение курса физического воспитания и его содержание регламентируются государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание» [5].

В учебную программу входит решение задач формирования физической культуры студентов, которое состоит из теоретической и практической частей. Теоретическая часть курса вмещает в себя то, что студенты усвоили основы теории и методики физического воспитания. Теоретические знания передаются в форме лекций, систематических дискуссий, практических занятий и самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы [7].

Содержание практических занятий на всех факультетах также включает материалы для занятий по профессиональной спортивной практике, которые определяются каждым университетом в зависимости от направленности [6].

В дополнение к учебным материалам по всем предметным областям, программа также включает материалы для отдела специального образования и связанные со спортом, для образовательного отдела по популяризации спорта. Программа определяет особенности проведения лекций на каждом образовательном отделении с учетом цели их деятельности.

При разделении на тренировочные группы в этом отделении учитывается пол и физическая подготовленность. Размер каждой обучающей группы в этом отделении должен составлять 12-15 человек. В методике проведения занятий в этих группах очень важно учитывать принцип поэтапности с целью повышения требований к овладению моторикой и умениями, развитию физических качеств и дозировке физических нагрузок. Содержанием практических занятий на данном факультете являются обязательные программные материалы для всех учебных факультетов, практическая профессиональная физическая подготовленность, а также различные средства, направленные на овладение спортивными навыками и интерес студентов к спорту.

Не учитывая направленность на укрепление здоровья и восстановление направленности преподавания на специальной кафедре, оно не должно ограничиваться медицинскими целями. Преподаватели должны стремиться к тому, чтобы учащиеся этого отделения приобрели достаточную разностороннюю и специальную физическую подготовку, улучшили свое физическое развитие, а затем были переведены на подготовительное подразделения [4].

В целях развития и укрепления здоровья молодежи, правильного использования средств физической культуры и спорта в процессе работы и отдыха в современной системе ВУЗа создана учебная дисциплина «физическая культура». Она развивает способность целенаправленно использовать различные средства физической культуры для поддержания и укрепления здоровья, для психофизической подготовки и самоподготовки студента к последующей профессиональной деятельности.

Важность дисциплины «физическое воспитание» студентов во всех формах организации занятий несомненно доказана. Так как физическая подготовленность человека является важнейшим и решающим фактором в сохранении и укреплении здоровья, это незаменимое универсальное средство

предотвращения болезней и избегание быстрого изнашивания организма. Осознанность при решении вопросов здоровья всех категорий граждан и особенно студенческой молодежи должно быть обязательной.

Таким образом, понятие физического воспитания включает в себя формирование физической культуры человека через развитие его потенциальной ценности. Самое главное это то, как человек умеет распоряжаться своим здоровьем, имеющий за основу целенаправленную заботу о своем здоровье. Это и определяет ценность данной дисциплины. Помимо решения воспитательных и образовательных задач уроки физической активности вне школы должны повышать физическую активность учащихся: готовность к работе и оптимизировать деятельность студентов за счет снижения нейроэмоционального стресса. Также, продолжить формирование знаний, навыков и умений в связи с выполнением самостоятельных физкультурно-спортивных мероприятий. Образовательный процесс высшей школы основан на комплексном и системном характере обучения, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в котором органично сливаются формирование социально-политического, трудового, нравственного, физического, эстетического мировоззрения и других форм образования.

#### *Литература*

1. Анищенко В. С. *Физическая культура: Методико-практические занятия учащихся: Учеб. пособие.* - М.: Изд-во РУДН, 2018.

2. Деманов А.В. *Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие).* Астрахань 2020.

3. Ильинич В.И. *Студенческий спорт и жизнь.* Москва 2019.

4. *Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова.* Москва 2019.

5. *Методика формирования физической культуры студента. Лабораторный практикум,* - М., МГУТУ, Колокатова Л.Ф., Чубаров М.М. 2018. – 136 с.

6. *Физическое воспитание в вузе: Тексты лекций: Учебное пособие /Под общ. Ред. М.М.Чубарова.* – М.: МГИУ, 2018. – 214 с.

7. *Физическая культура студентов: учебное пособие / Л.Ф. Колокатова; М.М. Чубаров Моск.гос. индустр. унив.* – М: МГИУ, 2019. – 480 с.

**УДК 796.011**

**Малиновская Н.В., к. п. н., доцент**

### **СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК «БЛОЧНО-МОДУЛЬНАЯ» ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет,  
г. Санкт-Петербург, Россия ash73@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности функционирования спортивно-массовых мероприятий, как эффективной педагогической технологии. Ее сущностные и организационные особенности.

**Ключевые слова:** педагогическая технология, спортивно-массовые мероприятия, «блочно-модульное» планирование.

**Malinovskaya N., Ph.D., Associate Professor**  
**MASS SPORTS EVENTS AS A «BLOCK-MODULAR»**  
**PEDAGOGICAL TECHNOLOGY**

*Saint Petersburg State University of Economics, Saint Petersburg, Russia*  
*asha73@yandex.ru*

***Annotation.** The article considers the possibilities of functioning of mass sports events as an effective pedagogical technology. Its essential and organizational features.*

***Keywords:** pedagogical technology, mass sports events, «block-modular» planning.*

В настоящее время, в системе образования прослеживается четкая тенденция повышения качества образования путем использования в процессе обучения различных видов педагогических технологий, которые должны эффективно решать многочисленные педагогические задачи.

Педагогическая технология представляет собой системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей [2].

Каждой педагогической технологии присущи три основных аспекта: научный, процессуально – описательный и процессуально действенный [6].

Основными характеристиками педагогической технологии целенаправленность, целостность, научная обоснованность, направленность на результат, планируемость, высокая эффективность, системность, проектируемость, надежность, гарантированность результата [5].

Наиболее важными признаками педагогических технологий являются: педагогическая идея, то есть определенная методологическая, философская позиция (технология процесса передачи знаний и технология развития личности); фиксированная последовательность педагогических действий, операций, коммуникаций выстраиваемая в соответствии с целевыми установками, конкретным ожидаемым результатом; процесс взаимодействия преподавателя и студента с учетом их индивидуальных характеристик и дидактических принципов обучения; воспроизводство любым учителем элемента педагогической технологии, что гарантирует достижение планируемых результатов (государственного стандарта) всеми обучающимися; диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности [4,5].

Специфика, структурность и последовательность процесса организации, наличие воспитательного и образовательного потенциала, обуславливает использование спортивно-массовых зрелищных мероприятий, как одну из форм эффективных педагогических технологий в системе физкультурного образования. Так, во-первых, процессу организации спортивно-массовых мероприятий присущи такие черты педагогической технологии, как наличие алгоритмичности процесса их создания, возможность проектируемости результатов, целостность содержания, управляемость, редактирование и коррекция процессами подготовки, наличие оперативной обратной связи.

Во - вторых, процесс организации спортивно-массовых мероприятий, включает в себя три направления деятельности - научное направление (определение целей обучения (почему и для чего), отбор и структура содержания, оптимальная организация учебного процесса, проектирование педагогических процессов), процессуально-описательное направление (описание процесса организации мероприятий) и процессуально-действенное направление – практическое воплощение процессов непосредственной подготовки и проведения мероприятий и объективное оценивание полученных результатов.

Процесс организации спортивно-массового мероприятия позволяет практически реализовать модульный принцип освоения учебного материала.

Так, наличие и содержание трех обязательных периодов процесса организации мероприятия - начального, основного и заключительного, по сути, являются специфическими «блоками-модулями», которые, в совокупности, превращают спортивные мероприятия в одну из разновидностей «блочно-модульных» педагогических технологий [1].

Каждый из трех «блоков-этапов» процесса организации спортивно-массового мероприятия включает в себя когнитивный, аффективный, творческо-деятельностный (исполнительный) и контрольно-рефлексивный этапы, вес которых в каждом периоде различен. Эти этапы функционируют в линейной последовательности – друг за другом, и их прохождение, в результате, обеспечивает создание целостной конструкции мероприятия и обеспечивает освоение материала его участниками всех рангов.

Важным фактором, обуславливающим необходимость использования спортивно-массовых мероприятий в рамках образовательного процесса, является возможность способствовать решению педагогических задач, направленных на формирование у обучающихся специфических компетенций в области физической культуры. Так, содержание программы спортивного мероприятия, цель которого подведение итогов в процессе обучения, разрабатывается с учетом изученного за определенный период объема теоретического материала, и, во-вторых, с учетом освоенных практических умений, касающихся объема и техники конкретных двигательных действий.

Таким образом, ориентируясь на базу полученного обучающимися теоретического и практического материала, разрабатываются положения о соревнованиях, регламент и требования к содержанию и практическому проведению конкурсов и состязаний, разрабатываются правила и критерии подведения результатов, схемы сравнительного анализа полученных результатов [3].

Опираясь на все вышеизложенное, представляется возможным рассматривать спортивно-массовые мероприятия, как специфический вид педагогической технологии «блочно-модульного» типа, использование которых в процессе обучения будет способствовать решению целого ряда педагогических задач. Так, использование спортивно-массовых мероприятий можно рекомендовать для наиболее эффективного и эффектного средства

решения задач по контролю за формированием компетенций у обучающихся, определение их уровня и качества.

#### *Литература*

1. Гараев В.М., Куликов С.И., Дурко Е.М. Принципы модульного обучения //В.М. Гараев, С.И. Куликов и др.; Вестник высшей школы, 1997. №8. С. 30 – 33.

2. Кларин М. В. Возможности развития технологии обучения /М.В.Кларин//Школьные технологии. - 2005. - № 4. - С. 62-75.

3. Малиновская Н.В. Организация спортивно-массовых мероприятий, как технология привлечения студенческой молодежи к активным занятиям физическими упражнениями//Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар – Ола. 2016. № 28. С.47-49.

4. Мезенцева О.И. Современные педагогические технологии: учебное пособие для студентов-бакалавров, обучающихся по педагогическим направлениям и специальностям//О.И. Мезенцева. Новосибирск.: Изд-во ООО «Немо Пресс», 2018. 140 с.

5. Муравьева, Г. Е. Проектирование технологий обучения [Текст] / Г. Е. Муравьева. - Изд-е 2-е, перераб. и доп. - Шуя : Изд-во Весть, 2005. - С. 24.

6. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий. Т.2 /Г. К. Селевко. - Москва: НИИ школьных технологий, 2006. - 816 с.

**УДК 796**

**Малков В.В., к.п.н.; Володин В.Н., к.п.н., доцент**  
**АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ИНОСТРАННЫХ ГОСУДАРСТВ**  
**ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА**

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия,  
[mvvmts@yandex.ru](mailto:mvvmts@yandex.ru); [vn\\_volodin@list.ru](mailto:vn_volodin@list.ru)*

*Аннотация.* В статье представлены актуальные аспекты физической подготовки военнослужащих иностранных государств военно-инженерных вузов и экспериментальные контрольные нормативы.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, физическая подготовленность, иностранные военнослужащие, курсанты, контрольные нормативы.

**Malkov V., Ph.D.; Volodin V., Ph.D., Associate Professor**  
**ACTUAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING OF FOREIGN**  
**MILITARY PERSONNEL IN MILITARY ENGINEERING UNIVERSITY**

*Tyumen Higher Military Engineering Command School, Tyumen, Russia  
[mvvmts@yandex.ru](mailto:mvvmts@yandex.ru); [vn\\_volodin@list.ru](mailto:vn_volodin@list.ru)*

*Annotation.* The article presents the actual aspects of physical training of military personnel in foreign military engineering universities and experimental control standards.

*Keywords:* physical training, physical fitness, foreign military personnel, cadets, control standards

Профессиональная подготовка иностранных военнослужащих в вузах Министерства обороны Российской Федерации организуется и проводится на основании Постановления Правительства РФ от 29.10.2015 № 1164 «Об оказании Министерством обороны Российской Федерации услуг по подготовке и обучению военных и военно-технических кадров иностранных государств»

(вместе с «Положением о порядке оказания Министерством обороны Российской Федерации услуг по подготовке и обучению военных и военно-технических кадров иностранных государств»).

В соответствии с федеральными законами «Об образовании» и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной, обязательным разделом образовательного процесса.

В военных учебных заведениях функции физической культуры реализуются в ходе физической подготовки – целенаправленного педагогического процесса физического совершенствования слушателей и курсантов, осуществляющего с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельностью.

Организация образовательного процесса физического совершенствования иностранных военнослужащих осуществляется по программе физической подготовки российских слушателей и курсантов.

Наряду с физической подготовленностью немаловажное значение играет организация и формирование у курсантов морально-психологической готовности, уровень развития которых при формировании и совершенствовании дополняет друг друга [1].

Исследования последних лет [1, 2, 6, 7] показывают, что уровень физической подготовленности у большинства военнослужащих иностранных государств не соответствует предъявляемым требованиям в Вооруженных силах Российской Федерации. Это вызывает объективные проблемы и противоречия в образовательном процессе, что определяет актуальность данной темы исследования.

Цель исследования – определить актуальные аспекты преподавания физической подготовки иностранных военнослужащих военно-инженерного вуза.

Организация исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе Тюменского высшего военно-инженерного командного училища. Контрольные испытания по физической подготовке проводились в зимнюю и летнюю сессии 2020-2021 учебного года.

В исследовании приняли участие 158 иностранных военнослужащих первого, второго и третьего года обучения в возрасте от 18 до 39 лет.

Исследование проходило в три этапа.

Первый этап (сентябрь – декабрь 2020 г.). Проведен анализ источников по проблеме исследования, уточнены контрольные упражнения [2] и сроки проведения испытаний, подготовлены ведомости для учета результатов.

Для определения уровня физической подготовленности иностранных военнослужащих оценивались результаты контрольных упражнений: подтягивание на перекладине (количество раз); бег 100 м (сек.); бег 1 км (мин., сек.); лыжная гонка 5 км (мин., сек.).

Второй этап (февраль – июль 2021 г.). Проведение контрольных испытаний. Анализ и обобщение результатов исследования. Выявление актуальных аспектов преподавания дисциплины «Физическая подготовка».

Третий этап (июль - сентябрь 2021 г.). Подведение итогов. Оформление результатов исследования.

В ходе исследования было выявлено, что уровень физической подготовленности в циклических видах спорта курсантов иностранных государств находится на низком уровне. Поэтому были предложены экспериментальные контрольные нормативы по лыжной подготовке и легкой атлетике. В таблице 1 представлены экспериментальные нормативы по лыжной подготовке на 5 км, для иностранных военнослужащих по возрастным группам комплекса ГТО РФ, так как возрастные границы варьируют от 18 до 39 лет. И для сравнения показаны нормативы ВС России по годам обучения без учета возраста.

**Таблица 1**  
**Экспериментальные нормативы по лыжной подготовке, 5 км (мин., сек.)**

18-24 лет			25-29 лет		
<b>Оценка</b>					
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
38,30	39,00	39,50	39,00	39,30	40,20
30-34 лет			35-39 лет		
<b>Оценка</b>					
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
39,30	40,00	40,50	40,00	40,30	41,20
Нормативы ВС РФ по лыжной подготовке, дистанция 5 км (мин. сек.)					
<b>Год обучения</b>			«5»	«4»	«3»
первый			35,40	36,10	37,00
второй			34,50	35,40	37,10
третий			34,00	34,50	36,10

В таблице 2 представлены экспериментальные контрольные нормативы по бегу на 1 км для военнослужащих иностранных государств с учетом стран и нормативы ВС России.

**Таблица 2**  
**Экспериментальные нормативы по бегу на 1 км (мин. сек.)**

18-24 лет			25-29 лет		
<b>Оценка</b>					
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
3,42	3,47	4,08	4,08	4,24	5,05
30-34 лет			35-39 лет		
<b>Оценка</b>					
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
4,08	4,24	5,05	4,24	4,40	5,25
Нормативы по физической подготовке ВС РФ, бег 1 км (мин. сек.)					
<b>Год обучения</b>		«5»	«4»	«3»	
первый		3,32	3,37	3,47	
второй		3,24	3,29	3,37	
третий		3,20	3,27	3,32	

Представленные в таблицах 1 и 2 экспериментальные нормативы по физической подготовке для военнослужащих иностранных государств подтверждают результаты ранее проведенных исследований и значительно отличаются от нормативов Вооруженных сил Российской Федерации, что, безусловно, требует разрешения.

Таким образом, в ходе педагогического исследования определены следующие актуальные аспекты преподавания физической подготовки курсантам иностранных государств в военно-инженерном вузе:

- выявлены возрастные границы испытуемых от 18 до 39 лет на всех курсах и учебных отделениях, соответственно разная физическая подготовленность;

- 65 % не могут выполнить предъявляемые контрольные нормативы Вооруженных сил РФ;

- 40 % имеют излишний и чрезмерный вес, выявленный в ходе измерения весоростового индекса Кетле;

- уроки по физической культуре в школах иностранных государств не проводились либо были формальными;

- уроки по лыжной подготовке не проводились в связи с климатогеографическим расположением;

- слабая физическая подготовленность, малоподвижный образ жизни, отсутствие желания заниматься физической культурой и спортом являются негативным фактором, отражающимся на качественных показателях успеваемости;

- уровень физической подготовленности соответствует начальному уровню и требует со стороны преподавателей проводить учебные занятия, начиная с основ обучения физической подготовке;

- преподавание носит «догоняющий характер», проявляющийся в стремлении соблюсти требования руководящих документов к уровню физической подготовленности иностранных военнослужащих и их низким уровнем развития двигательных способностей, что требует применения индивидуального подхода;

- учебные занятия носят комплексный характер, где регулирование нагрузки осуществляется за счет использования различных средств физической подготовки;

- в процессе развития физических качеств преобладают игровой и соревновательный методы.

### *Литература*

1. Васильев Б.Ю. Формирование морально-волевых качеств у курсантов военных вузов средствами физической подготовки // *Профессиональное образование. Столица.* – 2017. – № 5. – С. 44-47.

2. Кадыров Р.М. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих различных категорий // *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.* – 2018. – № 4. – С. 29–34.

3. Малков В.В. Физическая подготовка и спорт как процесс формирования компетентностных личностных качеств военнослужащих в системе высшего военно-инженерного образования // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта в*



системе высшего образования: сборник материалов III международной научно-практической конференции. Омск: Омский ГАУ, 2020. – С. 30-35.

4. Малков В.В. Лыжная подготовка курсантов иностранных государств в системе высшего военно-инженерного образования // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: материалы международной научно-практической конференции. Тюмень: ТИУ, 2020. – С. 191-197.

5. Постановление Правительства РФ от 29.10.2015 № 1164 «Об оказании Министерством обороны Российской Федерации услуг по подготовке и обучению военных и военно-технических кадров иностранных государств» (с «Положением о порядке оказания Министерством обороны Российской Федерации услуг по подготовке и обучению военных и военно-технических кадров иностранных государств») [Электронный ресурс]: Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_188314/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_188314/) (дата обращения 10.10.2020).

6. Яковлев Д.С. Физическая подготовленность иностранных курсантов военно-инженерного вуза // Актуальные проблемы современной науки: материалы международной научно-практической конференции. Стерлитамак: АМИ, 2015. – С. 28-31.

7. Яковлев Д.С. Актуальность нормативов по физической подготовке в Российской Федерации для курсантов иностранных государств // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: материалы II международной научно-практической конференции. Омск: Омский ГАУ, 2019. - С. 11–14.

**УДК 796**

**Милованова Н.Г.<sup>1</sup>, д.п.н., профессор; Милованов И. С.<sup>2</sup>**  
**ПРОБЛЕМНЫЕ ПОЛЯ ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ДЕТСКО-**  
**ЮНОШЕСКОГО СПОРТА**

<sup>1</sup>Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области «Тюменский областной Государственный институт развития регионального образования», г. Тюмень, Россия, [natamil2004@mail.ru](mailto:natamil2004@mail.ru)

<sup>2</sup>Тюменская региональная общественная организация «Мини-футбольный клуб «Тюмень», г. Тюмень, [milovann7@gmail.com](mailto:milovann7@gmail.com)

**Аннотация.** В статье определяется актуальность темы на основе анализа нормативных правовых документов в области воспитания, обосновывается необходимость единых подходов к формированию понятийного аппарата для разработки и реализации дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта, воспитательных систем спортивных школ. Обосновывается необходимость выявления механизмов кумулятивного эффекта во взаимодействии общеобразовательных организаций и спортивных школ по вопросам воспитания обучающихся в части целеполагания, планируемых личностных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ; согласованности содержания воспитательной работы с примерным календарным планом воспитательной работы, утверждаемым Минпросвещением России ежегодно. Формулируются проблемные поля воспитания.

**Ключевые слова:** воспитание, дополнительная общеразвивающая программа; личностные результаты, воспитательная система, воспитательная работа, планируемые результаты

**Milovanova N. <sup>1</sup>, Dr.Hab., professor; Milovanov I. <sup>2</sup>**  
**PROBLEM FIELDS OF EDUCATION IN THE SYSTEM OF**  
**CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS**

<sup>1</sup>*State Autonomous Educational Institution of the Tyumen Region «Tyumen Regional State Institute for the Development of Regional Education», Tyumen, Russia, [natamil2004@mail.ru](mailto:natamil2004@mail.ru)*

<sup>2</sup>*Tyumen regional public organization «Mini-football club «Tyumen»*

**Annotation.** *The article determines the relevance of the topic on the basis of the analysis of normative legal documents in the field of education, substantiates the need for unified approaches to the formation of the conceptual apparatus for the development and implementation of additional general development programs for sports, educational systems of sports schools. The necessity of identifying the mechanisms of cumulative effect in the interaction of general educational organizations and sports schools on the education of students in terms of goal-setting, the planned personal results of the development of additional general development programs is substantiated; consistency of the content of educational work with the approximate calendar plan of educational work, approved by the Ministry of Education of Russia annually. Problems are formulated in the field of education.*

**Keywords:** *education, additional general development program; personal results, educational system, educational work, planned results.*

Актуальность. В Национальном проекте «Образование» одной из целей является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций (2019). В июле 2020 года были внесены изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», прежде всего, касающиеся определения единых подходов к сущности понятия «воспитания», его роли и места в образовательных организациях всех уровней образования. Представлен на обсуждение профессионально-педагогической общественности проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в части определения ценностного статуса и социокультурной роли дополнительного образования [3]. Следует отметить, что во всех нормативных правовых документах акцентируется внимание на приоритет воспитания обучающихся (воспитанников), развитие их личностного потенциала и выявление талантов, профессиональное самоопределение и профессиональную ориентацию.

Проблема. Деятельность спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР) регламентируется двумя основными федеральными законами – Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» [4] и Федеральным законом «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» [5], в содержании которых определены основные понятия, использование которых в реальной практике спортивных школ является обязательным условием (в части воспитания).

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» воспитание рассматривается как *деятельность*, направленная «на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей

и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» [4]. По сути, в определении дефиниции «воспитание» включены все направления развития воспитания, обозначенные в Стратегии развития воспитания в российской Федерации до 2025 года, акцентировано внимание на содержании патриотического и гражданского воспитания.

В проекте Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года определены цели и задачи, к которым, в частности, относятся: создание условий для самореализации и развития талантов, воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности; укрепление потенциала дополнительного образования детей в решении задач воспитания и взросления; формирование механизмов преемственности образовательных траекторий в дополнительном и профессиональном, высшем образовании, трудовой карьере человека [3].

Возникает необходимость выявления механизмов кумулятивного эффекта во взаимодействии общеобразовательных организаций и спортивных школ по вопросам воспитания обучающихся (воспитанников) [1].

Цель исследования – выявить проблемные поля воспитания в системе детско-юношеского спорта (на примере спортивных школ).

Методы и организация исследования: контент-анализ как метод, позволяющий изучать документы в социальном контексте, а именно: нормативные правовые документы, локальные акты спортивных школ (программы воспитания, планы воспитательной работы, дополнительные общеразвивающие программы, предпрофессиональные программы). Организация исследования – произвольная выборка документов, размещенных на сайтах спортивных школ.

Результаты исследования. Выявление проблемных полей воспитания было выстроено по следующим направлениям: федеральные государственные образовательные стандарты общего образования в части требований достижения личностных образовательных результатов (основные образовательные программы) и дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта; программы воспитания в спортивных школах.

*Проблемные поля.* Рассмотрим требования к результатам освоения программ в общеобразовательных организациях и спортивных школах в части личностных образовательных результатов. Следует ли «синхронизировать» личностные образовательные результаты освоения основных образовательных программ и дополнительных образовательных программ?

Анализ дополнительных образовательных программ (дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных) в части планируемых результатов освоения программ показал отсутствие совпадений с

личностными образовательными результатами освоения основных образовательных программ в общеобразовательных организациях. В структуре дополнительных общеразвивающих программ не включен раздел по воспитанию, но практически в каждой программе имеются воспитательные цели и представлен раздел «Воспитательная работа». Приведем примеры.

Так, рассмотрим наличие целей и воспитательных задач, раздела «Воспитательная работа» в дополнительных общеразвивающих программах (по виду спорта «Мини-футбол»):

- Мини-футбол. Возраст: 6-7 лет. Срок реализации: 2 месяца. Тюменская область.

Воспитательные задачи:

1. Привить дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим.

2. Воспитать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Раздел «Воспитательная работа» не предусмотрен.

- Мини-футбол. Возраст: 7-12 лет. Срок реализации: 2 года. г. Санкт-Петербург.

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия мини-футболом. Формирование волевых и нравственных качеств.

Воспитательные задачи:

- воспитать потребность к занятиям футболом;
- воспитать взаимодействие учащихся в команде при игре в футбол;
- воспитать потребность в укреплении здоровья посредством ОФП;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы: личностные результаты изучения программы учащимися:

- сформируют потребность сознательно заниматься физической культурой и спортом;

- сформируют положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности;

- воспитают чувство дисциплинированности, сознательности, активности;

- воспитают навыки взаимовыручки и поддержки в группе;

- приобретут навыки самоконтроля.

Представлены рабочие программы к дополнительной общеразвивающей программе по годам обучения. Соответственно представлены воспитательные задачи и планируемые личностные результаты изучения программы.

Таким образом, мы выявили, что из 18 проанализированных дополнительных общеразвивающих программ по виду спорта «Мини-футбол» только у 3-х спортивных школ представлены системно цели, воспитательные

задачи, планируемые результаты освоения программы и раздел «Воспитательная работа». Аналогичная ситуация оказалась и при анализе дополнительных общеразвивающих программ по другим видам спорта («Волейбол», «Бокс», «Лыжные гонки»).

Требования ФГОС общего образования к *личностным* результатам освоения ООП представлены по уровням образования: начальное общее образование (1-4 классы); основное общее образование (5-9 классы); среднее общее образование (10-11 классы). Разрабатывая дополнительные образовательные программы, педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) должен ориентироваться на перечисленные требования к личностным результатам освоения ООП, конкретизируя перечень к результатам освоения дополнительных образовательных программ с учетом уровней образования.

Кроме того, необходимо знать, что во всех общеобразовательных организациях реализуются рабочие программы воспитания, являющиеся частью ООП (по уровням образования). В примерной программе воспитания, утвержденной на ФУМО общего образования (июнь 2020), конкретизирована общая цель воспитания применительно к возрастным особенностям школьников и выделены приоритеты воспитания по уровням образования [2].

Так, на уровне начального общего образования целевым приоритетом является усвоение школьниками *социально значимых знаний* – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание норм и традиций поведения задается педагогами и впоследствии становятся базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел [2].

На уровне основного общего образования - развитие социально значимых отношений – ценностных отношений к семье, к труду, к своему отечеству, к природе, к миру как главному принципу человеческого общежития, к знаниям, к культуре, к здоровью, к окружающим людям к самим себе [2].

На уровне среднего общего образования приоритет воспитания – приобретение школьниками опыта осуществления социально значимых дел: трудовой опыт, опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций, опыт ведения здорового образа жизни, опыт оказания помощи окружающим, опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации [2].

Следует подчеркнуть, что выбор целевых приоритетов, связанных с возрастными особенностями обучающихся (воспитанников) не означает игнорирования других составляющих цели воспитания.

#### *Литература*

1. Милованова Н.Г. *О воспитании в открытом информационном пространстве или решая задачи Стратегии воспитания на период до 2025 года*/Н.Г. Милованова, И.Г. Пчелинцева // *Успехи современной науки*. Т.1. № 12.- 2016.- С.108-112.

2. *Примерная программа воспитания [Электронный ресурс]*. URL: <http://form.instrao.ru/>.

3. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. URL: <http://dop.edu.ru/article/27148/proekt-kontseptsii-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-do-2030-goda/>.

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

5. Федеральный закон «О развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

**УДК 796.035**

**Морозова М.А., к.б.н., доцент;  
Ковязина Г.В., к.п.н., доцент;  
Масленникова Н.В.**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК ЖЕНЩИН  
С УЧЕТОМ ИХ СОМАТОТИПА**

*Вятский государственный университет, г. Киров, Россия, [usr11390.vyatsu.ru](mailto:usr11390.vyatsu.ru);  
[usr11664.vyatsu.ru](mailto:usr11664.vyatsu.ru); [stud118504.vyatsu.ru](mailto:stud118504.vyatsu.ru)*

***Аннотация.** В статье представлен анализ научных работ и цифрового контента, посвященных проведению фитнес-тренировок женщин зрелого возраста с учетом особенностей их телосложения. В статье дан анализ предложенных различными авторами подходов к соматотипированию, а также возможностей их применения в условиях фитнес-центров.*

***Ключевые слова:** соматотип, фитнес-тренировка, женщины зрелого возраста.*

**Morozova M., Ph.D.; Kovyazina G., Ph.D., Maslennikova N.  
ORGANIZATION OF FITNESS TRAINING FOR WOMEN TAKING INTO  
ACCOUNT THEIR SOMATOTYPE**

*Vyatka State University, Kirov, Russia, [usr11390.vyatsu.ru](mailto:usr11390.vyatsu.ru); [usr11664.vyatsu.ru](mailto:usr11664.vyatsu.ru);  
[stud118504.vyatsu.ru](mailto:stud118504.vyatsu.ru)*

***Annotation.** The article presents an analysis of scientific works and digital content devoted to fitness training for women of mature age, taking into account the characteristics of their physique. The article analyzes the approaches to somatotyping proposed by various authors and the possibilities of their application in fitness centers.*

***Key words:** somatotype, fitness training, women of mature age.*

Согласно исследованиям, проведенным в 2021 году в рамках нацпроекта «Сила спорта» [9], 79,4% опрошенных взрослых людей считают занятия физической культурой основным компонентом в сохранении работоспособности, улучшении здоровья и качества жизни. В настоящее время организация занятий разнообразными направлениями фитнеса рассматривается как инновационное направление оздоровительной физической культуры среди взрослого населения. Наиболее активными пользователями фитнес-услуг (39,1%) сегодня являются граждане от 30 до 39 лет (32,8%). Одним из основных запросов со стороны потребителей фитнес-услуг является индивидуализация, обусловленная особенностями морфофункциональных

показателей занимающихся, в том числе особенностей физического развития (телосложения, соматотипа).

Особенности телосложения описываются пропорциональностью телосложения с выделением долихо-, мезо- и брахиморфного типов по отношению ширины плечевого пояса к росту человека. Телосложение женщин также можно определить с использованием индекса Пинье как астеническое, нормостеническое и гиперстеническое [4].

Классической типологией телосложения женщин является классификация [5], в которой различают 3 конституциональные группы, в пределах которых выявляют соматотипы. К женщинам лептосомной конституции относят узкосложенные соматотипы: астенический и стенопластический. К женщинам мезосомной конституции относят пикнический и мезопластический соматотипы.

Среди женщин мегалосомной группы различают представительниц с большими продольными и поперечными размерами: субатлетического, атлетического и эурипластического соматотипов. По данным Никитюк Д.Б. и соавт. [5] в популяции женщин зрелого возраста (20-55 лет) представительницы лептосомной группы встречаются в 23,3% случаев, мезосомной – в 39,8%, мегалосомной – в 29,0%, неопределенной конституции – в 8,0%. К наиболее часто встречаемым соматотипам следует отнести мезопластический (26,9%) и стенопластический (16,7%); атлетический (5,2%) и астенический соматотипы (1,7%) встречаются реже всего.

Авторы считают, что оценка размерных и весовых показателей должна производиться с учетом телосложения женщин. Например, масса женщин астенического соматотипа в зрелом возрасте находится в пределах 44,2-54,6 кг, а эурипластического – в пределах 68,4-92,5 кг. Аналогичные особенности проявляются и в содержании мышечного и жирового компонентов. Например, величина жирового компонента у представительниц астенического типа составляет в среднем  $7,0 \pm 0,2$  кг, а у представительниц эурипластического типа –  $32,2 \pm 0,2$  кг.

Следует отметить, что в фитнес-центрах производится оценка антропометрических показателей и тестирование состава тела, даются рекомендации по питанию. При этом оценка полученных значений производится без учета результатов данного исследования. Анализ научных работ показал, что описанная типология телосложения женщин практически не используется в практике фитнес-тренинга.

В некоторых статьях Г.И. Дерябина [1], а также блогах и сайтах фитнес-тренеров [7, 11, 12] описываются особенности тренировок для женщин с разными типами фигур, определяемыми методом соматоскопии. Согласно этой типологии различают обозначаемые буквами Н-образную, О-образную; А-образную; Т-образную; I-образную и Х-образную формы фигуры. Иногда то же описывается геометрическими фигурами или терминами песочны часы, кирпич, яблоко и т.п. В некоторых источниках эта классификация телосложения приписывается У. Шелдону [6], однако, в работах данного автора она не обнаружена. Следует отметить, что такая типология используется при

моделировании швейных изделий и подборе одежды. Организация фитнес-тренировок с учетом описанной типологии по данным Дерябиной не привела к статистически достоверным изменениям антропометрических показателей и оценки физической кондиции занимающихся.

Дороховым Р.Н. [2] показано, что соматотип коррелирует с функциональными признаками, структурой организации обмена веществ в организме, двигательными возможностями и особенностями решения различных задач физического воспитания (набор мышечной массы или снижение массы тела, скоростные и силовые качества) человека. Им же предложена классификация соматотипов с выделением трех видов: макросомный, мезосомный и микросомный. Определение тип происходит с использованием данных антропометрии продольных, поперечных, обхватных размеров тела и толщины кожно-жировых складок.

Большинство авторов научных статей в области фитнес-тренировок используют именно эту классификацию. Однако, данные различных авторов значительно отличаются. Так, по данным А.А. Скидан и соавторов [10], среди женщин, занимающихся шейпингом, 56% составляют представительницы макросомного конституционального типа, 32% – микросомного и 12% – мезосомного. В исследованиях Н.И. Романенко [8] среди занимающихся фитнесом определены 23,9% женщин макросомного, 22,5% – микросомного, и 53,6% мезосомного телосложения. В любом случае авторы статей доказывают, что применение различных типов тренировок и их методик более эффективно решают задачи фитнеса, если подобраны с учетом типа телосложения.

Анализ рекомендаций, представленных в цифровой среде консультантами в области фитнеса показывает, что многие авторы не ориентируются в определении соматотипов, в текстах смешивается название типов телосложений по разным классификациям, тексты переписываются с одного сайта на другой, разбавляются видеоконтентом упражнений, техника которых демонстрируется мужчинами, а не женщинами [11] или рекомендациями по питанию. Для определения телосложения используются псевдометодики, в которых за средний рост человека принимается значение 170-180 см [7].

Некоторыми тренерами и он-лайн-консультантами предлагается [12] подбирать тип тренировок и питание, исходя из типологии Шелдона (экторморф, мезоморф и эндоморф и их переходными типами). Однако описание типов телосложения женщин в этой классификации вызывает скорее удивление. Например, женщина мезоморф описана как «типичный Геркулес с преобладанием костей и мышц». При этом отмечается, что к этому типу относятся люди со средними параметрами тела, обладающей естественной жилистостью, природной мускулистостью и т.п.), несвойственные в принципе организму женщин.

В целом, можно заключить, что при организации фитнес-тренировок есть запрос тренеров и занимающихся на повышение эффективности занятий, исходя из учета особенностей их телосложения. При этом сведения об эффективности и научной обоснованности применения этого подхода в фитнес-тренировке женщин носят эпизодический характер. Методология



соматотипирования и описания телосложения женщин, используемая в научных исследованиях практически не используется в реальной практике. Подходы, описываемые в цифровом контенте фитнес-тренеров зачастую ошибочны, не имеют под собой научно-методического обоснования. По-видимому, это связано с недостаточным уровнем осведомленности практикующих тренеров в области морфологии человека

#### *Литература*

1. Дерябина Г.И. Фитнес-технологии в оздоровительной тренировке женщин на основе учета соматотипа / Г.И. Дерябина, А.Г. Новикова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. Выпуск 10. С. 204.

2. Дорохов Р.Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования / Р.Н. Дорохов // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С.2.

3. Ильюхина Ю.А. Теоретическое обоснование интегральной методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами возраста первой зрелости / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. Т. 13. № 4. С. 41-45.

4. Никитюк Д.Б. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуальнотипологических особенностей конституции женщин / Д.Б. Никитюк, В.Н. Николенко, С.В. Клочкова, Т.Ш. Миннибаев // Вопросы питания, 2015. 84 (4). 47-54. doi: 10.24411/0042-8833-2015-00033

5. Никитюк Д.Б. Антропонурициология: развитие идей основоположников нового научного направления // Вопросы питания. 2020. Т. 89, № 4. С. 82–88. DOI: 10.24411/0042-8833-2020-10044

6. Нуржасарова М.А. Сравнительная характеристика существующих типов телосложения женских фигур / М.А. Нуржасарова, И.М. Джусупова-Парфилькина, С.К. Нурбай, Р.Т. Болысбекова // Технология текстильной промышленности. 2016. № 5. С. 154-157

7. Протасов Д. Программа тренировок для девушек по типу телосложения. Какая она? <https://ferrum-body.ru/programma-trenirovok-dlya-devushek-po-tipu-teloslozheniya.html>

8. Романенко Н.И. Методика физического воспитания женщин различного соматотипа // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. № 4. С. 44.

9. Россияне отдадут приоритет укреплению здоровья, а не внешнему виду при занятиях фитнесом ТАСС. Массовый спорт. 14 сентября 2021. <https://tass.ru/sport/12376123>

10. Скидан А.А. Особенности соматометрических и мотивационных характеристик женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 3. С. 129.

11. Целых А. Эффективный тренинг для 6 типов фигуры. 5 октября 2021 <https://bodymaster.ru/training/trenirovka-pod-tip-figuryi>

12. Lana Sh. Разница типов фигур женщин в фитнес-тренинге и питании. <http://wikifit.ru/%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BD-%D0%B2-%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D1%82%D1%80/>

## СХЕМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ON- LINE ОБУЧЕНИЯ ПЕРВОКЛАСНИКОВ

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр «Авангард» города Тюмени, г. Тюмень, Россия, 239333@list.ru*

***Аннотация.** В статье обобщен личный опыт работы педагога дополнительного образования в период вынужденного перехода на дистанционное обучение с первоклассниками в Детско-юношеском центре «Авангард» города Тюмени. Обозначены основные барьеры при on-line обучении первоклассников. Предложена схема деятельности педагога дополнительного образования спортивной секции по организации on-line обучения первоклассников.*

***Ключевые слова:** дистанционное образование, схема деятельности, обратная связь, индивидуальный подход, on-line обучение, спортивная секция, первоклассник, младший школьный возраст*

Muravenkova M.

## THE SCHEME OF ACTIVITY OF THE TEACHERS OF ADDITIONAL EDUCATION OF THE SPORTIVE SECTION ON THE ORGANIZATION OF THE ON-LINE TRAINING OF FIRST-GRADERS

*Municipal Autonomous Institution of Additional Education Children and Youth Center  
"Avangard" of Tyumen, Tyumen, Russia, 239333@list.ru*

***Annotation.** The article summarizes the personal experience of a teacher of additional education during the forced transition to distance learning with first-graders at the Avangard Children's and Youth Center in Tyumen. The main barriers in the on-line training of first-graders are outlined. The scheme of activity of the teacher of additional education of the sports section on the organization of on-line training of first-graders is proposed.*

***Keywords:** distance education, activity scheme, feedback, individual approach, on-line training, sports section, first grader, junior school age.*

Обучение on-line является видом дистанционного образования. Дистанционное образование как комплекс образовательных услуг, предоставляемых населению с помощью специализированной информационно - образовательной среды на любом расстоянии от образовательных учреждений в нашей стране зародилось в 1997 году. Такое образование носило добровольный характер для субъектов образовательного процесса. В 2020 году дистанционное образование приобрело принудительный характер и как вынужденная мера в связи с введёнными правительством ограничениями по передвижению по городу, непосредственному посещению привычных кабинетов и залов учреждений основного и дополнительного образования [1, 2, 3].

На наш взгляд, менее приспособленными к дистанционному образованию в спортивной секции оказались дети в возрасте 6-7 лет, недавно приобретшие статус учеников первого класса средней школы. У первоклассников с точки зрения психологии начинает происходить смена ведущей деятельности от сюжетно-ролевой игры к учебной деятельности (возрастная периодизация

психолога Д.Б. Эльконина) [4]. Иными словами, у первоклассников не сразу учебная деятельность становится ведущей и цели обучения зачастую не совпадают с личными целями. Поэтому несформированные умения по принятию учебной задачи, нахождению способов решения задачи, отбору нужных средств, контролю своих шагов, оцениванию самому своих полученных результатов являются барьером для успешного обучения в дистанционном формате.

У первоклассников не сформированы базовые знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни, они не овладели школой движений [6]. Решение перечисленных образовательных задач через маленькую картинку на мониторе компьютера (телефона, планшета и т.п.) в ограниченном пространстве комнаты без спортивных снарядов (гимнастической скамьи, гимнастической стенки, хореографического станка и т.п.), без непосредственного контакта с педагогом и сверстниками, с возможным «зависанием» связи осложняется и удлиняется по времени.

Таким образом, мы имеем дело, как минимум, с двумя барьерами: с точки зрения особенностей психологии первоклассников, с точки зрения способа организации занятия.

Для преодоления барьеров и лучшего решения образовательных задач ниже предложена логическая схема деятельности педагога дополнительного образования спортивной секции с первоклассниками по организации on-line обучения.

I. Подготовительная деятельность педагога по организации on-line обучения.

— Корректировка календарно-тематического планирования и учебного графика. Корректировка состоит в том, чтобы подобрать упражнения, выполнение которых возможно в ограниченном пространстве. Предусмотреть возможность замены спортивных снарядов на подручные средства [7]. Например, использовать стул вместо станка, ремень вместо скакалки, мягкую игрушку вместо мяча.

— Продумывание новой или трансформация рабочей мотивации. Мы предлагаем ввести новый или использовать существующий спортивный дневник, в котором обучающиеся на каждом on-line занятии по объявлению педагога ставят отметку. Отметка может быть в виде «пятёрки», «звезды» или ином. За время всего дистанционного обучения определяются победители по количеству отметок. На первых занятиях в очной форме победителей следует наградить индивидуальными подарками, остальных – поощрительными. Считаем, что в качестве подарка можно выбрать цветной карандаш, ручку, блокнот, мячик-попрыгунчик и т.п. Таким образом, на каждое on-line занятие выбирается два-три упражнения, за выполнение которых первоклассники смогут получить отметку и зафиксировать успех в спортивном дневнике. Например, все дети выполняют упражнение «Сед с наклоном и захватом». Педагог комментирует выполнение упражнения каждого первоклассника и озвучивает победителя. Затем, все остальные дети подходят к монитору и просматривают ещё раз упражнение «Сед с наклоном и захватом» в исполнении

победителя. Далее, победитель в спортивном дневнике в соответствующую дату ставит себе отметку и оставляет место для подписи педагогу (подпись педагога поставит при первой очной встрече). В это время у остальных есть вторая попытка выполнить это упражнение и так же получить отметку. В конце занятия, на наш взгляд, следует дополнительно отметить отдельных первоклассников за лучшую дисциплину, за лучшую внимательность, за быструю сообразительность и т.п.

—Подбор учебных карточек (коротких видеоматериалов). Карточка-задание (видеоматериал) включает: назначение упражнения, описание его согласно требованиям терминологии и правилам записи, рисунок (фотография педагога или старшего обучающегося) и методические указания по их выполнению [5].

—Настройка быстрой связи с родителями (законными представителями) первоклассников. Мы предлагаем выбрать два-три канала более подходящих для педагога: мессенджеры (WhatsApp, Viber), социальные сети (ВКонтакте, Facebook), при необходимости телефонные звонки, sms-сообщения, электронная почта.

—Выбор сервиса для организации on-line занятия. Это могут быть следующие программы для организации видеоконференций: Skype, Zoom, Proficonf, Moodle, Uberconference, Appear.in и прочие. По нашему наблюдению, более приемлемой оказалась платформа Zoom. Сервис желательно проверить заранее с родителями и затем с родителями и детьми. Научить первоклассников самостоятельно включать программу, пользоваться её функциями.

## II. Основная деятельность педагога по организации on-line обучения.

—Оповещение родителей (законных представителей) о теме, типе, цели предстоящего on-line занятия и представление учебной карточки. Оповещение родителей следует сделать заранее для того, чтобы родитель смог с первоклассником за день до занятия проговорить и показать учебную карточку.

—On-line занятие.

—Оповещение родителей о результатах занятия.

## III. Заключительная деятельность педагога по организации on-line обучения.

—Проставление подписи в спортивных дневниках и подсчёт отметок в очной форме.

—Награждение первоклассников в очной форме за обучение on-line.

Таким образом, в схеме деятельности педагога дополнительного образования спортивной секции по организации on-line обучения первоклассников определяется тесное взаимодействие с родителями (законными представителями) и включение в образовательный процесс родителей (законных представителей) первоклассников.

### **Литература**

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»

2. Приказ Минобразования РФ от 30.05.1997 N 1050 "О проведении эксперимента в области дистанционного образования»

4. Гуревич П. С. Психология и педагогика: учебник и практикум для вузов — 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 429 с.

5. Колунин Е.Т., Фамиев А.Р. Гимнастика: Преподавание общеразвивающих упражнений: Методическое пособие для студентов института физической культуры. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2007. 72 с.

6. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организация – 4-у изд. М.: Просвещение, 2021. 175 с.

7. Московский городской педагогический университет [Электронный ресурс] / Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «физическая культура»; ред. д. соц. н. А.Э. Страдзе. Москва: МГПУ, 2020, URL: <http://www.mgpi.ru> (дата обращения 23.10.2021)

8. Петров П.К. Цифровая трансформация физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева «Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы». Тюмень: «Вектор Бук», 2020. С.76-80.

**УДК 796.01**

**Онучин Л.А.<sup>1</sup>, к.п.н., доцент;  
Архипова Ю.А.<sup>2</sup>, к.п.н., доцент;  
Кочергин А.А.<sup>1</sup>**

### **ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ, КАК СРЕДСТВО САМОКОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ**

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,  
г. Санкт-Петербург, Россия, [onuchin.l@yandex.ru](mailto:onuchin.l@yandex.ru)

<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный экономический университет,  
г. Санкт-Петербург, Россия, [ArkhipovaJL@yandex.ru](mailto:ArkhipovaJL@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается использование фитнес-трекеров в учебном процессе вузов Санкт-Петербурга. Данные электронные устройства позволяют оценить двигательную активность, функциональное состояние студентов, провести мониторинг жизненно-важных показателей, скорректировать план тренировок

**Ключевые слова:** Фитнес-трекеры, челленджи, самоконтроль физиче-ской нагрузки и функциональной подготовленности, проектирование режима двигательной активности

**Onuchin L.<sup>1</sup>, PhD, associate Professor;**  
**Arkhipova Y.<sup>2</sup>, PhD, associate Professor;**  
**Kochergin I. A.<sup>1</sup>**

## **FITNESS TRACKERS AS A MEANS OF SELF-CONTROL IN THE INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS**

<sup>1</sup> Saint Petersburg state Institute of film and television, Saint Petersburg,  
Russia, onuchin.l@yandex.ru <sup>2</sup>

Saint Petersburg state University of Economics, Saint Petersburg, Russia,  
ArkhipovaJL@yandex.ru

**Annotation:** The article discusses the use of fitness trackers in the educational process of St. Petersburg universities. These electronic devices allow you to assess the motor activity, the functional state of students, monitor vital signs, adjust the training plan

**Keywords:** Fitness trackers, challenges, self-monitoring of physical activity and functional fitness, designing a mode of motor activity

Целью образовательного процесса в вузе является формирование общекультурных, профессиональных и универсальных компетенций. Большинство компетенций, формируемых физической культурой направлено на самостоятельное творческое использование средств физической культуры для сохранения здоровья и повышения физической культуры личности. Особое внимание направлено на развитие познавательной активности студентов, умение анализировать, конкретизировать возможные варианты решения задачи, знать и уметь выбирать методы самообследования и самоконтроля своего уровня здоровья, проектировать режим двигательной активности [1].

С этой целью мы рекомендовали студентам на дистанционном обучении использование фитнес-трекеров. Функциональные возможности фитнес-браслетов, «умных» часов, работающих на платформах IOS, Android, разнообразны и интересны. Специальные фитнес-приложения («Nike NTC», «Здоровье», «Fatsecret», «Runtastic» и др.) позволяют не только помочь студентам организовать самостоятельное занятие фитнесом по своим интересам, но и отследить статистику двигательной активности, скорректировать питание, ставить и достигать цели двигательной активности. Так, с помощью трекера можно воспользоваться функциями шагомера, отследить фазы сна, счетчиком калорий, увидеть время восстановления, в течение дня закрыть так называемые «кольца активности», выполняя определенную физическую нагрузку. Подсчитать время, затраченное студентом на двигательную активность. При этом трекинг подразумевает контроль: устройство сигналами напоминает о необходимости свое-временного употребления воды, измеряет пульс, процент содержания кислорода в крови. Среди современных разработок - возможность через приложения контролировать уровень глюкозы в крови. Трекинг предусматривает и возникновение экстремальных ситуаций – некоторые устройства запрограммированы на вызов скорой помощи владельцу при фиксации его падения и длительного (более 5-10 минут) сохранения неподвижности.

Мы также предлагали студентам мотивационные задания – челленджи (от англ. challenge - вызов). Челленджи разнообразны, и можно выбрать один или несколько, объединиться в виртуальный клуб «по спортивным предпочтениям» или даже самому создать вызов – мотивировать других к достижению определенной цели. Популярны челленджи к достижению личных беговых рекордов, к пробеганию за какой-то период времени определенного расстояния (например, 20 км в неделю) и т.д. Принятие вызова стимулирует участников к выполнению задания. Успешно прошедший челлендж получает вознаграждение (виртуальный приз). Виртуальные «клубы» позволяют организовать занятие с помощью предлагаемых приложением фитнес программ – это стретчинг, йога, легкоатлетический кроссы и др. с методическими рекомендациями по технике выполнения упражнения, комбинированные программы (гимнастические и беговые упражнения), упражнения для развития силы рук, ног и пр. Занимающийся может выбрать любой уровень сложности, от новичка до профи. Программы упражнений иллюстрируются показом, подсчитывается время, затраченное на выполнение упражнения, регистрируется количество подходов к выполнению упражнения. При этом идет подсчет затраченных калорий. Интересно, например, что при занятиях устройство способно распознавать тренажер и вид упражнений, которые выполняет занимающийся.

Чтобы оценить нагрузку на занятия по физической культуре, нами предлагалось подсчитать количество проделанных студентами шагов во время выполнения физических упражнений. Практически во всех фитнес-трекерах имеется функция подсчета количества проделанных шагов и целесообразно использовать эту функцию во время выполнения различных физических упражнений, особенно бега и различных видов ходьбы. Полученные данные мы использовали для проведения исследований. Однако для студентов данный параметр важен для самоконтроля, мотивации и вовлечения в активный процесс физической тренировки. Вместе с тем при наличии каких-либо дополнительных функций (акселерометр, подсчет ЧСС, калорий, датчик движений) спектр оцениваемых параметров можно расширить [2, 4].

На наш взгляд, очень важна оценка функционального состояния здоровья и устойчивости организма студентов к физическим нагрузкам [3]. Устройство большинства современных фитнес-трекеров позволяет регистрировать ЧСС, что дает возможности индивидуального контроля физической нагрузки. Оценивая ЧСС до, во время и после выполнения упражнения студенты оценивают уровень своей физической подготовки и сопротивляемость организма к нагрузкам. В дальнейшем, принимая это во внимание, преподаватель получает возможность индивидуально подбирать физические нагрузки, не нанося вред здоровью.

Одним из дополнительных заданий студентам предлагалось использовать приложения, помогающие организовать и скорректировать режим дня и питание для контроля веса и улучшения в целом физического состояния. Существуют программы, которые помогают выбрать диету (вегетарианскую, низкокалорийную и пр.) и предлагаются рецепты различных блюд, таблицы

совместимости и калорийности продуктов. Мы также использовали оценку энергозатрат во время различного вида нагрузок и профилактика избыточного веса. Одной из функций современных фитнес-трекеров является подсчет количества затраченных на осуществление физической активности калорий [5]. При должных энергозатратах во время регулярных занятий физической культуры и сбалансированном питании можно осуществлять эффективную профилактику избыточного веса, а также совершенствовать физическую форму.

Таким образом, использование электронных устройств (трекеров) дает возможность эффективно оценивать двигательную активность студентов, занимающихся самостоятельно при дистанционном формате обучения. В зависимости от устройства и платформы, на основе которой оно работает, внесение данных может быть разным – самостоятельная запись данных на бумажный носитель или в онлайн-таблицу, либо автоматизированный вывод данных, к которым впоследствии получает доступ преподаватель.

Несомненно, появление фитнес-трекеров – огромный технологический прорыв. Использование электронных устройств и их приложений, позволяющих организовать двигательный режим, корректировать его, общаться с единомышленниками дает возможности каждому быть в тренде нового, влиять на собственную двигательную активность и здоровье.

Разработка образовательных программ с использованием данных технологий позволит располагать качественно новыми методиками, демонстрирующими доказанную результативность фитнес-трекеров как для преподавателей, так и для студентов.

#### *Литература*

1. Закиров Ф.Х., Красильников А.А., Лубышев Е.А. Фитнес-трекеры на уроках физической культуры: примеры и перспективы// Московский экономический журнал. -2020. - № 4. - С. 63-65.

2. Польщикова Ю.А., Земченкова А.А. Фитнес-трекеры как помощники для занятий физической культурой// Столица науки. -2019. - № 12 (17). - С. 339-343.

3. Кочергин И.А., Онучин Л.А., Татаренцев В.Л., Ваганов А.В. Влияние режима самоизоляции на двигательную активность у студенческой молодежи. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. XV Международная научно-практическая конференция. - Уфа, УГАТУ, 2021. - С. 29-30.

4. Журавлев А.А., Сапожникова К.Д. Роль фитнес-браслетов в формировании активного образа жизни современного человека // Мечниковские чтения-2018. Материалы Всероссийской научно -практической студенческой конференции с международным участием. - СПб: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова». 2018. - С. 250-251

5. Фитнес-трекеры: какие бывают и как устроены. [Электронный ресурс]. URL: <https://evercare.ru/fitnes-trekery-kakie-byvayut-i-kak-ustroeny> (Дата обращения 25.09.2021)



Павлютина Л.Ю. к.п.н., доцент

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ  
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия,  
guchina7lina@mail.ru*

***Аннотация.** В статье представлена характеристика современного физического воспитания студентов технического вуза как одно из эффективных средств их подготовки к профессиональной деятельности. Так, рассмотрены профессионально-важные качества студентов технических специальностей, которые определяют специфику их профессионально – прикладной физической подготовки в вузе. В статье даны рекомендации по содержанию профессионально – прикладной физической подготовки студентов данной направленности.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, технический вуз, профессиональная деятельность, студенты.*

**Pavlyutina L., Ph.D**

**PHYSICAL EDUCATION AS ONE OF THE MEANS OF PREPARING  
STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY  
FOR PROFESSIONAL ACTIVITY**

*Omsk State Technical University, Omsk, Russia, guchina7lina@mail.ru*

***Annotation.** The article presents the characteristics of modern physical education of technical university students as one of the effective means of their preparation for professional activity. Thus, the professionally important qualities of students of technical specialties, which determine the specifics of their professionally applied physical training at the university, are considered. The article provides recommendations on the content of professional and applied physical training of students of this orientation.*

***Key words:** physical education, technical university, professional activity, students.*

Физическому воспитанию принадлежит одно из престижных мест среди факторов, определяющих эффективность современного профессионального образования. Современный учебный процесс по физической культуре и спорту в техническом вузе планируется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 3+++ с учетом будущей профессиональной деятельности студентов.

Соответственно, задачей физической культуры и спорта в техническом вузе, является формирование ведущих компетенций, направленных на подготовку будущих инженеров, специалистов производства, ориентирующих студентов к их будущей профессиональной деятельности.

В системе современного высшего образования реализация данной задачи наиболее эффективно достигается средствами и методами профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП). Что позволяет обеспечивать физическую надежность и готовность будущих специалистов к высокопродуктивной работе по специальности.

По проблемам ППФП технического вуза проведены исследования учеными Н.Н. Венгеровой, С.В. Волховой, А. И. Давиденко [2,3,4] и др.

Однако, несмотря на имеющиеся теоретические обоснования применения средств ППФП, практических рекомендаций по современной прикладной физической подготовке для технических специальностей разработано недостаточно.

Наибольшее значение имеет вопрос развития профессионально - важных качеств у студентов технических специальностей. Э.Ф. Зеер профессионально - важные качества рассматривает как «свойства индивида, обеспечивающие успешность профессионального обучения и профессионального труда, ослабление которых приводит к стойким ошибочным действиям» [5].

Рассмотрим особенности профессионально - важных качеств у студентов на примере специальностей «Технология сварочного производства», «Литейное производство». Анализ научно - педагогической литературы показал, что повышенные требования данных специальностей предъявляют к следующим системам организма студентов, тепловой устойчивости, устойчивости, системе дыхания, к силе, статической выносливости мышц спины и руки, подвижности и гибкости рук, вестибулярному аппарату, координации движений, остроте зрения и сосредоточению внимания [3,6].

Для диагностики профессионально - важных качеств у студентов специальностей «Технология сварочного производства», «Литейное производство» наиболее приемлемыми будут методы исследования психофизиологических функций, оценка функционального состояния, работоспособности и их динамика, оценка самочувствия студентов, методы исследования функционирования анализаторных (вестибулярных) систем, оценка аппарата терморегуляции, оценка специфических координационных способностей (ловкости), оценка глазомера [1] и др.

В качестве рекомендаций ППФП в подготовке будущих специалистов сварочного и литейного производства наиболее значимым будет чередование занятий аэробно-анаэробной направленности с занятиями по развитию статической и динамической силы. Использование на занятиях физической культуры спортивных игр. Так же в содержании занятий физической культуры и спорта данных специальностей необходим комплекс упражнений для ловкости рук, на развитие силы, статической выносливости мышечных групп спины, рук, упражнения на тренировку тепловой устойчивости в условиях среды с повышенной плюсовой температурой, в теплой одежде [3,6].

Оптимизирует современный учебный процесс по физической культуре в техническом вузе системная реализация прикладных видов спорта: для инженеров, управляющих пультами дистанционного управления - баскетбол, борьба, кроссовый бег, лыжный спорт, плавание; инженерам строителям – альпинизм, гимнастика, акробатика и т. д.

Подбор специальных упражнений способствует развитию у студентов определенных физических качеств. Так, для развития статической выносливости у студентов применяют статические упражнения (стойки, равновесие, мосты), используют динамические упражнения (поднимание и

опускание туловища, метание спортивных снарядов различного веса, прыжки, наклоны), выполняют продолжительные динамические упражнения (езда на велосипеде, лыжные гонки, ходьба, бег).

На учебно – методических занятиях по физической культуре студенты приобретают систему прикладных знаний, где предпочтение уделяется самостоятельной работе студентов по изучению вопросов, посвященных ППФП данной специальности.

Таким образом, анализ научно – педагогической литературы позволил раскрыть наиболее важные физические качества студентов технических специальностей. С целью эффективного формирования ППФП студентов предложена диагностика профессионально – важных физических качеств, с помощью специальных методов. На основе этого даны рекомендации по ППФП для студентов технических специальностей, что благоприятно отразится на их будущей профессиональной деятельности.

#### **Литература**

1. Буров, А.Э., Ерохина, О.А. *Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально – прикладной физической культуры: науч. практ. пособие / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – 192 с.*

2. Венгерова, Н.Н., Пискун, О.Е. *Условия реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2020. - Т.15. №2. - С. 925 – 930.*

3. Волхова, С.В. *Технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по специальности «Литейное производство черных и цветных металлов»: автореф. дис. ... кан. пед. наук / С.В. Волхлва. - М.: РГАФК, 2009. - 25 с.*

4. Давиденко, А.И. *Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. ... кан. пед. наук / А. И. Давиденко. - Краснодар, 2005. 28 с.*

5. Зеер, Э.Ф. *Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. – М.: Академический проект; Фонд «Мир». 2005. – С. 61 - 66.*

6. Осадченко, И.В., Полиевский, С.А., Волхова, С.В. *Термический фактор в спорте и профессионально-прикладной физической подготовке: учеб.- метод. пособие / И.В. Осадченко, С.А. Полиевский, С.В. Волхова. - М., 2017. - 152 с.*

**УДК 796.03**

**Питулин А.В.**

### **ИЗУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [a.v.pitulin@utmn.ru](mailto:a.v.pitulin@utmn.ru)*

**Аннотация:** автором проведен анализ трудностей, с которыми столкнулись студенты на период самоизоляции. Представлены результаты исследования самооценки физкультурных умений студентов. Проведено сравнение физкультурных умений студентов 1-го и 3-го курса ТюмГУ с другими вузами страны.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физкультурно-спортивная среда, физкультурные компетенции, самоизоляция.

## STUDY OF STUDENTS' PHYSICAL CULTURE COMPETENCIES

University of Tyumen, Tyumen, Russia, [a.v.pitulin@utmn.ru](mailto:a.v.pitulin@utmn.ru)

**Annotation.** The author analyzes the difficulties faced by students during the period of self-isolation. The results of the study of students' self-assessment of physical education skills are presented. The comparison of physical culture skills of 1st and 3rd year students of TSU with other universities of the country is carried out.

**Key words:** physical education, physical culture and sports environment, physical culture competencies, self-isolation.

**Введение.** В условиях сложной эпидемиологической ситуации в мире, в частности, в России, в период всеобщей самоизоляции, главной проблемой становится «сохранение человека как биосоциальной структуры». В настоящее время, помимо профессиональных, общекультурных компетенций и умения адаптироваться в быстро растущем и изменяющемся мире, возрастает роль здоровьесформирующей педагогики, самосохранительного поведения, формирования культуры здоровья и физической культуры личности [1,3,4].

Физкультурную компетенцию мы рассматриваем как - требуемую готовность личности осуществлять разного рода физкультурно-спортивную деятельность, а физкультурную компетентность — как способность реализовать эту готовность на практике (состоявшееся личностное качество — характеристика) [2].

Переход высших образовательных учреждений на новый Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС ВПО 3++), в основе которого лежит компетентностный подход, обеспечивает формирование общепрофессиональных и универсальных компетенций студентов.

Результатом освоения студентом дисциплины «Физическая культура» являются универсальные компетенции УК-7 и УК-8, содержание которых предполагает способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Цель исследования** - Изучение физкультурных компетенций студентов в период самоизоляции.

**Методы и организация исследования:** онлайн опрос по структурированной анкете, один из блоков которой был посвящен перечню физкультурных умений, которые составляют суть универсальных компетенций УК-7 УК-8, статистическая обработка данных.

В эмпирическом исследовании приняли участие 606 респондентов (17 -22 лет), из них 498 девушек и 108 юношей первого и третьего курсов, в том числе 485 человек из Тюменского государственного университета, 121 – из других вузов.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Анализ литературных источников по проблеме физического воспитания, показал, что первостепенными задачами образования, помимо физического развития молодого поколения и приобретение ими двигательных умений и навыков,

является сохранение и укрепление здоровья молодёжи, формирование физкультурных компетенций, физической и спортивной культуры личности, сознательного отношения к ведению здорового образа жизни.

В работе И.В. Манжелей научно обосновано, что наличие физкультурно-спортивной среды с различными микросредами и стимулами (элективные курсы, секции, спартакиады и др.), интеграцией учебной и внеучебной деятельности, внедрением модульно - рейтинговой системы, способствует эффективному формированию физкультурных компетенций [2].

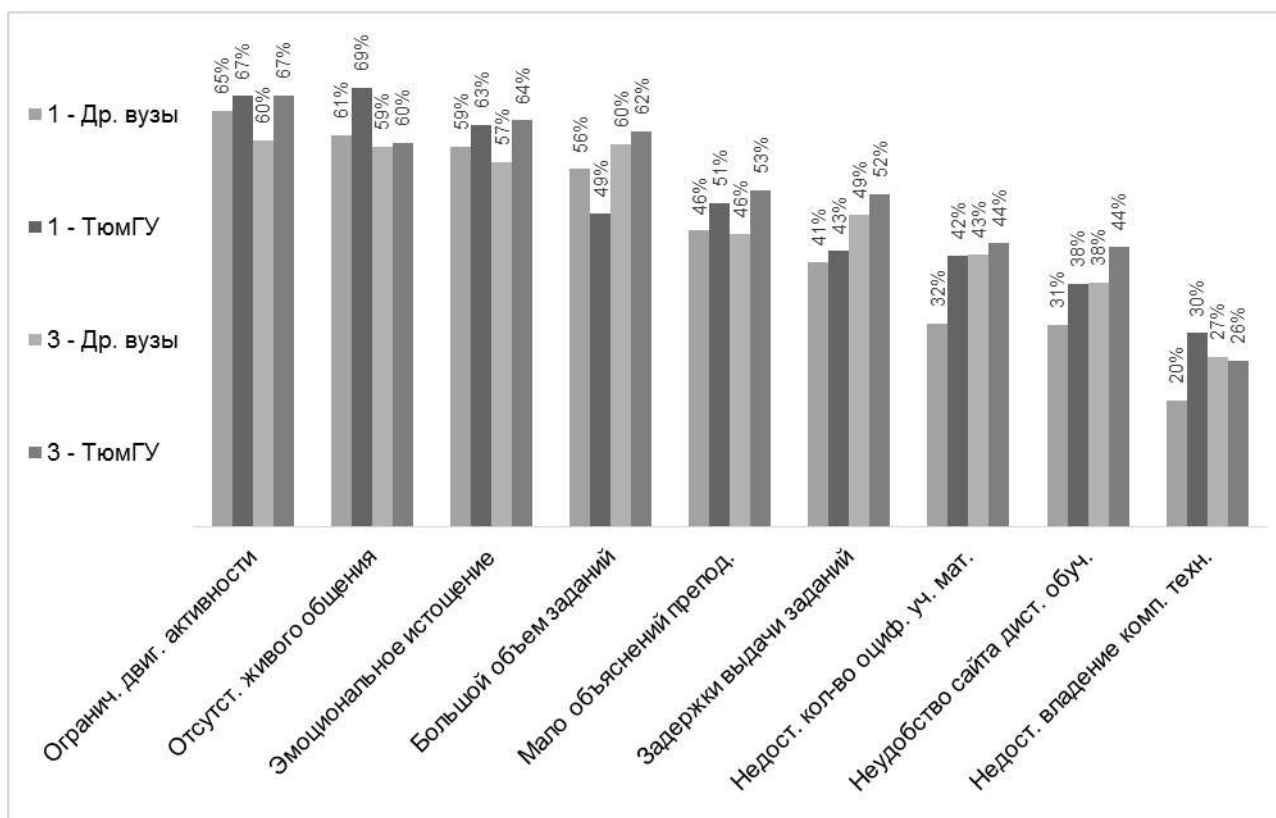
В Федеральном государственном образовательном стандарте 3++ (ФГОС 3++) дисциплина «Физическая культура» относится к блоку 1 - Дисциплины (модули) и разделена на базовую (72 часа), и вариативную (не менее 328 часов) части, которая рекомендована реализовываться в виде элективного курса[5].

Благодаря индивидуальным образовательным траекториям (ИОТ), студенты ТюмГУ имеют возможность выстраивать собственный образовательный маршрут. Изучая дисциплину «Физическая культура», студент может выбрать любой утвержденный элективный курс (футбол, волейбол, стретчинг, гимнастика и др.), с учетом своих интересов, уровня здоровья и физического развития, тем самым формируя у себя устойчивое желание, заниматься физической культурой и спортом.

В связи с пандемией студенты находились в режиме самоизоляции, весь образовательный процесс проходил в дистанционном формате, в том числе, и дисциплина «Физическая культура». Влияние нестабильных условий пандемии, проявляющихся в наличии сбоев в работе систем здравоохранения и образования, привело к снижению двигательной активности, изменению режима сна и бодрствования, увеличению времени за просмотром в экраны телевизоров и гаджетов.

В отсутствии материально-технической базы, физкультурно-спортивной среды, мы решили выяснить самооценку физкультурных компетенций студентов.

На начальном этапе исследования, мы выяснили, с какими трудностями столкнулись студенты в период самоизоляции.



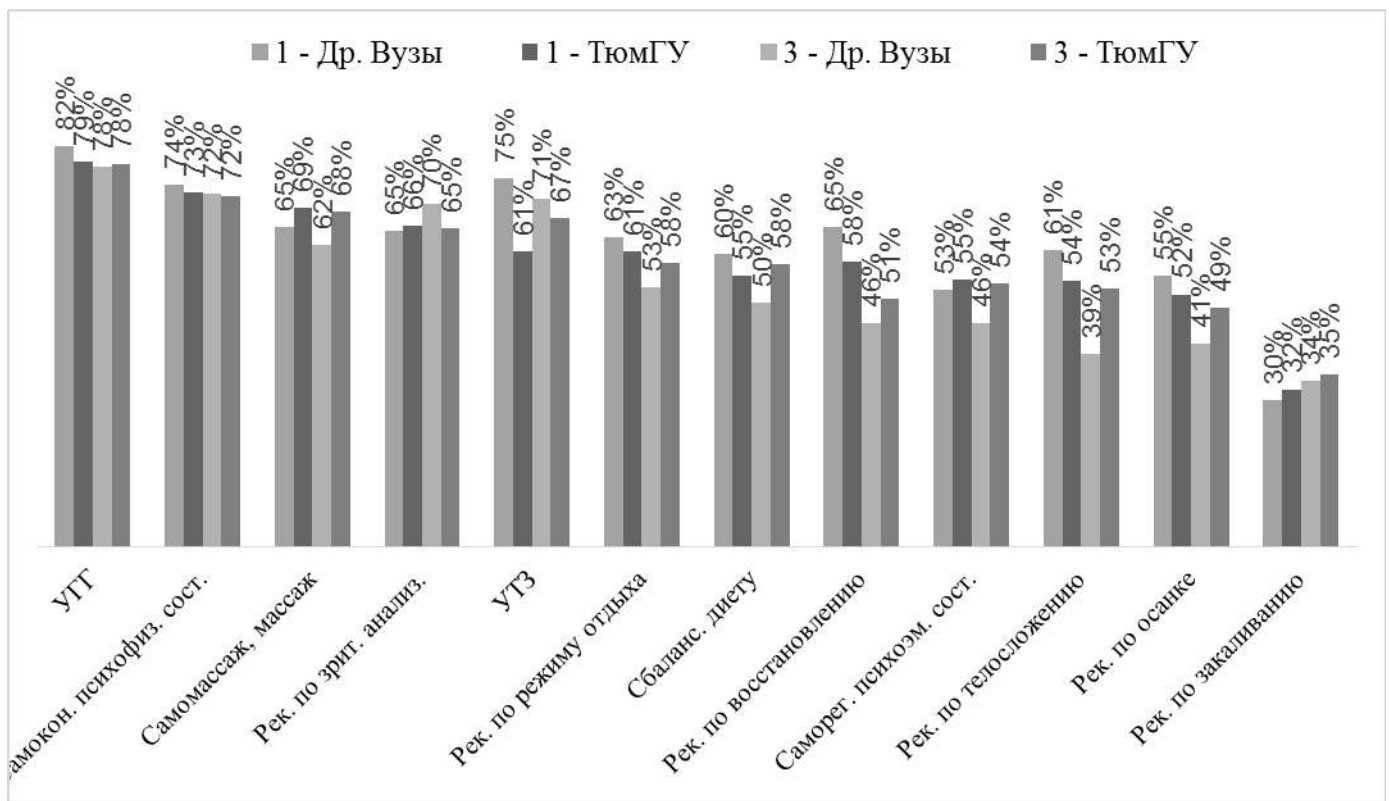
**Рис.1.Трудности, возникшие у студентов на период самоизоляции**

Из полученных результатов, мы видим, что у более 50% опрошенных студентов 1-го и 3-го курса ТюмГУ и других вузов России основными трудностями в период самоизоляции стали: ограничение двигательной активности, отсутствие живого общения, эмоциональное истощение. Также необходимо отметить, что для 49-62% всех опрошенных студентов вызывала сложность работы с большим объёмом заданий, и при этом не хватало непосредственного общения с преподавателем (у 46-53 %).

Ограничение двигательной активности студента, влечет за собой как снижение уровня здоровья, так и эмоциональное истощение.

Таким образом, мы видим, что в период самоизоляции главной задачей студента, становится сохранение и поддержание на должном уровне физического и психо-эмоционального состояния в домашних условиях, исходя из этого, возрастает роль и значимость наличия физкультурных компетенций.

В связи с этим, мы решили выявить самооценку уровня физкультурных компетенций у студентов 1-го и 3-го курса.



**Рис.2. Самооценка студентами своих физкультурных умений**

Из полученных данных, представленных на рис. 2., видно, что в период самоизоляции студенты 1-го и 3-го курсов ТюмГУ и других вузов высоко оценили свои умения по проведению утренней гигиенической гимнастики и самоконтролю психофизического состояния (72% и более).

Студенты 1-го курса других вузов также высоко оценили свои умения в проведение учебно-тренировочных занятий, рекомендаций по восстановлению и по телосложению, тогда как студенты 1-го курса ТюмГУ в данных умениях оценили себя на 14%, 7% и 7% соответственно ниже. Однако, к 3-ему курсу ситуация с самооценкой собственных умений в сфере физической культуры благоприятно меняется в пользу студентов ТюмГУ: на 5% выше в рекомендациях по режиму отдыха и восстановлению, на 8% выше по умению составить сбалансированную диету, на 14% выше в рекомендациях по телосложению и на 8% в рекомендациях по осанке тела, а также в других направлениях с минимальной разницей.

Таким образом, мы видим, что студенты первого курса ТюмГУ по владению многими физкультурными умениями оценивают себя ниже, чем студенты других вузов. При этом, на третьем курсе мы видим совершенно другие результаты, где студенты ТюмГУ предполагают у себя более высокие уровни компетенций по сравнению с другими вузами России.

Мы предполагаем, что студенты 1-го курса ТюмГУ более ответственно и реально оценивают свои возможности на момент начала становления их физкультурной компетентности в условиях высшего образования, усложнённого ограничивающими условиями пандемии. А к третьему курсу

опытность и наличие определенного уровня знаний позволяет студентам более реально оценивать свой уровень физической культуры.

Более высокие показатели у третьекурсников ТюмГУ мы связываем с грамотно построенной системой физического воспитания, наличием физкультурно-спортивной среды насыщенной различными микросредами и стимулами. Помимо этого, благодаря ИОТ, студент имеет возможность выбора элективного курса, с учетом своих интересов и уровнем физической подготовленности. Все эти условия позволяют студенту реализовать свой потенциал, раскрыть свои способности и повысить уровень физкультурных компетенций.

#### **Литература**

1. Загвязинский В.И. Возможно ли в России здоровьесформирующее образование? / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 94–96.

2. Манжелей, И.В. Физкультурные компетенции бакалавров: содержание и условия формирования. / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. - №2.- С.52-53.

3. Григорьев В.И. Физкультурно-образовательная среда как фактор инновационного развития физической культуры в вузе / В.И. Григорьев // Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. – 2011. – №5. – С.26-31.

4. Лубышева Л. И. Обоснование эффективности проектирования здоровьесформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания / Л. И. Лубышева, Е.А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 16, №2. – С. 52-61.

5. Приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 N 121 (ред. от 08.02.2021) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgos.ru/fgos/fgos-44-03-01-pedagogicheskoe-obrazovanie-121/>.

**УДК 378.172**

### **Попова Г.А.; Ведерникова Е.В, к.б.н., доцент ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*«Вятский государственный университет» (ВятГУ), г. Киров, Россия, [usr22717@vyatsu.ru](mailto:usr22717@vyatsu.ru);  
[usr11237@vyatsu.ru](mailto:usr11237@vyatsu.ru)*

**Аннотация.** Начало обучения в вузе сопровождается повышенной учебной нагрузкой, выстраиванием новых межличностных отношений между студентами и с преподавателями, изменением социально-бытовых условий, снижением двигательной активности. Студенческая молодежь является будущим любого государства и от её здоровья и благополучия зависит судьба всей нации. В связи с этим становится важным изучение мотивов занятий физкультурой, интересов и потребностей современной молодежи.

В статье авторы представили результаты изучения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза с разным уровнем двигательной активности.

**Ключевые слова:** мотивации, физическая культура, двигательная активность.



**G.A. Popova; E.V. Vedernikova, PhD, Associate professor**  
**STUDYING THE MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS TO**  
**ENGAGE IN PHYSICAL ACTIVITY**

*Vyatka State University, Kirov, Russia, [usr22717@vyatsu.ru](mailto:usr22717@vyatsu.ru); [usr11237@vyatsu.ru](mailto:usr11237@vyatsu.ru)*

***Abstract.** The beginning of higher education is accompanied by an increased academic load, building new interpersonal relationships between students and with teachers, changes in social and living conditions, and decreased motor activity. Student youth is the future of any state and the fate of the whole nation depends on their health and well-being. In this regard, it becomes important to study the motives of physical activity, interests and needs of modern youth.*

*In the article the authors presented the results of the study of motivation to exercise in university students with different levels of motor activity.*

***Key words:** motivation, physical culture, motor activity.*

Переоценить роль двигательной активности в жизни человека крайне сложно, так как систематические и регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, продлению молодости и хорошему настроению. Именно поэтому в современном обществе большое внимание уделяется вопросам систематических занятий физической культурой, которые невозможны без формирования стойких мотивов к ним. Изучению особенностей мотивации у людей разного возраста посвящено значительное количество работ [2, 3, 5], однако эта тема продолжает быть актуальной в связи с возрастающей гиподинамией, особенно у молодого поколения.

По мнению ряда ученых [1, 7] формирование мотивации к занятиям физической культурой необходимо начинать со школьной скамьи, так как именно в школьные годы происходит зарождение позитивного отношения к занятиям физической культурой. Так, по мнению А.А. Алехожиной (2020), отрицательные эмоции во время занятий по физической культуре в школе формируют убеждения, что физическая культура не является первостепенным предметом [1]. В дальнейшем формирование мотивации к занятиям физической культурой продолжается в студенческой среде высших учебных заведений и в учреждениях среднего профессионального образования.

Особое внимание уделяется физической подготовке студентов высших учебных заведений, так как студенты являются основой человеческого потенциала государства. Однако, несмотря на то, что для занятий физической культурой в ВУЗе создаются все условия (совершенствуется материально-техническая база, увеличивается выбор спортивных секций во внеурочное время), у большей части обучающихся отсутствует мотивация к занятиям физической культурой и положительное отношение к ним, а на первый план выходит получение профессиональных навыков и участие в общественной деятельности [1].

В последние годы значительно возросло количество работ, посвященных изучению мотивации студентов к занятиям физической культурой [2, 3, 7, 8]. Это объясняется тем, что только изучив индивидуальные особенности молодого поколения, можно подобрать вид двигательной активности, который приведет к повышению интереса студентов к занятиям физической культурой, а

так же к их участию в дополнительных физкультурно-оздоровительных, физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Огромная роль в формировании мотивации у студентов в Вузе отводится преподавателю по физической культуре, который должен обладать не только высокой профессиональной квалификацией, но и иметь внушительный набор личностных качеств (доброта, чувство юмора, выдержка), которые смогут дополнить умения обучать физическим упражнениям, сформировать у обучаемого ценностное отношение к занятиям и уверенность в необходимости заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни.

Ещё одним их важных моментов является установление доверительных межличностных взаимоотношений между преподавателем и студентами, что напрямую влияет на посещаемость занятий, на увлеченность предметом, на желание продолжить занятия во внеурочное время. При этом у студентов могут быть следующие мотивы занятий физической культурой:

1) оздоровительные мотивы – связаны с возможностью укрепления здоровья и профилактикой заболеваний, что является мощной мотивацией для учащихся заниматься физиологическими упражнениями;

2) двигательные и деятельностные мотивы – выполнение интеллектуальной работы приводит к утомлению и ухудшению восприятия информации. Выполнение развивающих физических упражнений как для тела, так и для глаз способствует быстрому восстановлению умственной деятельности;

3) соревновательные и конкурентные мотивы – данный вид мотивации следует из желания студента быть лучшим, побеждать, улучшать свои результаты;

4) эстетические мотивы – мотивирует человека совершенствовать свое тело для впечатления, производимого на окружающих;

5) психологические мотивы – спорт как средство разгрузки психологического состояния учащегося;

6) культурные мотивы – мотивация формируется на основе воздействия средств массовой информации и под влиянием «трендов» современного общества;

7) творческие мотивы – физическая культура со всем многообразием направлений предоставляют молодежи множество возможностей развиваться в творческой деятельности;

8) воспитательные мотивы – занятия физической культурой помогают студенту развивать самоконтроль и силу воли;

9) коммуникативные мотивы – спорт объединяет людей в коллективы с общими интересами;

10) познавательно-развивающие мотивы – физическая культура помогает учащемуся изучать свое тело, его потребности и возможности [6].

При формировании мотивации так же большую роль играет режим двигательной активности. У занимающиеся с расширенным объемом двигательной активности уровень мотивации будет значительно выше, чем у студентов со сниженным объемом двигательной активности [4].

Анализ литературных источников позволил нам сформулировать цель исследования: изучить уровень сформированности мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза с разным уровнем двигательной активности.

В исследовании приняли участие 85 студентов I курса ВятГУ, обучающихся в Институте педагогики и психологии и имеющих различный объем двигательной активности. Часть студентов (40 человек, факультета физической культуры) имели более высокую двигательную активность, связанную с дополнительными занятиями физической культурой как внутри вуза, так и вне его. Другая часть студентов (45 человек, факультета педагогики и психологии) имела объем двигательной активности, ограниченный только занятиями по физической культуре в вузе. Для изучения уровня мотивации использовали опросник Е.М. Ревенко «Диагностика мотивации к реализации двигательной активности» [5].

Результаты исследования показали, что у студентов, занимающиеся физической культурой с использованием дополнительных занятий в секциях, преобладает высокий уровень мотивации к реализации двигательной активности ( $71,1 \pm 0,6\%$ ), против  $11,1 \pm 0,57\%$  в группе, где студенты занимались физической культурой только в рамках занятий в вузе ( $p < 0,05$ ). Кроме того, у студентов, занимающиеся физической культурой с использованием дополнительных занятий в секциях, не выявлены лица с низким уровнем мотивации, тогда как в группе, где студенты занимались физической культурой только в рамках занятий в вузе, их количество составило 20%.

Таким образом, студенты с расширенным режимом двигательной активности, обучающиеся на факультете физической культуры и спорта, имеют более высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой, что можно объяснить наличием у этих студентов систематических физических нагрузок на протяжении длительного времени с использованием разнообразных вариантов двигательной активности. Тем не менее, подбор правильных средств, методов и условий педагогических воздействий на занятиях по физической культуре в вузе позволит повысить интерес и уровень мотивации у студентов, которые до поступления в вуз имели низкую двигательную активность.

Данное исследование является лишь началом нашей работы по изучению мотивации студентов к занятиям физической культурой, дальнейшие исследования помогут нам сформулировать значимые мотивы занятий физической культурой у студентов, а главное будут способствовать их своевременной коррекции.

#### *Литература*

1. Алехожина А.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Алехожина А.А., Перепадин К.К., Сафронов С.Д. // *Modern science.* – 2020. – № 62. – С. 41-45.

2. Ермакова, Е.Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук.* – 2019. – № 12-1 (39). – С. 100-102.

3. Кутергин Н.Б. Формирование у студентов высших учебных заведений мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 59-4. – С. 17-19.

4. Пащенко Л.Г. Проявление мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов вуза с различной двигательной активностью [Электронный ресурс] / Л.Г. Пащенко // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 5. // URL : <http://web.snauka.ru/issues/2016/05/67015>. – (Дата обращения 20.10.2021).

5. Ревенко Е.М. Диагностика мотивации к реализации двигательной активности: методические рекомендации – Омск: СибАДИ. – 2017. – 17 с.

6. Сибэгатуллин А. Р., Севодин С. В. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре // Актуальные исследования. – 2020. – №18 (21). – С. 115-117.

7. Слепченко А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слеп-ченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388-390.

8. Филимонова Е.Н., Коробейникова Е.И. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. – №6. – С. 6-14.

**УДК 376+2**

**Прокин Д.А.; Кольцова М.П.**

## **ИНКЛЮЗИВНАЯ СФЕРА ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия, [prokin.d@edu.narfu.ru](mailto:prokin.d@edu.narfu.ru); [m.koltsova@narfu.ru](mailto:m.koltsova@narfu.ru)*

**Аннотация.** В статье представлены возможности по формированию инклюзивной сферы физического образования студентов, в рамках которой студенты с хроническими заболеваниями или травмами имеют возможность заниматься плаванием наравне со здоровыми студентами.

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, физическая культура, плавание, гидрореабилитация, аутизм, ДЦП, переломы.

**Prokin D.; Koltsova M.**

## **INCLUSIVE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

*Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, Russia, [prokin.d@edu.narfu.ru](mailto:prokin.d@edu.narfu.ru); [m.koltsova@narfu.ru](mailto:m.koltsova@narfu.ru)*

**Annotation.** The article presents the possibilities for the formation of an inclusive sphere of physical education of students, in which students with chronic diseases or injuries have the opportunity to go in for swimming on an equal basis with healthy students.

**Key words:** inclusive education, physical education, swimming, hydrorehabilitation, cerebral palsy, autism, fractures.

Одним из наиболее важных направлений развития образования является обеспечение его инклюзивности - доступности для любых учащихся вне зависимости от их особенностей, в том числе особенностей здоровья. Целью

инклюзивного образования является создание таких условий для данных учащихся, которые позволят им не испытывать неудобств в ходе образовательного процесса. Эти условия могут быть созданы благодаря особому техническому оснащению и разработке специальных образовательных программ.

Говоря об инклюзивном образовании, российские исследователи в последние годы обращаются к теме не только гуманитарного и технического, но и физического образования [4, 5, 6, 12]. Одним из мест для занятий физической культурой в ФГАОУ ВО «САФУ им. М.В. Ломоносова» является плавательный бассейн, возможности которого могут быть использованы как для обеспечения инклюзивности образования, так и для восстановления утраченных физических возможностей студентов.

Таким образом, цель данной работы состоит в том, чтобы рассмотреть способы обеспечения инклюзии в физическом образовании на примере занятий в плавательном бассейне, а также реабилитационные возможности таких занятий.

Для этого необходимо выполнить следующие задачи:

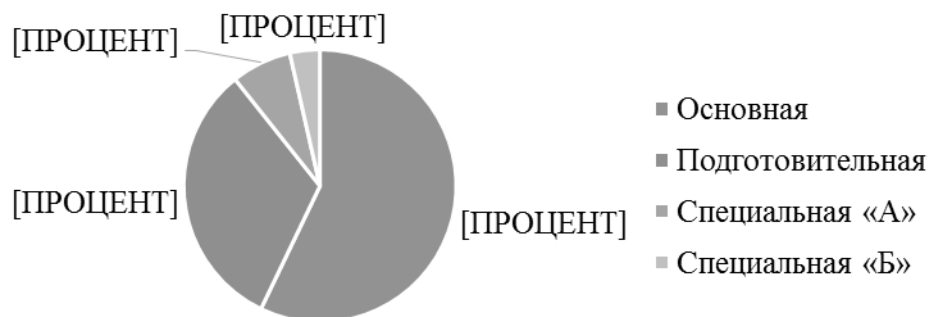
- собрать данные о медицинской группе здоровья студентов одной из групп ФГАОУ ВО «САФУ им. М.В. Ломоносова», занимающихся физической культурой в плавательном бассейне;

- рассмотреть примеры занятий физической культурой в бассейне для лиц с хроническими заболеваниями;

- рассмотреть примеры занятий физической культурой в бассейне для лиц, временно утративших работоспособность в связи с переломами.

Актуальность работы обусловлена возросшим в последнее время интересом специалистов в сфере педагогики и медицины к инклюзии в физическом образовании и реабилитации средствами водной среды соответственно.

В ходе опроса, проведённого среди студентов САФУ им. М.В. Ломоносова, которые относятся к тем учебным группам, которые занимаются физической культурой в плавательном бассейне, были получены данные, отражённые на рисунке 1.



**Рисунок 1. Медицинские группы студентов САФУ, занимающихся физкультурой в бассейне**

Таким образом, большинство студентов относится к основной

медицинской группе здоровья. 39 % студентов отнесены к подготовительной группе и специальной подгруппе «А», они имеют некоторые медицинские противопоказания. Лицам, в отношении которых по результатам медицинского осмотра вынесено решение об отнесении их к специальной подгруппе «Б», с учётом индивидуальных особенностей, как правило, назначается полное освобождение от занятий физической культурой.

Поэтому следует обратить внимание на тех студентов, которые имеют обусловленные особенностями здоровья ограничения, но не освобождены от занятий физической культурой. Более того, в их случае плавание может выполнять лечебную функцию.

Относительно новым направлением в адаптивной (АФК) и лечебной физической культуре (ЛФК) является гидрореабилитация - педагогическое специфическое явление, сущность которого заключается в обучении и воспитании человека в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью формирования качественно нового, более высокого от исходного уровня физической и общественной активности человека с отклонениями в состоянии здоровья [8, с. 39]. Гидрореабилитация, как педагогическая наука, изучает свойства и закономерности передачи опыта взаимодействия человека с водной средой и усвоение этого опыта в условиях водной среды [1, с. 13].

Однако необходимо учитывать то, что данный метод реабилитации имеет ряд противопоказаний. Ими могут быть обострение остеохондроза, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы, простудные заболевания, кожные заболевания, заболевания центральной нервной системы [10].

Современные методики позволяют заниматься плаванием в учебных и реабилитационных целях учащимся с различными хроническими заболеваниями. При аутизме и замедленном психическом развитии рекомендуется кроль на груди и на спине, при ампутации конечностей - плавание с использованием вспомогательного инвентаря, при ДЦП - индивидуальный подход в соответствии с уровнем физического и психического развития.

Нарушения работы органов чувств у учащихся требует от педагогов более тщательного выбора методов. Например, в гидрореабилитации слепых и слабовидящих важно использование словесного метода: формирование пространственного представления, создание ярких образов, управление тоном голоса. Также следует уделить внимание осязанию. В свою очередь, при работе с глухими и слабослышащими учащимися педагогу следует уделять большое внимание показу, используя средства жестовой речи.

Лица, временно утратившие трудоспособность вследствие переломов, также могут заниматься лечебным плаванием при отсутствии противопоказаний. Тема гидрореабилитации при переломах изучена недостаточно широко, так как зачастую интерес авторов сосредоточен на ДЦП, отставании в физическом развитии, заболеваниях опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, артрозы) и ослабленном здоровье [2, 7, 8, 9]. Наиболее широкую группу травм опорно-двигательного аппарата представляет компрессионный перелом позвоночника: от краевых переломов передне-

верхнего угла тела позвонка до многооскольчатых взрывных разрушений.

Как правило, лечение компрессионных переломов позвоночника предполагает приём анальгетиков, использование специальных реклинаторов и поясов, строгий постельный режим на несколько недель, в некоторых случаях – хирургическое вмешательство. Но в лечении переломов важное место принадлежит также ЛФК, в том числе лечебному плаванию, так как в воде нагрузка на позвоночник минимальна, что позволяет тренировать все группы мышц без болевого синдрома и напряжения.

Разумеется, необходимо учитывать степень перелома, наличие противопоказаний и общее состояние человека. При переломе тел поясничных позвонков категорически запрещается плавать брассом, а при переломе тел шейных позвонков запрещается плавать кролем на груди [3]. При остаточных явлениях после травм позвоночника наиболее подходящим стилем является брасс в силу более правильного устойчивого положения тела в воде, отсутствия дополнительных движений туловища [11]. В комплекс упражнений для реабилитации на суше входят элементы стиля кроль.

Таким образом, мы выяснили, что более трети студентов имеют ограничения по занятию физкультурой в связи с особенностями здоровья. Используя современные знания в области медицины и новые педагогические методики, можно вовлечь их в занятия плаванием, тем самым обеспечивая инклюзивный характер физического образования, а также способствуя их реабилитации и социальной адаптации. Кроме того, лечебное плавание может помочь учащимся восстановить временно утраченную трудоспособность.

#### *Литература*

1. Безотчество К.И. *Гидрореабилитация: учебное пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* / К. И. Безотчество. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА : Наука, 2016. - 156 с.

2. Варфоломеева, З. С. *Оценка двигательных умений подростков с ДЦП в процессе гидрореабилитации [Электронный ресурс]* / З. С. Варфоломеева [и др.] // *Здоровье и образование в XXI веке.* – 2017. – № 11. – С. 230–234. – Электрон. журн. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-dvigatelnyh-umeniy-podrostkov-s-dtsp-v-protsesse-gidroreabilitatsii>, свободный (Дата обращения: 19.10.2021).

3. Величко Т.И. *ЛФК и лечебное плавание в ортопедии* / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова. - Москва: Изд. дом Акад. Естествознания, 2014. - 119 с.

4. Кашапова Л.М. *Инклюзия в системе профессионального образования: постановка и видение проблемы* / Л. М. Кашапова // *Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика.* 2012. №1. // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/inklyuziya-v-sisteme-professionalnogo-obrazovaniya-postanovka-i-videnie-problemy> (Дата обращения: 13.10.2021).

5. Кетриш Е.В. *О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры* / Е. В. Кетриш // *Сибирский педагогический журнал.* 2015. №3. // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-sfere-fizicheskoy-kultury> (Дата обращения: 13.10.2021).

6. Кетриш Е.В. *Теория и практика инклюзивного образования (на примере физического воспитания): учебное пособие* / Е. В. Кетриш, Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2017. - 127 с.

7. Кирилюк О.М. Гидрореабилитация детей с отставанием в физическом развитии [Электронный ресурс] / О. М. Кирилюк, И. Н Бодунова // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. 2012. № 4 (14). // – С. 62–67. – Электрон. журн. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/gidroreabilitatsiya-detey-s-otstavaniem-v-fizicheskom-razviti> (Дата обращения: 19.10.2021).

8. Козлова О.С. Современная система гидрореабилитации детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем: дис. ... канд. пед. наук / О. С. Козлова. Москва, 2015. - 179 с.

9. Круглый, А. В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата [Текст] : учебное пособие / А. В. Круглый. – Ухта: УГТУ, 2000. – 52 с.

10. Лушников В.А. Плавание при травмах и заболеваниях позвоночника [Электронный ресурс] / В. А. Лушников, О. О. Куравлёва // Проблемы педагогики. 2019. № 6 (45). // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-pri-travmah-i-zabolevaniyah-pozvonochnika> (Дата обращения: 15.10.2021).

11. Муратова Н.Н. Оздоровительное и лечебное плавание [Электронный ресурс] / Н. Н. Муратова // Вестник науки и образования. 2017. № 7 (31). // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-i-lechebnoe-plavanie> (Дата обращения: 15.10.2021).

12. Чедова Т.И. Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. - Пермь, 2021. - 167 с.

**УДК 796.01:612**

**Прокопьев Н. Я.<sup>1</sup>, д.м.н., профессор;  
Семизоров Е. А.<sup>2</sup>, к.п.н, доцент;  
Ананьев В. Н.<sup>3</sup>, д.м.н., профессор;  
Гуртовой Е. С.<sup>4</sup>**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У КУРЯЩИХ И НЕ КУРЯЩИХ ЮНОШЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Г. ТЮМЕНИ, ПРОЖИВАВШИХ В ГОРОДАХ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

<sup>1</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [pronik44@mail.ru](mailto:pronik44@mail.ru)

<sup>2</sup>Аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень, Россия

<sup>3</sup>ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва, Россия

<sup>4</sup>Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

**Цель:** по методике степ-теста PWC170 у курящих и не курящих студентов юношеского возраста, поступивших в вузы г. Тюмени из городов и сельских поселений, изучить влияние табакокурения на физическую работоспособность (ФР) и максимальное потребление кислорода (МПК).

**Материал и методы.** Обследование проведено 18 курящих (18,43±0,76 лет) и 24 не курящих табак студентов юношеского возраста (18,12±0,85 лет), обучающихся в трех профильных вузах Тюмени. Для оценки ФР использован рекомендованный ВОЗ степ-тест PWC 170 с расчетным изучением МПК.

**Результаты.** ФР студентов достоверно ниже нормативных значений, что связано с рядом совокупных факторов: сдачей выпускных экзаменов в общеобразовательной школе и связанным с этим эмоционально-психическим напряжением; прохождением конкурсного



отбора при поступлении в вуз; предшествовавшей поступлению в вуз гипокинезией и гиподинамией. Показано, что у некурящих студентов физическая работоспособность достоверно выше. Выявлены достоверные различия МПК между курящими и не курящими студентами, что следует учитывать при планировании дозирования физических нагрузок на занятиях физической культурой в вузе и в профильных спортивных секциях.

**Ключевые слова:** вузы, начальный этап обучения, юноши, физическая работоспособность, максимальное потребление кислорода.

**Prokopiev N. Ya.<sup>1</sup>, MD, Professor;  
Semizorov E. A.<sup>2</sup>, Ph.D., Associate Professor;  
Ananiev V. N. <sup>3</sup>, MD, Professor;  
Gurtovoy E.S. <sup>4</sup>**

## **PHYSICAL PERFORMANCE OF SMOKING AND NON-SMOKING YOUNG MEN STUDENTS OF UNIVERSITIES OF TYUMEN, WHO LIVED IN CITIES AND RURAL AREAS**

<sup>1</sup>Tyumen State University, Tyumen, Russia, pronik44@mail.ru

<sup>2</sup>Agrarian University of the Northern Trans-Urals, Tyumen, Russia

<sup>3</sup>SSC RF Institute of Biomedical Problems RAS, Moscow, Russia

<sup>4</sup>Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

**Aim:** according to the method of the PWC170 step test in smoking and non-smoking students of adolescence who entered the universities of Tyumen from cities and rural settlements, to study the effect of tobacco smoking on physical performance (FR) and maximum oxygen consumption (IPC).

**Material and methods.** The survey was conducted by 18 smokers (18, 43±0.76 years) and 24 non-smoking students of adolescence (18.12±0.85 years) studying in three specialized universities of Tyumen. To assess the FR, the PWC 170 step test recommended by WHO with a calculated study of the IPC was used.

**Results.** FR students are significantly below the normative values, which is associated with a number of cumulative factors: passing final exams in a comprehensive school and the associated emotional and mental stress; passing a competitive selection for admission to the university; pre-admission to the university hypokinesia and hypodynamia. It is shown that in non-smoking students physical performance is significantly higher. Reliable differences between smoking and non-smoking students were revealed, which should be taken into account when planning the dosing of physical exertion in physical education classes at the university and in specialized sports sections.

**Keywords:** universities, the initial stage of training, boys, physical performance, maximum oxygen consumption.

**Введение.** Юноши, обучающиеся в различных образовательных заведениях нашей страны, составляют мощный трудовой и экономический потенциал России, поэтому изучение состояния их здоровья и рациональных подходов к его оценке, является социально и экономически важной задачей в плане сохранения национальной безопасности [1, 3, 10, 23]. Вызывает тревогу состояние здоровья учащейся и студенческой молодежи [2, 7, 24]. Исследованиями, проведенными за последние годы в различных странах мира, доказано, что одним из факторов, ухудшающих здоровье человека, является табакокурение [4, 6, 13, 15, 18, 22, 30, 31, 32, 33, 34].

Хорошо известно, что в России действует Федеральный закон №15-ФЗ от 23.02.13 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного

дыма и последствий потребления табака», принятый 23 февраля 2012 г. в рамках ратификации конвенции Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по борьбе против табака (РКБК) и реализации комплекса мер ВОЗ MPOWER.

В настоящее время, по данным ВОЗ, лидирующие позиции по количеству курящих табак людей занимают Китай, где курит до 80% мужчин, а также Россия, в которой курят до 34-36% населения [5, 38]. На протяжении многих десятилетий табакокурение приводит к значительным экономическим потерям, причем как государства, так и семьи [25, 26, 27, 29, 37].

Доказано, что в табачном дыме содержится множество вредных для организма человека химических соединений [8, 12, 14], обладающих токсическими, канцерогенными и тератогенными свойствами приводят к возникновению множества заболеваний [9, 11, 16, 19, 30, 31].

Несомненный научный и практический интерес представляют исследования влияния табакокурения на показатели ФР студенческой молодежи, обучающихся в высших учебных заведениях. Подчеркнем, что, несмотря на крупные научно-практические исследования о влиянии на организм человека табакокурения, недостаточно проработан вопрос о состоянии ФР у студентов первых курсов, проживавших до поступления в вуз в городах и сельских поселениях Сибири. Глубоко убеждены в том, что преподаватели физического воспитания вузов должны владеть простыми и безопасными методами, позволяющими быстро оценивать функциональное состояние каждого студента, которые могут быть выполнены в условиях спортивного зала. К таким методам исследования мы относим определение ФР, в том числе по степ-тесту PWC170, в котором маркером переносимости физической нагрузки является сердечно-сосудистая система [28, 35, 36].

**Цель:** по методике степ-теста PWC170 у курящих и не курящих студентов юношеского возраста, поступивших в вузы г. Тюмени из городов и сельских поселений, изучить влияние табакокурения на ФР и МПК.

**Материал и методы.** Оценка ФР проведена у 18 курящих (18,43±0,76 лет) и 24 не курящих табак студентов юношеского возраста (18,12±0,85 лет), обучающихся в трех вузах г. Тюмень. В аграрном университете Северного Зауралья (АУСЗ) – (10 некурящих и 6 курящих), в Тюменском государственном университете (ТГУ) – (7 не курящих и 6 курящих), в Тюменском государственном медицинском университете (ТюмГМУ) – (7 не курящих и 6 курящих).

Расчет физической работоспособности производился по формуле:

$$PWC\ 170 = N\ 1 + (N\ 2 - N\ 1) \times \frac{170 - f\ 1}{f\ 2 - f\ 1}$$

где: N 1 и N 2 – соответственно мощность первой и второй нагрузок, f 1 и f 2 – частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) в конце первой и второй нагрузок.

Мощность нагрузок вычислялась по формуле:  $N = 1,3 \times p \times h \times n$ ,

где:  $N$  – работа, кгм/мин;  $p$  – масса тела юношей, кг;  $n$  – число подъемов на ступеньку в минуту;  $h$  – высота ступеньки, м; 1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступеньки.

Показатель МПК вычислялся по формуле:  $MPK = 2,2 \times PWC170 + 1070$

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере с использованием современных электронных программ (STATISTIKA). Оценка достоверности различий осуществлялась с использованием  $t$  – критерия Стьюдента.

Исследование соответствовало Приказу МЗ РФ за № 226 от 19.06.2003 года «Об утверждении правил клинической практики в Российской Федерации». Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ, а также Приказ Минздравсоцразвития России №774н от 31 августа 2010 г. «О совете по этике». Исследование проводилось с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинкской декларации и Директивах Европейского сообщества (8/609ЕС), и одобрено локальным Комитетом по этике АУСЗ и информированного устного согласия студентов.

#### **Результаты и обсуждение.**

Из анализа разработанной нами анкеты выяснено, что 88,53% студентов в день выкуривают до одной пачки сигарет, 7,46% юношей выкуривают 8-10 сигарет в день, а 4,01% студентов в день выкуривают 3-4 сигареты. Стаж табакокурения: у 67,61% юношей два года, у 27,55% один год и 4,84% несколько месяцев. Установлено, что у 73,62% юношей родители курили, а у 26,38% в семье никто не курил. Результаты анкеты свидетельствовали о том, что 100% юношей хорошо знали о негативном влиянии табакокурения на состояние здоровье. Мотивацией для табакокурения послужили: пример родителей – 67,34%, желание снять эмоциональное напряжение – 24,26%, подражание известным актерам кино – 4,61%, желание быть «как все» – 2,83%, не смогли назвать причину – 0,94%. У большинства курящих юношей курит друг (85,46%) или отец (71,14%). Отношение к курящим студентам: нейтральное – 83,65%, отрицательное – 14,03%, положительное – 2,32 %.

Так, отмечается [20], что 97% из 100% студентов Оренбургского медицинского университета не курят и никогда не курили. Из числа студентов Омской государственной медицинской академии некурящими себя считают 73,4 % студентов [17].

Давая оценку ФР у студентов трёх профильных вузов г. Тюмени можем отметить, что при поступлении в вузы она была достоверно ( $p < 0,05$ ) ниже нормативных значений (табл. 1), что объясняется нами рядом причин.

Таблица 1

**Физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода курящими и не курящими студентами-юношами профильных университетов г. Тюмени, проживавших до поступления в вуз в городах и сельской местности ( $M \pm m$ )**

Отношение к курению	PWC 170 кгм/мин	PWC 170 кгм/мин/кг	МПК л/мин	МПК, мл/мин/кг
<b>АУСЗ</b>				
Курящие	I. 784,2±20,3 II. 807,6±21,4	I. 16,5±0,31 II. 17,0±0,34	I. 3,91±0,13 II. 3,95±0,15	I. 40,6±0,52 II. 40,9±0,48
Не курящие	I. 849,4±22,4 II. 897,3±24,0	I. 18,3±0,56 II. 20,1±0,62	I. 4,43±0,15 II. 4,57±0,22	I. 44,5±0,64 II. 44,8±0,59
<b>ТГУ</b>				
Курящие	I. 793,7±20,7 II. 811,3±21,6	I. 16,7±0,35 II. 17,0±0,38	I. 3,97±0,16 II. 4,02±0,15	I. 40,8±0,53 II. 41,0±0,68
Не курящие	I. 852,4±22,8 II. 903,1±24,7	I. 18,5±0,55 II. 20,4±0,68	I. 4,54±0,16 II. 4,61±0,20	I. 44,3±0,61 II. 44,7±0,64
<b>ТюмГМУ</b>				
Курящие	I. 788,2±21,1 II. 812,3±22,0	I. 16,6±0,36 II. 16,8±0,37	I. 3,98±0,15 II. 3,99±0,15	I. 39,9±0,46 II. 40,4±0,53
Не курящие	I. 856,4±21,9 II. 902,7±24,2	I. 18,4±0,58 II. 20,3±0,63	I. 4,52±0,14 II. 4,63±0,24	I. 44,0±0,50 II. 44,9±0,56

Примечание: I. Проживавшие в городах. II. Проживавшие в сельской местности.

1. Предшествовавшей поступлению в вуз сдачей выпускных экзаменов в общеобразовательной школе и связанное с этим эмоционально-психическое напряжение. 2. Прохождением конкурсного отбора при поступлении в один из профильных вузов города Тюмени. 3. Предшествовавшей поступлению в вуз гипокинезией.

Обращает внимание то, что независимо от профиля обучения у не курящих студентов показатели ФР по степ-тесту PWC 170 были достоверно ( $p < 0,05$ ) выше, чем у курящих табак студентов. В большей степени это положение относится к сельским юношам. Так, различие в показателях ФР между курящими и не курящими студентами ТюмГМУ составило 90,4 кгм/мин, АУСЗ – 89,7 кгм/мин, ТГУ – 91,8 кгм/мин (рис. 1).

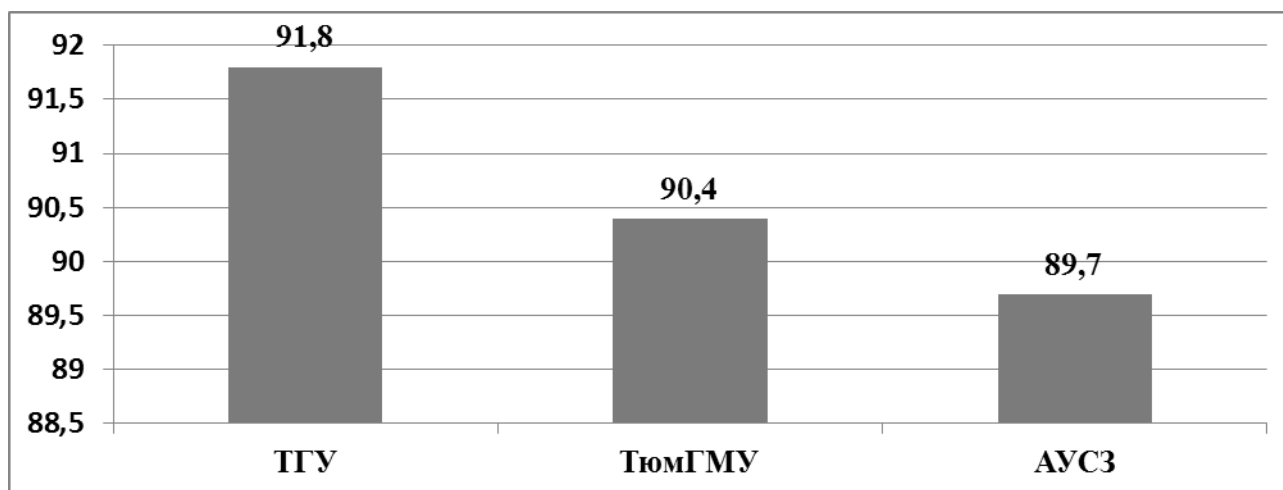
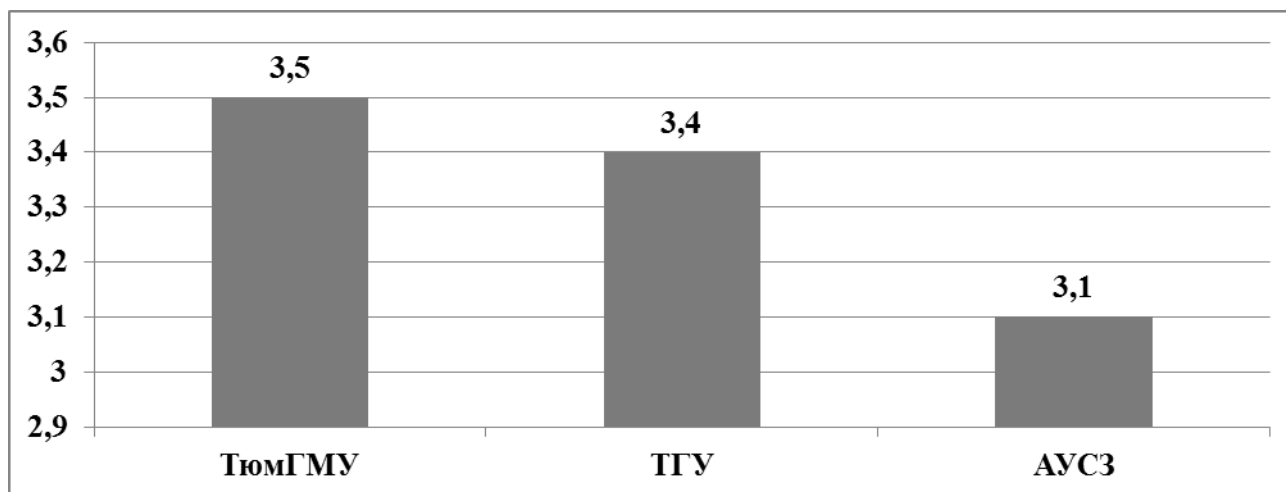


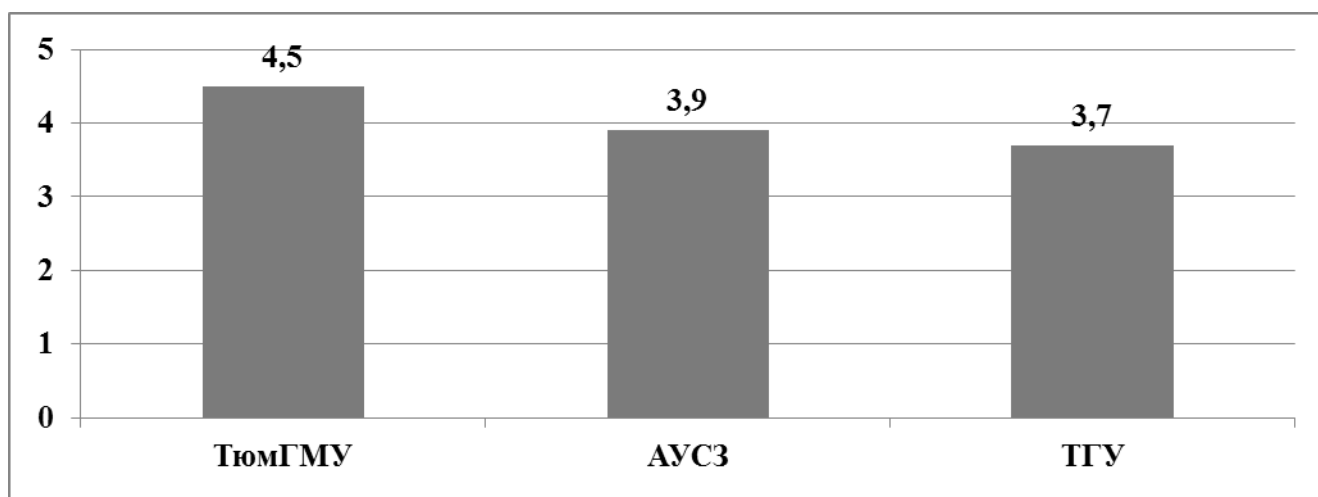
Рис. 1. Различия в показателях физической работоспособности у курящих и не курящих юношей вузов г. Тюмени по степ тесту PWC 170 кгм/мин.

Результаты исследования показали достоверное различие PWC 170 кгм/мин/кг между курящими и не курящими юношами ( $p < 0,05$ ) профильных вузов г. Тюмени. Так, различие у студентов ТГУ проживавших в сельской местности, в абсолютных значениях составило 3,4 кгм/мин/кг, у их сверстников из АУСЗ – 3,1 кгм/мин/кг, из ТюмГМУ – 3,5 кгм/мин/кг (рис. 2).



**Рис. 2. Различия в показателях физической работоспособности по степ тесту PWC 170 кгм/мин/кг у курящих и не курящих юношей вузов г. Тюмени**

Получены достоверные ( $p < 0,05$ ) различия МПК л/мин/кг между курящими и не курящими студентами профильных вузов г. Тюмени. Так, у обучающихся в ТГУ МПК л/мин/кг в абсолютных значениях у курящих на 3,7 л/мин/кг было меньше, чем у не курящих. У студентов АУСЗ и ТюмГМУ соответственно 3,9 л/мин/кг и 4,5 л/мин/кг (рис. 3).



**Рис. 3. Различия в показателях максимального потребления кислорода л/мин/кг у курящих и не курящих юношей вузов г. Тюмени**

### **Выводы.**

1. Физическая работоспособность студентов 18-ти летнего возраста, обучающихся в профильных вузах г. Тюмени, достоверно ( $p < 0,05$ ) ниже нормативных значений (1027 кгм/мин), что связано с рядом совокупных

факторов: сдачей выпускных экзаменов в общеобразовательной школе и связанное с этим эмоционально-психическое напряжение; прохождением конкурсного отбора; предшествовавшей поступлению в вуз гипокинезией.

2. У не курящих табак студентов показатели ФР по степ тесту PWC 170 достоверно ( $p < 0,05$ ) выше, чем у курящих табак студентов.

3. Выявлены достоверные ( $p < 0,05$ ) различия МПК между курящими и не курящими табак юношами, поступивших в вузы г. Тюмени из городов и сельских поселений, что следует учитывать преподавателям физической культуры при планировании дозированных физических нагрузок в течение семестра и учебного года, а также тренерам специализированных спортивных секций.

4. Студентам и преподавателям вузов следует исполнять Федеральный закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

#### *Литература*

1. Березина Т.Н. Здоровье как фактор индивидуальной продолжительности жизни россиян в XX веке / Т.Н. Березина // Психолог. – 2017. – № 3. – С. 72-87.

2. Вернигоренко В.А. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья студентов. / В.А. Вернигоренко, Ю.И. Богомолова // Молодежь и кооперация: инновации и творчество материалы международной студенческой научной конференции: в 4 частях. Белгородский университет кооперации, экономики и права. – Белгород, 04-08 апреля 2016 г. – С. 447-454.

3. Гафиатулина Н.Х. Социальное здоровье российской молодежи как фактор национальной безопасности и готовности молодежи к военной службе. / Н.Х. Гафиатулина, С.И. Самыгин, О.Т. Корнеева // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 5. – № 10. – С. 18-22.

4. Говязина Т.Н. Оценка основных поведенческих рисков в отношении здоровья студентов медицинского университета / Т.Н. Говязина, Ю.А. Уточкин // Анализ риска здоровью. – 2017. – № 1. – С. 84-90. DOI: 10.21668/health.risk/2017.1.09

5. Журавлева И.В. Здоровье молодежи: возможно ли его улучшить? / И.В. Журавлева // Россия реформирующаяся. – 2017. – № 15. – С. 419-436.

6. Ким М.Д. Анализ издержек, связанных с табакокурением в России. / М.Д. Ким // Научные труды Вольного экономического общества России. – 2017. – Т. 206. № 4. – С. 182-199.

7. Климов В.М. Оценка физического здоровья выпускников школ, поступающих в вузы. / В.М. Климов, Р.И. Айзман // Бюллетень сибирской медицины. – 2016. – Т. 15. – № 3. – С. 41-47.

8. Красносельских М.А. Изучение вредных свойств табачного дыма. / М.А. Красносельских, Г.В. Освальд // Вестник молодой науки. Алтайский государственный аграрный университет. – 2016. – № 1. – С. 304-306.

9. Куликов В.А. Пассивное курение и его последствия / В.А. Куликов // Вестник фармации. – 2017. – № 2 (76). – С. 98-102.

10. Кучина Ю.С. Отношение к здоровью как личностная основа социально-педагогической помощи студентам с ослабленным здоровьем. / Ю.С. Кучина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – Т. 24. № 1. – С. 184-186.

11. Мельникович М.Н. Информированность населения о влиянии пассивного курения на здоровье человека (по данным социологического опроса) / М.Н. Мельникович, Е.М. Тищенко // Вопросы организации и информатизации здравоохранения: рецензируемый аналитико-информационный бюллетень. – 2016. – № 1. – С. 58-59.

12. Методы исследования летучих органических веществ в аэрозоле табачного дыма / С.Н. Медведева, Т.А. Зайцева, Е.В. Гнучих, Т.А. Пережогина, Н.А. Дурунча //Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Василия Матвеевича Горбатова. – 2017. – № 1. – С. 226-229.
13. Миронова С.Х. Курение как вид бытовой наркомании. / С.Х. Миронова, Е.С. Ковалевская //Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XXIII Международной научно-практической конференции: в 3 ч. – Пенза, 15 мая 2019 г. – С. 129-131.
14. Определение количества смолы и никотина в табачном дыме в условиях естественного курения / В.П. Писклов, С.К. Кочеткова, Т.А. Пережогина, Н.А. Дурунча //Известия высших учебных заведений. Пищевая технология. – 2015. – № 4 (346). – С. 117-121.
15. Особенности распространения табакокурения и болезней органов дыхания среди студентов-спортсменов города Челябинска / О.А. Макунина, А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Гигиена и санитария. 2018. – № 9. – С. 854-857. DOI: 10.18821/0016-9900-2018-97-9-854-857
16. Очерет Н.П. Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме и их влияние на здоровье человека / Н.П. Очерет, Ф.В. Тугуз // Бисосфера и человек: Материалы Международной научной конференции. – Майкоп, 24-25 октября 2019 года. – С. 495-497.
17. Подготовка студентов медицинской академии к оказанию помощи по отказу от курения / А.А. Хоменя, М.В. Вершинина, Ж.В. Павлова, Е.С. Козорезова, Н.С. Козорезова, А.Н. Никифорова //Вестник молодого ученого. – 2014. Т. 7. – № 3-4. – С. 42-44.
18. Распространенность табакокурения среди студентов высших учебных заведений г. Красноярска / Л.К. Данилова, И.В. Демко, М.М. Петрова, Д.С. Каскаева, М.С. Черняева, А.В. Солдатова // Сибирское медицинское обозрение. – 2014. – №6(90). – С. 64-67.
19. Репьев А.Г. Обеспечение и охрана здоровья граждан от воздействия табачного и не табачного дыма: общеправовой и административный аспект / А.Г. Репьев, Е.В. Полежайкина //Вестник Томского государственного университета. Право. – 2017. – № 23. – С. 64-72.
20. Сипаторова А.М. Информированность студентов о гиподинамии и ее влиянии на состояние здоровья студентов / А.М. Сипаторова, Я.П. Мелихов //Наука и образование сегодня. – 2018. – № 4 (27). – С. 78-79.
21. Социально-психологические причины табакокурения студентов разных специальностей / О.А. Макунина, Е.В. Звягина, А.Н. Коваленко, Е.В. Быков //Перспективы науки и образования. 2019. – № 4 (40). – С. 263-273.
22. Табакокурение среди студентов как актуальная социальная проблема / А.В. Крючкова, Н.М. Семынина, О.Н. Стасюк, Ю.В. Кондусова // Альманах мировой науки. 2016. – № 11-1 (14). – С. 65-67.
23. Фадеева Т.В. Отношение современной студенческой молодёжи к здоровью как ресурсу социальной мобильности / Т.В. Фадеева, А.Б. Пивень //Молодежь, устремленная в будущее: проблемы, интересы, перспективы: Сборник научных трудов Всероссийской научной конференции. – Ульяновск, 29-30 октября 2018 г. – С. 111-115.
24. Химич И.Ю. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижении умственной и физической работоспособности студентов вузов /И.Ю. Химич //Уральский научный вестник. – 2016. – Т. 4. – № 3. – С. 161-165.
25. Храмов А.Б. Развитие государственной политики по сокращению табакокурения в России /А.Б. Храмов //Государственная власть и местное самоуправление. – 2019. – № 3. – С. 11-18.
26. Ягудина Р.И. Сравнительное экономическое моделирование последствий табакокурения в Российской Федерации (с 2009 по 2016 гг.) / Р.И. Ягудина, А.Р. Скрипник //Фармакоэкономика: теория и практика. – 2018. – Т. 6. – № 2. – С. 31-37.

27. Anger S. Does smoking really harm your earnings so much? Biases in current estimates of the smoking wage penalty / S. Anger, M. Kvasnicka // *Applied Economics Letters* 1, (2008). 1-4.
28. Astrand P.-O. Textbook of work physiology / P.-O. Astrand, K. Rodahl. – N. Y.: McGraw-Hill, 1970. – 669 P.
29. Auld Christopher M. Smoking, Drinking, and Income / M. Auld Christopher // *Journal of Human Resources*, XC, (2005). 505–518.
30. Ciftcci Ozgur. Light cigarette smoking and vascular function / Ozgur Ciftcci. // *Acta cardiol.* – 2013. – 68, N3. – P. 255-261.
31. Alcohol, coffee, fish, smoking and disease progression in multiple sclerosis / M.B. D'Hooghe, P. Haentjens, G. Nagels, J. De Keyser // *Eur. J. Neurol.* – 2012. – N 4. – P. – 616-624.
32. Farsalinos K. E-cigarettes: an aid in smoking cessation, or a new health hazard? / K. Farsalinos // *Therapeutic Advances in Respiratory.* – 2017. – Vol. 12: – 1-20 10.1177/1753465817744960
33. Ghanem E. Behavior of Lung Health Parameters among Smokers and Secondhand Smokers / E. Ghanem, R.M. Hage // *Journal of environmental and public health.* – 2018. – Article ID 5217675, 6 pages (in English). DOI: 10.1155/2018/5217675
34. Jiang G. Smoking behaviour among male students in a Saudi University / G. Jiang, S. Aldamer, A. Bendania // *East Mediterr Health Journal.* – 2018. – Vol. 24. – No 5. – P. 411-418. 10.26719/2018.24.5.411 (in English). DOI: 10.26719/2018.24.5.411 (in English)
35. Margaria R. Biomechanics and energetics of muscular exercise / R. Margaria – Oxford: Clarendon Press. – 1976. – 146 p.
36. Sjostrand T. Changes in the Respiratory organs of workmen at one ores melding work / T. Sjostrand // *Acta Med. Scand.* – 1947. – Suppl. 196. – P. 687-699.
37. Van Ours J.C. A pint a day raises a man's pay; but smoking blows that gain away / J.C. Van Ours // *Journal of Health Economics* 23 (5), (2004). – 863-886.
38. Zhao X. 'I'm not a smoker... yet': a qualitative study on perceptions of tobacco control in Chinese high schools / X. Zhao, R.McD. Young, K.M. White // *BMJ Open.* – 2018. – Vol. 8. e019483. 10.1136/bmjopen-2017-019483. DOI: 10.1136/bmjopen-2017-019483

**УДК: 613**

**Прокопьев Н. Я.<sup>1</sup>, д.м.н., профессор; Семизоров Е. А.<sup>2</sup>, к.п.н, доцент;  
Ананьев В. Н.<sup>3</sup>, д.м.н., профессор; Гуртовой Е. С.<sup>4</sup>**  
**ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОСТИ НОЧНОГО СНА НА ФИЗИЧЕСКУЮ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО  
ВОЗРАСТА**

<sup>1</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, pronik44@mail.ru

<sup>2</sup>Аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень, Россия

<sup>3</sup>ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва, Россия

<sup>4</sup>Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

**Аннотация.** Установлена статистически достоверная зависимость физической работоспособности (ФР) юношей различных курсов тюменских вузов от двух совокупных факторов - продолжительности ночного сна и семестра обучения. Показано, что чем длительнее ночной сон и старше курс обучения, тем выше уровень ФР, что следует учитывать при построении учебных и тренировочных занятий физической культурой.

**Ключевые слова:** юноши студенты, семестры обучения, физическая работоспособность, максимальное потребление кислорода, продолжительность ночного сна.



**Prokopiev N. Ya.<sup>1</sup>, MD, Professor;  
Semizorov E. A.<sup>2</sup>, Ph.D., Associate Professor;  
Ananiev V. N.<sup>3</sup>, MD, Professor;  
Gurtovoy E.S.<sup>4</sup>**

## **DOES THE DURATION OF NIGHT SLEEP AFFECT THE PHYSICAL PERFORMANCE OF ADOLESCENT STUDENTS?**

<sup>1</sup>*Tyumen State University, Tyumen, Russia, pronik44@mail.ru*

<sup>2</sup>*Agrarian University of the Northern Trans-Urals, Tyumen, Russia*

<sup>3</sup>*SSC RF Institute of Medical and Biological Problems of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia*

<sup>4</sup>*Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia*

**Annotation.** *A statistically reliable dependence of physical performance (FR) of young men of various courses of Tyumen universities on two combined factors - the duration of night sleep and the semester of study - has been established. It is shown that the longer the night's sleep and the older the course of study, the higher the level of FR, which should be taken into account when building educational and training sessions of physical culture.*

**Keywords:** *young students, semesters of study, physical performance, maximum oxygen consumption, duration of night sleep.*

**Введение.** ФР и максимальное потребление кислорода (МПК) являются интегральным индикатором функциональных возможностей человека [2, 6, 10, 12, 13, 14, 17]. В связи с тем, что состояние здоровья современных студентов вызывает тревогу, особенно в связи с гиподинамией и гипокинезией [1, 3, 11] и низкой физической работоспособностью, поэтому многие исследования направлены на повышение мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом.

В доступной литературе достаточно много исследований, проливающих свет на состояние здоровья человека в зависимости от продолжительности ночного сна и бессонницы [4, 7, 8, 9, 15, 16, 18, 19], но очень мало работ, характеризующих ФР и МПК юношей обучающихся в вузах Сибири.

**Цель:** оценить состояние ФР и МПК у юношей студентов вузов г. Тюмени в зависимости от длительности ночного сна.

**Материал и методы.** Обследовано 59 студентов юношеского возраста ( $18,4 \pm 0,7$  лет), обучающихся в трех профильных вузах г. Тюмени, в том числе в государственном аграрном университете Северного Зауралья (ГАУСЗ) – 21 юноша; в Тюменском государственном университете (ТГУ) – 20 юношей; в Тюменском государственном медицинском университете Минздрава РФ (ТюмГМУ) – 18 человек. Оценка уровня ФР и МПК проведена по степ-тесту RWC170, рекомендованному Международной биологической программой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), широко применяемой в практике спорта студентов [5].

Продолжительность ночного сна измерялась в часах, в зависимости от которого юноши были распределены на три группы. В первую группу (1 Гр.) вошли студенты, длительность ночного сна которых не более 7 часов; во

вторую (2 Гр.) – 8-9 часов и в третью (3 Гр.) с длительностью сна свыше 9 часов.

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере методами математической статистики с использованием  $t$  – критерия Стьюдента. Достоверными считали различия при уровне значимости  $p < 0,05$ , принятых в медико-биологических исследованиях. Выполнены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ, а также Приказ Минздравсоцразвития России №774н от 31 августа 2010 г. «О совете по этике». Исследование проводилось с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинкской декларации и Директивах Европейского сообщества (8/609ЕС) и информированного устного согласия студентов.

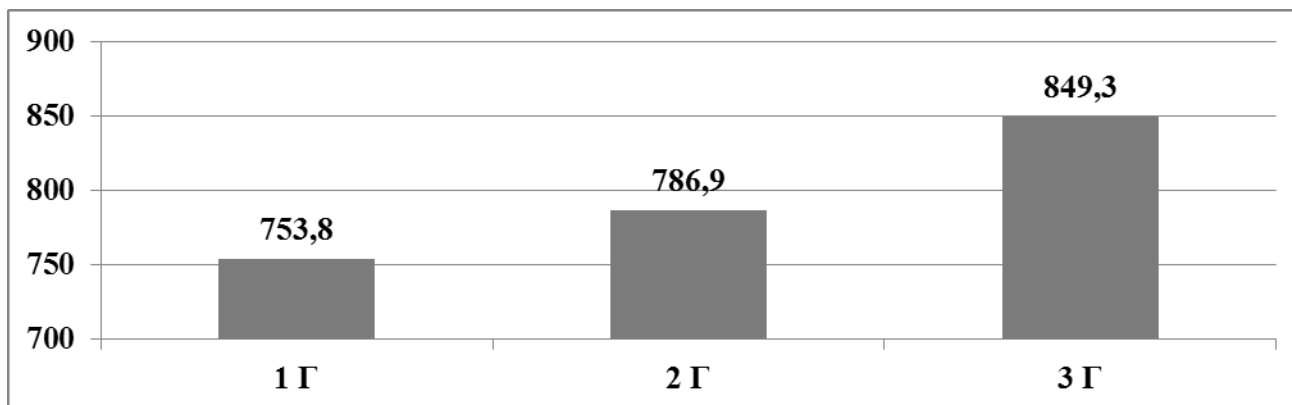
**Результаты и обсуждение.** Результаты оценки ФР студентов юношеского возраста первого семестра профильных вузов г. Тюмени (табл. 1) свидетельствовали о том, что она находилась на низком уровне, что связывается нами с рядом взаимодополняющих друг друга факторов. Во-первых, недостаточным уровнем двигательной активности в период подготовки к сдаче в общеобразовательной школе ЕГЭ. Во-вторых, относительно низкой двигательной активностью при сдаче экзаменов при поступлении в Институт физической культуры. В-третьих, началом вузовского получения образования при обучении на первом семестре профильного вуза в связи со спецификой построения учебного процесса.

**Таблица 1**

**Физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода юношами-студентами вузов г. Тюмени в зависимости от длительности ночного сна на первом семестре обучения ( $M \pm m$ )**

Группа	PWC 170 кгм/мин	$\delta$	PWC 170 кгм/мин/кг Г	$\delta$	МПК л/мин	$\delta$	МПК, мл/мин/кг	$\delta$
1 Гр.	753,8±10,47	15,82	16,0±0,43	1,76	4,2±0,13	0,45	42,8±0,54	1,71
2 Гр.	786,9±10,93	15,65	16,5±0,38	1,81	4,3±0,13	0,50	44,6±0,57	1,66
3 Гр.	849,3±11,79	14,91	16,8±0,44	1,78	4,4±0,11	0,48	44,9±0,59	1,54

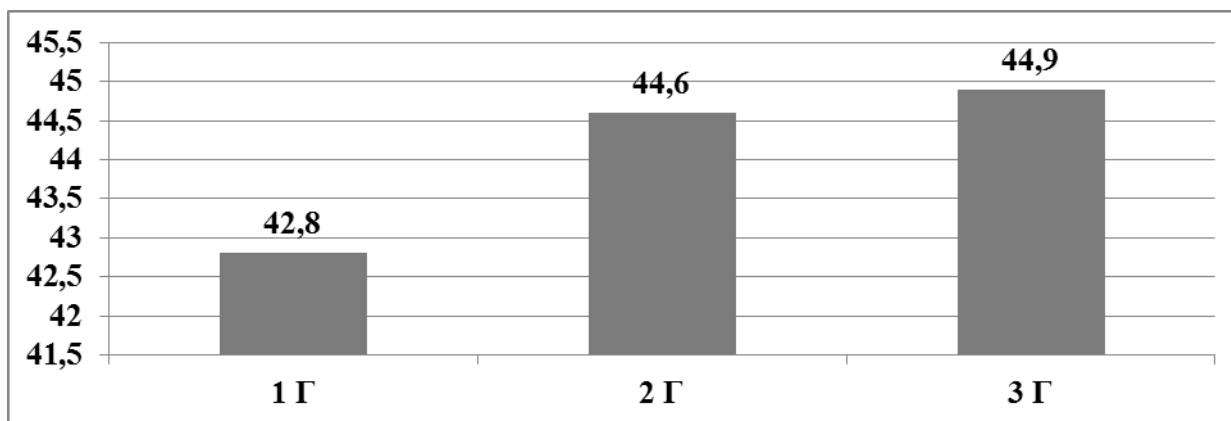
Результаты исследования свидетельствовали о том, что (рис. 1) значения ФР у студентов третьей группы в абсолютных значениях на 62,4 кгм/мин были больше, чем у их сверстников второй группы и на 95,5 кгм/мин больше, чем у юношей первой группы ( $p < 0,05$ ). Различие в ФР между студентами первой и второй группы в абсолютных значениях составило 33,1 кгм/мин ( $p > 0,05$ ).



**Рис. 1. Показатели физической работоспособности юношей студентов вузов г. Тюмени в зависимости от продолжительности ночного сна на первом семестре обучения**

На основании данных теста PWC170 определяли непрямым расчетным методом абсолютные и относительные величины МПК. По данным ВОЗ, МПК является одним из наиболее информативных показателей функционального состояния кардиореспираторной системы, её резервных возможностей, аэробного потенциала организма и, в конечном итоге, уровня здоровья. МПК характеризует высшую границу доступного организму уровня окислительных процессов, предельно усиленных мышечной работой. МПК является одним из основных показателей аэробных возможностей организма человека.

Для индивидуальной оценки аэробной производительности организма юношей проводили расчеты относительных величин МПК на один килограмм массы тела. Исследования показали, что МПК у студентов 1 Гр. достоверно меньше ( $p < 0,05$ ), чем у их сверстников 2 Гр. и 3 Гр. (рис. 2).



**Рис. 2. Показатели максимального потребления кислорода на один килограмм массы тела юношами студентами вузов г. Тюмени в зависимости от продолжительности ночного сна на первом семестре обучения**

Следует отметить, что по мере адаптации юношей к специфике вузовского обучения, ФР у них достоверно увеличилась ( $p < 0,05$ ), что объясняется нами следующим образом. Во-первых, постепенно формирующейся адаптацией юношеского организма к специфике построения профильного учебного процесса. Во-вторых, грамотно продуманного режима

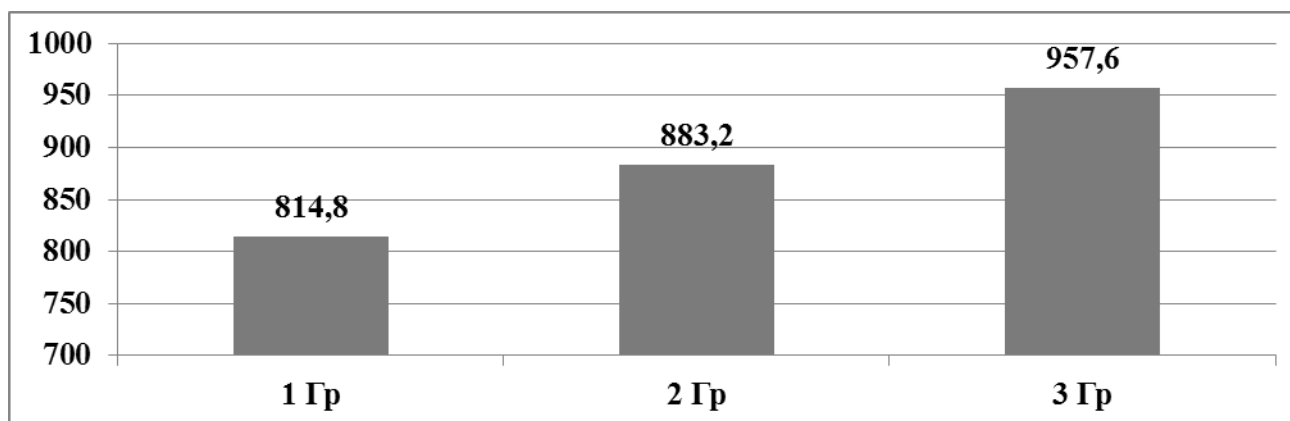
учебного дня при проведении учебного процесса. В-третьих, налаженного и калорийного питания в столовых каждого учебного заведения. В-четвертых, повышением уровня двигательной активности в связи с регулярными занятиями физкультурой в соответствии с планом работы кафедр физической культуры и высокой квалификацией работающих на них преподавателей. В-пятых, более ответственным отношением студентов к режиму дня, особенно к ночному сну. Именно постоянное внимание профессорско-преподавательского состава профильного вуза, базирующееся на индивидуальном взаимоотношении преподаватель-студент, позволило уже к началу третьего семестра практически каждому из юношей повысить уровень его ФР. В этой связи мы должны констатировать также и то, что если произошло повышение ФР, то этого нельзя сказать о МПК, которое практически оставалось на уровне, имевшем место в первом семестре (табл. 2).

**Таблица 2**

**Физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода юношами-студентами вузов г. Тюмени в зависимости от длительности ночного сна на третьем семестре обучения ( $M \pm m$ )**

Группа	PWC 170 кгм/мин	PWC 170 кгм/мин/кг	МПК л/мин	МПК, мл/мин/кг
1 Гр.	814,8±20,1	11,15±0,4	4,26±0,13	42,83±0,54
2 Гр.	883,2±21,3	12,26±0,3	4,33±0,13	44,60±0,57
3 Гр.	957,6±22,5	13,29±0,4	4,42±0,12	44,95±0,61

Установлена достоверная зависимость ФР от продолжительности ночного сна. Так, у студентов 2 Гр ФР в абсолютных значениях была больше на 68,40 кгм/мин ( $p < 0,05$ ), чем у юношей 1 Гр. В свою очередь ФР юношей 3 Гр на 74,40 кгм/мин больше, чем у их сверстников 2 Гр и существенно лучше в сравнении с юношами 1 Гр – на 142,80 кгм/мин. (рис. 3). В сравнении с МПК при обучении юношей на первом семестре, на третьем семестре оно не претерпевало существенных изменений ( $p > 0,05$ ).



**Рис. 3. Показатели физической работоспособности юношей студентов вузов г. Тюмени в зависимости от продолжительности ночного сна на третьем семестре обучения**

**Выводы.**

1. Длительность ночного сна у студентов юношей, обучающихся в профильных вузах г. Тюмени, достоверно влияет на их физическую работоспособность. Физическая работоспособность юношей, длительность ночного сна которых свыше 9 часов, достоверно больше, чем у их сверстников, длительность сна которых составляет 8-9 часов. При длительности сна менее 7 часов физическая работоспособность существенно снижается. Результаты исследования следует учитывать как при проведении занятий физической культурой в вузе, так и при построении тренировочного процесса в спортивных секциях.

2. Максимальное потребление кислорода у юношей, обучающихся в тюменских профильных вузах, находится на достаточном уровне и мало зависит от семестра обучения и продолжительности ночного сна, что в процессе получения вузовского образования даст возможность каждому из них заниматься не только физкультурой в рамках образовательного процесса, но и посещать спортивные секции по выбору.

#### *Литература*

1. Васильева Т.Е. Развитие гиподинамии у студентов в период дистанционного обучения / Т.Е. Васильева, Ю.В. Каликова // *Наукосфера*. 2021. – № 4-1. – С. 25-28.

2. Карпман В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков – М.: ФиС, 1974. – 208 с.

3. Оценка уровня гиподинамии среди студентов путем исследования реакции организма на физическую нагрузку / Д.А. Дашковский, А.А. Дегтярев, А.А. Кенесханова, Н.Р. Найманбаев // *Экономика и социум*. 2021. – № 1-1 (80). – С. 536-542.

4. Петрова В.И. Влияние правильной организации сна на показатели работоспособности студентов на занятиях по физической культуре / В.И. Петрова, Е.Б. Фомина, И.Г. Битшева // *Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.С. Павленкович. – Саратов, 30 мая 2019 года.* – С. 198-202

5. Полозков А.Г. Определение показателей физической работоспособности студентов с применением функциональной пробы PWC 170 / А.Г. Полозков // *Современные гуманитарные исследования*. 2015. – № 1 (62). – С. 76–78.

6. Физиологические подходы к оценке функциональных нагрузочных проб / Н.Я. Прокопьев, Е.Т. Колунин, М.Н. Гуртовая, Д.И. Митасов // *Фундаментальные исследования*, 2014. – № 2. – С. 146-150.

7. Путилин Л.В. Влияние качества сна и физической работоспособности на вариабельность сердечного ритма студентов / Л.В. Путилин // *Modern Science*. 2020. – № 12-2. – С. 224-226.

8. Пучкова А.Н. Сон как биологический ритм: клинические аспекты. / А.Н. Пучкова, М.Г. Полуэктов // *Медицинский совет*. 2021. – № 2. – С. 56-61. doi: 10.21518/2079-701X-2021-2-56-61.

9. Сафарян Г.Х. Влияние недосыпания на работоспособность студентов // *Актуальные проблемы и перспективы развития экономики в современных условиях. Сборник XIII Международной студенческой научно-практической конференции. – Оренбург, 22 апреля 2021 года.* – С. 89-94.

10. Физическая работоспособность студентов юношеского возраста профильных вузов г. Тюмени на начальном этапе обучения / Е.А. Семизоров, Н.Я. Прокопьев, Д.Г. Губин, Д.С. Речапов, С.А. Утусиков //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. – № 2 (180). – С. 339-344.
11. Сипаторова А.М. Информированность студентов о гиподинамии и ее влиянии на состояние здоровья студентов / А.М. Сипаторова, Я.П. Мелихов //Наука и образование сегодня. 2018. – № 4 (27). – С. 78-79.
12. Фарфель В.С. Максимальное потребление кислорода как показатель объема окислительных процессов и общей работоспособности организма / В.С. Фарфель, В.В. Михайлов //Кислородный режим организма и его регулирование. – Киев: Наукова думка, 1966. – 254 с.
13. Astrand P.-O. Textbook of work physiology. / P.-O. Astrand, K. Rodahl. – N. Y.: McGraw-Hill, 1970. – 669 P.
14. Margaria R. Biomechanics and energetics of muscular exercise. / R. Margaria. – Oxford: Clarendon Press. 1976. – 146 p.
15. Pogliaghi S. "Tailored" submaximal step test for VO<sub>2</sub>max prediction in healthy older adults. / S. Pogliaghi, C. Bellotti, D.H. Paterson //J Aging Phys Act. 2014 – Apr; 22(2). – 261-268. doi: 10.1123/japa.2012-0171. Epub 2013 May 22. PMID: 23752341.
16. Silva V.M. Quality of Sleep and Anxiety are Related to Circadian Preference in University Students. / V.M. Silva, J.E.M. Magalhaes, L.L. Duarte //PLoS One. 2020; – 15(9):e0238514. doi: 10.1371/journal.pone.0238514
17. Sjostrand T. Changes in the Respiratory organs of workmen at one ores melding work / T. Sjostrand // Acta Med. Scand. 1947. – Suppl. 196. – P. 687-699.
18. Heart rate and heart rate variability in subjectively reported insomnia. / K. Spiegelhalder, L. Fuchs, J. Ladwig, S.D. Kyle, C. Nissen, U. Voderholzer, B. Feige, D. Riemann //J Sleep Res. 2011. – Mar; 20(1 Pt 2). – 137-145. doi: 10.1111/j.1365-2869.2010.00863.x. PMID: 20626615.
19. Chronotype Influences Activity Circadian Rhythm and Sleep: Differences in Sleep Quality Between Weekdays and Weekend. / J.A. Vitale, E. Roveda, A. Montaruli, L. Galasso, A. Weydahl, A. Caumo, F. Carandente //Chronobiol Int. 2015. – 32(3). – 405-415. doi: 10.3109/07420528.2014.986273.

**УДК 796.33**

**Рачев О. С.<sup>1</sup>; Черкасов В.В.<sup>2</sup>, к.п.н., доцент  
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИЦ  
13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА**

<sup>1</sup>МАОУ СОШ № 5, г. Ишим, Россия, rachev08@mail.ru

<sup>2</sup>Тюменский государственный университет, Россия, v.v.cherkasov@utmn.ru

**Аннотация.** В статье представлен анализ физической подготовленности девочек 13-15 лет, занимающихся в школьной секции волейбола. По результатам исследования установлены проблемы при выполнении норм комплекса Готов к труду и обороне в показателях силовой и общей выносливости.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, показатели физических качеств, школьницы 13-15 лет, школьная секция волейбола.

**Rachev O. <sup>1</sup>; Cherkasov V. <sup>2</sup>, Ph.D., Associate Professor**  
**ESTIMATION OF PHYSICAL FITNESS SCHOOLGIRLS 13-15 YEARS**  
**OLD, ENGAGED IN THE VOLLEYBALL SECTION**

<sup>1</sup> *Secondary School №. 5, Ishim, Russia, Rachev08@mail.ru*

<sup>2</sup> *Tyumen State University, Russia, v.v.cherkasov@utmn.ru*

***Annotation.** The article presents an analysis of the physical fitness of girls 13-15 years old engaged in the school volleyball section. According to the results of the research, problems were found in the implementation of the norms of the Ready-to-Work and defense complex, in terms of flexibility, strength and general endurance.*

***Keywords:** physical fitness, indicators of physical qualities, schoolgirls 13-15 years old, school volleyball section.*

Современные требования общества к здоровому образу жизни, отображенные в федеральных и региональных проектах, нацеливают на значительное (до 86%) увеличение числа детей школьного возраста, на регулярной основе занимающихся физической культурой и спортом. В соответствии с положениями всемирной организации здравоохранения, основу физического здоровья составляют морфофункциональные возможности организма, критерием которых являются показатели физической активности и физической подготовленности. По данным многочисленных исследований [1-3], высокий уровень двигательной активности способствует не только формированию опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма, но и повышению качества жизни, эмоциональному и психологическому благополучию подрастающего поколения.

Основная роль в решении задач по привлечению подрастающего поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями принадлежит системе учреждений физкультурно-спортивной направленности, обеспечивающими широкий спектр физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Между тем, часть детей и подростков, не обладающих ярко выраженными двигательными способностями, не всегда могут реализовать свое желание заниматься игровыми видами спорта в рамках ДЮСШ, что связано, с одной стороны, с высокой популярностью игровых видов спорта; с другой – ограниченными возможностями материальной базы и кадрового состава. Кроме того тренерский состав ДЮСШ в первую очередь заинтересован в поиске талантливых детей, способных показать высокий спортивный результат, что так же не способствует зачислению в спортивную школу детей и подростков, не соответствующих требованиям Федеральных стандартов по спортивной подготовке. В этом случае наиболее приемлемой альтернативой для данной категории детей являются занятия в спортивных секциях, организуемых в рамках системы физического воспитания школьников в структуре работы общеобразовательного учреждения.

С целью определения влияния занятий в школьной спортивной секции на физическую подготовленность воспитанников на базе МАОУ СОШ № 5 г. Ишима Тюменской области было проведено исследование, в котором приняли участие 15 школьников 13-15 лет, первый год занимающихся в школьной секции

волейбола, в том числе: 6 (40%) девочек 2006 года рождения; 3 (20%) – 2007 года рождения и 6 (40%) – 2008 года рождения. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут.

**Таблица 1**

**Результаты тестирования физической подготовленности волейболисток 13-15 лет (n=15)**

п/№	Контрольные упражнения	Статистические показатели			
		<i>X</i>	<i>σ</i>	<i>m</i>	<i>V</i>
1	Челночный бег 3x10 (с)	8,42	0,36	0,09	2,4
2	Бег на 60 м (с)	10,16	0,29	0,07	2,85
3	Бег 2000м (с)	706,6	30,12	8,05	200,8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	9,33	3,19	0,85	21,2
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35,33	3,92	1,04	11
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	163,3	14,47	3,86	96,4
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	9,4	4,57	1,22	30,5

Обработка полученных результатами методами математической статистики показала, что по составу группа однородна в показателях координационных способностей и быстроты. Средняя вариация (11%) отмечена в тесте «Поднимание туловища из положения лёжа». В остальных тестах в составе группы зафиксирована большая вариация: от 21,2% в отжимании до 200,8% – в беге на 2000 м. Между тем, сравнение показателей тестов по t-критерию Стьюдента достоверных различий ( $p > 0,05$ ) между волейболистками 2006, 2007 и 2008 годов рождения выявлено не было, из чего можно заключить, что в каждой возрастной группе имелись представительницы с разным уровнем развития отдельных двигательных способностей.

Уровень физической подготовленности юных волейболисток определялся в соответствии с нормативными требованиями четвертой ступени комплекса ГТО (табл. 2).

**Таблица 2**

**Результаты выполнения норм комплекса ГТО волейболистками 13-15 лет (n=15)**

п/№	Контрольные упражнения	Знаки ГТО (%)			
		Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
1	Челночный бег 3x10 м	20	60	20	0
2	Бег на 60 м	6,7	73,3	20	0
3	Бег на 2000м	0	53,3	26,7	20
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6,7	40	20	33,3
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	20	33,3	33,3	13,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	20	46,7	33,3	0
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	6,6	53,3	26,7	13,4



Наиболее высокий уровень развития физических качеств был продемонстрирован юными волейболистками в показателях, характеризующих координационные, скоростные и скоростно-силовые способности. В тестах, характеризующих данные способности, все испытуемые уложились в установленные нормы. В остальных испытаниях были зафиксированы результаты ниже нормативных: от 2 (13,4%) в тестах на гибкость и силовую выносливость мышц пресса до 5 (33,3%) в отжимании.

Результаты на золотой знак отличия показали: по одному человеку - в беге на 60м, отжимании и поднимании туловища за 1 мин; по 3 испытуемых - в челночном беге, прыжке в длину с места и в тесте на гибкость. При этом в основной массе (в среднем у 50% испытуемых) отмечены показатели, соответствующие серебряному знаку ГТО.

В целом, полученные результаты коррелируют с аналогичными исследованиями физической подготовленности детей подросткового возраста [4; 5].

Таким образом, по результатам исследования установлено, что у волейболисток 13-15 лет в структуре физической подготовленности наиболее развиты координационные, скоростные и скоростно-силовые способности, что объясняется спецификой тренировочной и соревновательной деятельности волейболисток. В то же время в недостаточной степени остается развитие силовых и скоростных проявлений общей выносливости, необходимое для формирования основы общей физической подготовленности девочек-подростков, находящихся в пубертатном периоде возрастного развития, что обуславливает необходимость внесения корректив в процесс планирования общей физической подготовки юных волейболисток в условиях школьной спортивной секции.

#### *Литература*

1. Бутко М.А. Влияние объема двигательной активности детей младшего школьного возраста на физическую подготовленность, психические процессы и морфофункциональные показатели / М.А. Бутко // *Физическая культура, спорт - наука и практика*. – 2015. – № 2. – С. 31-35

2. Коломийцева Н.С. Совершенствование физического воспитания школьников на основе учета уровня их физического развития и функционального состояния / Н.С. Коломийцева, Н.Х. Кагазежева, Т.Г. Петрова Т.Г. // *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки*. – 2017. – № 4 (211). – С. 92-96.

3. Осадшая Л.Б. Физическая подготовленность подростков с различным уровнем здоровья и двигательной активности / Л.Б. Осадшая, А.Н. Богачев, И.Б. Грецкая // *Электронный сборник научных трудов "Здоровье и образование в XXI веке"*. – 2010. – Т. 12, – № 6. – С. 295-296.

4. Фурсов А.В. Физическая подготовленность учащихся 13-15 лет на основе испытаний IV ступени комплекса ГТО // А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, Н.Н. Безноско, М.Ю. Глухова // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. – 2018. – Т. 13, № 1. – С. 101-107.

5. Черкасов В.В. Физическая подготовленность воспитанников спортивных школ в аспекте выполнения норм комплекса "Готов к труду и обороне" / В.В. Черкасов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5, № 3. – С. 14-19.

УДК 796

**Рябчикова Л.В.; Кокшарова И.В.**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Ивановский химико-технологический университет, Иваново, Россия,  
[lara.ryabchikova@yandex.ru](mailto:lara.ryabchikova@yandex.ru)*

**Аннотация:** В статье рассматривается актуальность инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта. Как нетрадиционные виды спорта, включенные в учебный процесс, влияют на здоровье учащихся. Представлены неклассические виды спорта такие как скандинавская ходьба, йога, пилатес.

**Ключевые слова:** физическая культура, скандинавская ходьба, вид спорта, йога, студенты, пилатес.

**Ryabchikova L.; Koksharova I.**

## **PHYSICAL EDUCATION IN MODERN REALITIES OF EDUCATION DEVELOPMENT**

*Ivanovo State University of Chemical Technology, Ivanovo, Russia,  
[lara.ryabchikova@yandex.ru](mailto:lara.ryabchikova@yandex.ru)*

**Annotation:** The article examines the relevance of innovative technologies in the field of physical culture and sports. How non-traditional sports included in the educational process affect the health of students. Non-classical sports such as Nordic walking, yoga, Pilates are presented.

**Keywords:** physical education, nordic walking, sport, yoga, students, pilates.

Физическое воспитание в высшем учебном заведении – важный компонент системы высшего образования и национальных планов здравоохранения. Содействие научному и современному построению системы преподавания физического воспитания в университетах способствует повышению научности и эффективности высшего образования.

В средней общеобразовательной школе такой предмет, как физическая культура является обязательным на протяжении всего обучения. После поступления в университет (например, в технический), физическая культура также является обязательным предметом. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта основной целью является сохранение и укрепление здоровья подростков. Университет не является исключением.

Дефицит двигательной активности у студентов особенно сказывается отрицательно на состоянии здоровья человека. Поэтому, на первом году обучения задача преподавателя дать максимальное количество навыков и компетенций, которые студент сможет использовать и применять в будущем на последующих курсах, во время прохождения «элективных курсов по физической культуре». В своей статье мы бы хотели рассказать о современных дисциплинах в физической культуре, которые могут быть применимы для студентов любого физического развития.

Каждый преподаватель индивидуально подходит к работе как с группой, так и с отдельными учениками. На сегодняшний день беспокойство может вызвать тот факт, что количество детей, занимающихся в группе специальной медицинской подготовки, растет с каждым годом. В настоящее время к специальной медицинской группе, по разным данным, относится 25–45 % студентов, кроме того, 10–15 % являются полностью освобожденными от практических занятий по физической культуре [1, 2].

Большое количество пособий посвящено программам, разработанным специально для студентов, относящихся к подготовительной группе. Самыми распространенными видами, которые внедряют в учебную программу по физической культуре в университете, являются скандинавская ходьба, пилатес, стретчинг, йога. Далее в зависимости от возможностей университета – аквааэробика, узкопрофильная атлетическая гимнастика. Эти же дисциплины применимы и к студентам без каких-либо ограничений по здоровью.

При обучении в университете современные студенты подвергнуты большому стрессу, что также приводит к ухудшению здоровья. На сохранение здоровья в процессе обучения в вузе направлена дисциплина физическая культура и спорт, на которой происходит эмоциональный и моральный отдых от всего произошедшего на других занятиях. Кроме классических видов спорта, которые включены в учебный план, преподаватели стали чаще применять новые виды спорта в своей практике, которые помогают студентам расслабиться и почувствовать себя уверенным в себе.

Одним из таких неклассических видов спорта является йога. Йога является оздоровительным видом гимнастики. Понятие йоги достаточно широкое, оно совмещает в себе множество духовных и физических практик, которые укрепляют человеческое тело и дух и помогают достичь особого возвышенного состояния сознания. Этот оздоровительный вид гимнастики является эффективным способом коррекции фигуры и общего улучшения отношения к занятиям физической культурой. Общие оздоровительные задачи решаются, в основном, за счет уменьшения массы тела, нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [3].

Скандинавская ходьба – это крайне эффективная форма «скоростной» ходьбы с двумя специальными палками. Скандинавская ходьба обладает рядом качеств, которые делают ее особенно подходящим случаем для применения этого вида спорта в учебной практике. Такая ходьба подойдет и для студентов со специальной медицинской группой, и для самых активных. Благодаря скандинавской ходьбе поддерживается тонус в мышцах верхней и нижней части тела, улучшается работа внутренних органов, при обычной ходьбе мы задействуем максимум 70% мышечной мускулатуры, а при скандинавской ходьбе тренируются почти 90% всех мышц тела, также уменьшается давление на колени и позвоночник, становится лучше координация и равновесие, коррекция осанки. Для увеличения нагрузки для подготовленных спортсменов можно использовать утяжелители для ног и рук [4].

Еще одной разновидностью фитнес-тренировок является пилатес. Методика пилатес представляет собой эффективное направление

оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся, содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости [5]. Диссертационные исследования последних лет экспериментально доказывают, что упражнения, выполняемые по методике Джозефа Пилатеса, оказывают положительное влияние на психофизическое и психоэмоциональное состояние занимающихся, способствуют улучшению функционального состояния организма, повышают уровень физической работоспособности [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что этап инновации учебного процесса представляет из себя ряд сложных и комплексных мероприятий. Но в случае успешной реализации и внедрения новых технологий можно получить огромные результаты. В частности, был проанализирован новый подход к поддержанию физической культуры студентов, связанный с использованием техник скандинавской ходьбы, йоги и пилатеса. Полученные навыки могут быть применены в повседневной студенческой жизни. Данные виды спорта подходят всем, независимо от возраста и физической подготовки.

#### *Литература*

1. Чернышова Т.В. *Использование физических упражнений по системе «Пилатес» для самостоятельных и организованных занятий: метод. указания.* Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009.
2. Шутова Т.Н. *Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. С. 116–122.*
3. Загорская В. А., Скрипник П. В., Артемьева Л. Б. *Йога как оздоровительный вид гимнастики в вузах // Символ науки. – 2016. – №. 6-2.*
4. Полетаева А. *Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом // Издательский дом "Путер" 2013. С.80*
5. J. Pilates, 1947; J. Grimes, K. Grant, R. Kryzanowska; Л. Робинсон, Г. Томсон, 2003; K. Ross-Nash, 2009
6. Каерова Е. В., Матвеева Л. В. *Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2017. – №. 1 (36).*

**УДК 796.015.85**

**Савиных Е.А.; Черкасов В.В., к.п.н., доцент**  
**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**  
**В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**  
**УЧРЕЖДЕНИЯ**

*Тюменский государственный университет, Россия, liza.shahova.96@mail.ru;  
v.v.cherkasov@utmn.ru*

*Аннотация.* В статье рассмотрены особенности физического воспитания детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения. Предложена методика формирования двигательных умений на основе сопряженного развития жизненно важных двигательных координаций и кондиционных способностей, эффективность которой доказана достоверным простотой показателей.

**Ключевые слова:** дети 6-7 лет, дошкольное образовательное учреждение, физическое воспитание, двигательные умения.

**Savinykh E., Cherkasov V., Ph.D., Associate Professor**  
**FORMATION OF MOTOR SKILLS FOR CHILDREN 6-7 YEARS OLD**  
**IN THE CONDITIONS OF A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION**

*Tyumen State University, Russia, [liza.shaxova.96@mail.ru](mailto:liza.shaxova.96@mail.ru); [v.v.cherkasov@utmn.ru](mailto:v.v.cherkasov@utmn.ru)*

***Annotation.** In this article reveal various properties of physical education children 6-7 years old in a preschool educational institution. Offer the methodology of formation vital mechanisms coordination and conditioning abilities. The effectiveness is proved by a reliable increase in indicators.*

***Key words:** children 6-7 years old, preschool educational institution, physical education, motor skills.*

В системе физического воспитания начальный этап формирования у детей жизненно важных двигательных умений и навыков соотносится с периодом дошкольного возраста. Данный временной отрезок характеризуется интенсивным формированием функциональных систем организма и основных проявлений высшей нервной деятельности, активным развитием опорно-двигательного аппарата и двигательных способностей, среди которых ведущее место занимает координация движений. Высокий уровень развития двигательных координаций способствует ускорению адаптации к школьной жизни, является необходимым условием для успешного освоения образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Между тем, многочисленные исследования в области дошкольного физического воспитания выявили ряд проблем, связанных с решением образовательных задач по формированию у воспитанников двигательных умений и оздоровительных задач по комплексному развитию физических способностей. Так, по результатам мониторинга физической подготовленности у старших дошкольников исследователями выявлены проблемы в развитии общей выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей [3-5]. При этом, как указывает В. Ю. Карпов [1], одной из причин слабых результатов физической подготовленности дошкольников является низкий уровень сформированности их двигательных умений.

С целью определения эффективности методики развития двигательных координаций детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения было проведено исследование.

Исследование проводилось в период с мая 2020 г по май 2021 г на базе дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) № 158 города Тюмени. В экспериментальной работе приняли участие 39 детей старшего дошкольного возраста – 25 мальчиков и 14 девочек. Все испытуемые по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе. С родителями детей было проведено собрание, на котором были озвучены основные цели и задачи работы и получено письменное согласие на участие детей в исследовании.

Группа занималась в соответствии реализуемой ДОУ общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до

школы» [2]. В программу физического воспитания были включены разработанные комплексы упражнений, направленные на сопряженное формирование двигательных координаций и кондиционных способностей. Комплексы упражнений были интегрированы в урочную и малые формы занятий физическими упражнениями.

Контроль уровня сформированности двигательных навыков осуществлялся с помощью метода рейтинговой оценки по пятибалльной шкале на основе качественных показателей бега на 30 м, прыжка в длину и метания мяча в цель. Снижение оценки осуществлялось при наличии ошибок, которые были дифференцированы на три категории: грубые, существенные и незначительные.

Для фиксации ошибок при выполнении контрольных упражнений использовалась видеосъемка. В качестве экспертов выступили инструктор по физической культуре ДООУ и привлеченные специалисты из числа преподавателей института физической культуры ТюмГУ.

Результаты педагогического наблюдения за техникой выполнения двигательных действий представлены в табл. 1.

**Таблица 1**

**Общий объем и соотношение ошибок, допущенных старшими дошкольниками в технике двигательных действий на этапах исследования (мальчики – n=25; девочки – n=14)**

Контрольное упражнение	Пол	Этап	Объем ошибок	Соотношение ошибок (%)		
				грубые	существенные	незначительные
Бег 30 м	м	до	68	16,2	29,4	54,4
		после	35	8,6	57,2	34,3
	д	до	33	15,1	36,4	48,5
		после	24	12,5	41,7	45,8
Прыжок в длину с места	м	до	66	7,6	53	39,4
		после	47	6,4	29,8	63,8
	д	до	39	12,8	38,5	48,7
		после	25	12	32	56
Метание мяча в цель	м	до	46	0	84,8	15,2
		после	38	0	76,3	23,7
	д	до	28	0	78,5	21,5
		после	21	0	81	33,3

На исходном этапе в числе наиболее распространенных были зафиксированы следующие ошибки:

- в беге: неправильное исходное положение при старте; неполное выпрямление опорной ноги в момент отталкивания; постановка ноги с пятки; разворот стоп носками наружу; боковое раскачивание туловища; разворот головы в сторону соперника.

- в прыжке в длину с места: неправильное исходное положение при отталкивании; неодновременный толчок обеими ногами; отсутствие в отталкивании согласованных движений рук и ног; отсутствие группировки перед приземлением; приземление на прямые ноги; при приземлении непараллельная постановка стоп; потеря равновесия при приземлении.

- в метании мяча: неправильное расположение ног в исходном положении; рука с мячом над плечом, не отводится в замахе; маховая рука опущена, не участвует в замахе; в момент броска локоть опущен вниз; сгибание левой ноги в коленном суставе в финальном усилии; наклон вперед в момент выпуска мяча; в финальном усилии разворот стопы впереди стоящей ноги вовнутрь.

На завершающем этапе исследования в обеих гендерных группах было отмечено сокращение общего количества допущенных ошибок: в метании мяча на точность – на 17,4% у мальчиков и на 25% у девочек; в прыжке в длину с места – на 19% у мальчиков и на 35,9% у девочек; в беге на 30 м – на 48,5% у мальчиков и на 27,2% у девочек. При этом доля грубых ошибок в общей совокупности уменьшилась на 37% у мальчиков и на 12,2% у девочек.

Результаты оценки двигательных умений детей на этапах исследования представлены в табл. 2.

**Таблица 2**

**Результаты оценки двигательных умений детей на этапах исследования**

Контрольные испытания	Пол	Статистические показатели			
		X ± m		T	p
		До	После		
Бег 30 м, балл	М	2,66±0,23	3,42±0,17	15	<0,01
	Ж	2,75±0,21	3,42±0,18	3	<0,01
Прыжок в длину с места, балл	М	2,7±0,17	3,52±0,13	28	<0,01
	Ж	2,82±0,25	3,6±0,18	3	<0,01
Метание мяча в цель, балл	М	2,72±0,12	3,38±0,14	13,5	<0,01
	Ж	2,53±0,1	3,32±0,26	6,5	<0,01

На констатирующем этапе исследования средняя оценка за технику выполнения двигательных действий воспитанников составила 2,7 балла. У мальчиков наиболее низкая оценка (2,66 балла) была получена за выполнение бега на 30 м; у девочек – за метание мяча в цель. Максимальный балл (2,82 балла) был получен девочками в тесте «Прыжок в длину с места»; мальчики лучше справились с метанием в цель (2,72 балла).

При итоговом тестировании средняя оценка детей по сравнению с исходным тестированием улучшилась на 26%, составив в среднем 3,4 балла. В обеих гендерных группах наиболее высокий балл был получен детьми в прыжке в длину с места (3,54 балла); наиболее низкие показатели – в тесте «Метание мяча в цель» (3,35 балла).

Таким образом, по результатам исследования установлено, что использование разработанных комплексов упражнений, направленных на сопряженное развитие координационных и кондиционных способностей в условиях ДОУ, позволило на достоверном уровне ( $p < 0,01$ ) повысить уровень сформированности двигательных координаций старших дошкольников в беге, прыжках и метании.

### **Литература**

1. Карпов В. Ю. Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения / В. Ю. Карпов, Р. В. Козьяков, Ф.Р. Сибгатулина, Р. Р. Алиходжин, Т. Ю. Федорова. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 192-196

2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

3. Синявский Н.И. Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет на основе применения онлайн-сервиса "БГТошка" / Н.И. Синявский, С.М. Обухов, А.В. Фурсов, В.Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 95-96.

4. Шестакова Г.В. Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на основе выполнения норм комплекса ГТО // Г.В. Шестакова, В.В. Черкасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 373-377.

5. Черкасов В.В. Физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста в аспекте выполнения требований комплекса "Готов к труду и обороне" / В.В. Черкасов, Е.А. Шахова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения. Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2020. – С. 298-302.

**УДК 796+011**

**Сароян М.В.**

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧАЩИХСЯ**

*МАОУ СОШ имени Декабристов, г.Ялutorовск, Россия,  
marina.ershova.93@inbox.ru*

**Аннотация.** В работе рассмотрены проблемы формирования у школьников здорового образа жизни. Дан анализ основных направлений физического воспитания по повышению двигательной активности школьников.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, двигательная активность, физическое воспитание школьников.

**Saroyan M.**

## **WELLNESS ORIENTATION AS AN IMPORTANT PRINCIPLE OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS**

*MAOU Secondary School named after the Decembrists, the city of Yalutorovsk, Russia,  
marina.ershova.93@inbox.ru*

**Abstract:** The paper considers the problems of forming a healthy lifestyle among schoolchildren. The analysis of the main directions of physical education to increase the motor activity of schoolchildren is given.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical activity, physical education of schoolchildren.



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – основной образ жизни человека. Для каждого человека индивидуальное поведение, которое обеспечивает хорошее самочувствие, помогает сохранить здоровье, профилактировать различные болезни и укреплять организм в целом. Это целый комплекс мер, который направленный на улучшение здоровья.

По всем понятиям- «здоровый образ жизни» - это должная норма жизни, которая сформирована и перешедшая в повседневную практику поведения человека. Как во все времена здоровье человечества стоит в приоритете и социально значимым фактом, когда оценивается уровень жизни и состояния общества или страны в целом.

Чем здоровее и культурнее общество, страна, тем статус этого общества выше. В последнее время по статистическим данным в нашем обществе ухудшается здоровье учащихся и студентов, и также взрослого населения. Около 80% школьников и дошколят имеют серьёзные отклонения в здоровье, около 75% студентов и молодёжи также имеют отклонения в психологическом и физическом здоровье. Все эти факторы происходят на фоне малоподвижности населения, дети и студенты больше времени отдают предпочтения компьютерам, среди взрослого населения распространяется алкоголизм и наркомания.

Все это и говорит о низком уровне культуры здорового образа жизни, и тут же нужно отметить о том, как неэффективно используются в нашем обществе имеющиеся формы физического воспитания детей, подростков, молодёжи, а также в трудовых коллективах самое главное в семейных традициях [2].

Хотя существующая у нас в стране система развития физического воспитания населения стоит на развитии и совершенствовании, но нужно отметить, что она противоречива:

- между основными ценностями ведения здорового образа жизни и тем, что у большинства населения нашей страны отсутствует мотивация для занятий спортом;

- поставленные цели не соответствуют с возможностями для большинства жителей;

- существующий образовательный государственный стандарт по физической культуре имеет недостаток, в том, что мало научно и практически обоснованных рекомендаций для обучения навыкам оздоровительной работы.

Противоречивость между формированием здорового образа жизни и отсутствием методологии его обучения.

Решая данные задачи о системе физического воспитания детей, подростков и взрослого населения, прежде всего, нужно обращать внимание на мировоззрение приобщения их к здоровому образу жизни, на развитие мотивации к здоровью, и также обучать навыкам физкультурно-оздоровительному движению.

В наше время перед современным образованием стоят первостепенные задачи в области физической культуры – формирование здоровьесберегающего

поведения учащихся, что способствует саморазвитию и помогает учащимся стать для себя источником поддержки и мотивации занятий физической культурой. И вся сущность данной основы оздоровительной направленности физкультурных занятий заключается в том, чтобы благоприятствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Занятия физической культурой и спортом среди учащихся в образовательной системе будет показывать конкретный результат если:

- Профилактическое значение научно обосновано какими средствами и методами проводится физическое воспитание.

- Средства, методы, нагрузки должны основываться на возрастных, половых особенностях учащихся.

- В обязательном порядке должен вестись врачебный контроль, педагогический контроль, и учащиеся сами должны вести дневники самоконтроля [5].

Какая использовалась нагрузка, какие методы и средства применялись при данной физической нагрузке.

То есть в создавшихся в наших действующих условиях современной жизни, где подрастающее поколение ведут малоподвижный образ жизни, учителя физкультуры методами и средствами физкультурных занятий в школе, должны стабилизировать нехватку двигательной активности учащихся, улучшать работоспособность организма и сопротивляемость его болезням.

По мнению Е.В. Квашниной [1] наиболее перспективными направлениями развития физического воспитания с целью увеличения среди школьников массовости занятий физическими упражнениями являются:

- выбор учащимся спортивной тренировки на основе рекомендации учителя физкультуры, тренера по спорту - спортизация.

- проведение школьных, классных спартакиад по видам спорта.

- проведение «Президентских состязаний».

- олимпийское образование.

Одним из перспективных в плане модернизации системы физического воспитания направлений является подготовка школьников к выполнению норм ВФСК ГТО.

Спортизация - хорошая альтернатива научно и экспериментально доказанное направление в физкультурном движении учащихся. Здесь применяются соревнования, спортивные технологии и их составляющие для развития спортивной культуры школьников. Эта уникальная перспектива проводится по трем видам программ: тренировка по избранному виду спорта, ОФП, и оздоровительная физкультура, что и гарантирует тренирующее, воспитывающее и обучающее влияние на учащихся.

Проведение школьных, классных спартакиад по видам спорта – мотивирует учащихся на занятие физической культурой совершенствоваться, самореализовываться в избранных видах спорта.

«Президентские состязания» - это своего рода проведение контрольных испытаний по видам спорта. Стимулирует у учащихся повышенный уровень мотивации к физическим нагрузкам, где прослеживается конкретная система оздоровления от самооценки к самосовершенствованию.

Олимпийское образование - исключительно четкое воспитание социокультурного образа жизни, и опирается на педагогические идеи Пьера де Кубертена [6].

Выполнение нормативов ВФСК ГТО - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания не только подрастающего поколения, но и в целом всего населения страны. Комплекс нацелен на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Выполнение нормативов комплекса предполагает физическую подготовку населения различных возрастных групп от 6 лет до 70 лет и старше (от I ступени до XI ступени) к установленным нормативным требованиям, которые соответствуют знакам отличия ГТО: золоту, серебру и бронзе [4].

С 2019 года Всероссийский спортивный комплекс ГТО вошел в состав Федерального проекта как «Спорт-норма жизни!» является частью Национального проекта «Демография» на период 2019-2030 гг. и основывается на следующих принципах: добровольность и доступность; оздоровительная и личностно ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля; учет региональных особенностей и национальных традиций.

В комплексе предусматриваются виды испытаний, соответствующие всем категориям населения и гендерному различию.

Даны рекомендации к недельному двигательному режиму каждой возрастной ступени и гендерному отношению, необходимых для самостоятельной физической подготовки к выполнению данных нормативов, для развития физических качеств и укрепления здоровья [3].

Опираясь на свой опыт работы в школе, я понимаю, что в наше время, необходимы постоянные обучения, знания в области физической культуры и спорта, поэтому с большим удовольствием обучаюсь на семинарах, участвую в профессиональных и спортивных конкурсах, в различных вебинарах и онлайн конференциях. Видь именно там педагог получает жизненный и педагогический опыт. Путем применений новых знаний можно добиться более высоких показателей в занятиях физической культуры и спортом, мотивировать учащихся к учебной деятельности.

Направления Е.В. Квашниной, я использую в своей работе со школьниками, что показывает высокие результаты на различных спортивных соревнованиях, стимулируют мотивацию у учащихся систематически, заниматься физкультурой, посещать внеурочные спортивные секции и сдавать нормативы по ВФСК ГТО.

Чтобы сформировать здоровый образ жизни у учащихся, нужно в первую очередь понять, что в основе здорового образа жизни лежит система физкультурных занятий, которые проявляются в повседневном выполнении. Разовые мероприятия не решают проблему формирования здорового образа

жизни. Необходима целенаправленная и систематическая работа по укреплению здоровья подрастающего поколения.

#### *Литература*

1. Квашина Е. В. Социально-педагогическое условие становления физической культуры старшеклассников, Челябинск 2005, - 204с.

2. Малярчук Н. Н. Здоровый образ жизни: учебное пособие / Н. Н. Малярчук; Министерство образования и науки Российской Федерации [и др.]. — Электрон. текстовые дан. / Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2008 — 136 с. // URL: [https://library.utmn.ru/dl/PPS/MalyarchukNN\\_Zdorov.obraz.pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/MalyarchukNN_Zdorov.obraz.pdf).

3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы, 2002 – 121с.

4. Салахиев Р. Р. История и возрождение физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебнометодическое пособие / Р. Р. Салахиев и др. – Казань: КФУ, 2015. – 88 с.

5. Трецова О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания : автореф. дис. докт. пед. наук. Омск : СибГУФК, 2003. – 51с.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Издат. центр «Академия», 2002. – 480с.

**УДК 372.8**

**Сафонова Т.С.<sup>1</sup>; Богданова В.А.<sup>2</sup>, к.п.н., доцент  
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

<sup>1</sup>«Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия

<sup>2</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия,  
[v.a.bogdanova@utmn.ru](mailto:v.a.bogdanova@utmn.ru)

*Аннотация.* В статье рассматриваются современные подходы к профориентации молодежи, проблемы предпрофильной и профильной подготовки, профессиональном самоопределении. Предложен план профориентационной работы в общеобразовательном учреждении.

*Ключевые слова:* профессиональное самоопределение, активные и пассивные формы профориентационной работы, профиль подготовки.

**Safonova T.<sup>1</sup> ; Bogdanova V.<sup>2</sup>, Ph.D.  
ORGANIZATION OF CAREER GUIDANCE WORK OF HIGH  
SCHOOL STUDENTS IN INSTITUTIONS OF PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS ORIENTATION**

<sup>1</sup> Regional sports school of the Olympic Reserve in cross-country skiing and biathlon  
L.N. Noskova, Tyumen, Russia

<sup>2</sup> Tyumen State University, Tyumen, Russia, [v.a.bogdanova@utmn.ru](mailto:v.a.bogdanova@utmn.ru)

*Annotation.* The article discusses modern approaches to career guidance of young people, the problems of pre-professional and profile training, professional self-determination. The plan of career guidance work in a general education institution is proposed.

*Key words: professional self-determination, active and passive forms of career guidance, training profile.*

Проблема профессионального самоопределения становится актуальной для выпускников спортивных школ в связи с узкопредметной направленностью их деятельности, малым количеством свободного времени, и как следствие, это невысокие баллы по ЕГЭ, которые не гарантируют поступление выпускников в желаемый ВУЗ, а также сложностями перехода из спорта в «жизнь без спорта». Возникают трудности с их самоопределением и саморазвитием как будущих специалистов, такого мнения в своих работах придерживаются исследователи Бутова Е.С., Демьянова Л.М. [2]. Проблема профориентационной работы имеет большое значение, как в теоретическом, так и в практическом плане.

С целью определения эффективности разработанной программы профориентационных мероприятий для старшеклассников-спортсменов, было проведено исследование на базе Государственного автономного учреждения Тюменской области «Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой». В исследовании участвовало 58 человек, из них 30 юношей и 28 девушек. Возраст испытуемых составлял 15-17 лет.

Цель программы - создание условий для формирования обоснованных профессиональных планов выпускника.

Задачи:

1. Обогащение представлений старшеклассников-спортсменов о мире профессий.

2. Выявление интересов, склонностей и способностей к профессиональной деятельности.

3. Стимулирование размышления о собственных перспективах личностного и профессионального самоопределения.

4. Формирование представлений о реальном применении полученных знаний, умений, навыков в выборной сфере деятельности.

В программе по профориентированию мы подобрали комплекс мероприятий для самоопределения старшеклассников, а именно психологическую диагностику, которая включает в себя различные направления.

Психологическая консультация, которая осуществлялась специалистом учреждения, представляет собой проведение индивидуальной и групповой работы с целью оказания помощи учащимся в выборе профиля обучения.

Психологическое просвещение - информирование учащихся о новых профессиях, о тех направлениях подготовки, которые являются востребованными.

Проводились семинары и пресс-конференции на базе Института физической культуры ТюмГУ, Тюменского колледжа производственных и социальных технологий, в том числе по направлению «Физическая культура». Воспитанники регулярно посещали «День открытых дверей» в вышеупомянутых образовательных организациях, помимо всего сказанного

информирование учащихся о профессиях проводилось путем распространения печатной продукции (буклетов, брошюр и т.п.) (таблица 1).

Пассивные формы профориентационной работы:

1. Информирование учащихся о профессиях путем распространения печатной продукции.

2. Организация и проведение совместно с педагогами и специалистами консультаций, бесед, индивидуальных диагностик, семинаров, тренингов и т.п.

3. Посещение «Ярмарок профессий», оформление стендов «Твое профессиональное будущее» на местах проживания спортсменов.

4. Организация консультаций для родителей (педагогами, психологами, профконсультантами).

Активные формы профориентационной работы:

1. Организация похода обучающихся в учебные заведения, где можно познакомиться с реальными условиями будущей учебы, пообщаться со студентами.

2. «Активная проба сил» юными спортсменами на мастер-классах с руководителями творческих направлений.

3. Участие в сюжетно-ролевых играх, где ребята могли показать свои таланты, научиться выражать свои мысли.

4. Организация и проведение тематических недель в конкурсной форме по номинациям.

5. Использование вышеуказанных активных форм в триаде «Родитель-ученик-педагог».

Проводя профориентационную работу целесообразно организовать «погружение» старших школьников в проблему выбора направления дальнейшего образования, заранее предусмотренное учебным планом школы [1].

Таблица 1

**План профориентационной работы ГАУ ТО «ОСШОР Л.Н. Носковой»**

Профориентационные мероприятия	Место проведения
Беседа: «Суть жизненного и профессионального самоопределения»	Червишевская СОШ
Тренинг: «Межличностное взаимодействие»	Червишевская СОШ
Классный час: «Календарь профессий»	Червишевская СОШ
Тренинг: «Будь готов!»	Червишевская СОШ
Беседа: «Планирование профессионального пути!»	Червишевская СОШ
Посещение ИФК ТюмГУ. Дни открытых дверей	ИФК ТюмГУ
Экскурсия в Тюменский колледж производственных и социальных технологий. Посещение центра занятости г. Тюмень	ГАПОУ ТО "ТКПСТ"
Беседа: «Как наше здоровье связано с выбором будущей профессии?»	Червишевская СОШ
Беседа: «Профессии. Где вы можете себя реализовать»	Червишевская СОШ
Занятие: «Мое право на труд»	Червишевская СОШ
Классный час: «Восьмиугольник основных факторов выбора профессии»	Червишевская СОШ
Неделя труда: Викторина «Ярмарка профессий». Конкурс «Лучший по профессии»	Червишевская СОШ

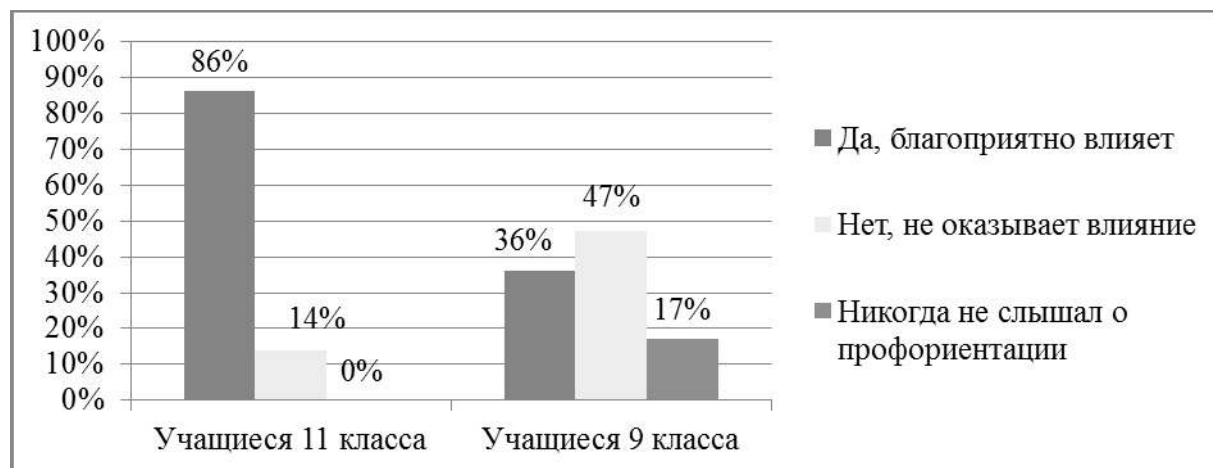
Классный час: «Типы и особенности профессий»	Червишевская СОШ
Приглашение представителей Центра занятости населения для проведения агитационной работы	ЦЗВС «Жемчужина Сибири»
Классный час: «Применение полученных знаний в выборе профессии»	Червишевская СОШ
Информационное оформление стендов в домиках проживания спортсменов и общеобразовательной школе: «Сферы труда»; «Календарь профессий»; «Типы профессий» Проведение лекций: «Инфраструктура спортивной деятельности»	в течении года ЦЗВС «Жемчужина Сибири», Червишевская СОШ
Занятие: «Личный профессиональный план как элемент профессионального самоопределения». Занятие: «Хочу быть успешным!». Занятие: «Ошибки при выборе профессии»	Червишевская СОШ
Родительское собрание «Дорога в жизнь вашему ребенку»	Червишевская СОШ

При проведении опроса обучающихся, какое влияние оказывает профориентационная работа при профессиональном самоопределении, были получены следующие результаты: 36% учащихся 9 класса считают, что профориентационная работа благоприятно влияет при выборе профиля обучения, 47% выбрали вариант ответа «Нет, не оказывает влияния», и 17% опрошенных не слышали о профориентационной работе.

Данные факты свидетельствуют о том, что профориентационная работа в данном учреждении проводилась не эффективно, а те респонденты, что ответили утвердительно, вероятно узнали о ней не в стенах общеобразовательного учреждения.

Среди выпускников 11 класса, 14% считают, что профориентационная работа не оказывает влияния при выборе профиля обучения, 86% старшеклассника отметили благоприятное влияние профориентационной работы, что является высоким показателем при оценке ее эффективности (рис. 1).

Таким образом, можно заключить, что проводимая профориентационная работа благоприятно влияет на выбор профиля обучения старшеклассниками и их самоопределение, согласно их внутренним предрасположенностям к сфере деятельности.



**Рис.1. Распределение ответов на вопрос: «Считаете ли Вы, что профориентационная работа, благоприятно влияет при выборе профиля обучения?»**

В своем исследовании мы пользовались статистическими данными отдела методического обеспечения ГАУ ТО «ОСШОР Л.Н. Носковой», где были отражены результаты поступления выпускников в высшие учебные заведения и учреждения средне-профессионального образования (таблица 2).

**Таблица 2**

**Результаты поступления выпускников «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой» в учебные заведения**

Учебный год	Всего выпускников	Поступили в ВУЗы	Поступили в СУЗы и т.п.	В т.ч. по физкультурно-спортивному направлению	В ИФК (ТюмГУ)
2018-2019	53 чел	72 %	28 %	65 %	1 чел
2019-2020	54 чел	70 %	30 %	71 %	2 чел
2020-2021	58 чел	73 %	27 %	80 %	4 чел

Так, в 2018-2019 учебном году в учебные заведения спортивной направленности поступали 65 % юных спортсменов, уже в следующем году количество выпускников увеличилось на 6 % и составляло 71 %, в то время нами уже активно проводились профориентационные мероприятия в общеобразовательном учреждении, а также на базе Школы олимпийского резерва. Увеличилось количество поступивших абитуриентов в Институт физической культуры (ТюмГУ), в 2019 году студентом стал 1 выпускник, то в 2021 году уже 4 человека.

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности проводимых профориентационных мероприятий, это активные и пассивные формы профориентационной работы, а также информирование о многогранности структуры кадров в физкультурно-спортивной деятельности.

### *Литература*

1. Богданова В.А. *Современные проблемы профориентации школьников* / В.А. Богданова, Т.С. Сафонова // *Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тюмень: «Вектор Бук», 2016 - С. 291-295.*

2. Бутова Е.С. *Проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры* / Е.С. Бутова, Л.М. Демьянова // *Наука без границ. 2018. № 5 (22). С. 122 - 124.*



Селивёрстова Ю.В.; Абрамова О.А.

## ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр  
развития ребенка - детский сад № 172 г. Тюмень, Россия*

**Аннотация.** Внедрение скандинавской ходьбы в физкультурно-оздоровительную работу детского сада позволяет формировать у старших дошкольников потребность в движении и решать проблему недостатка двигательной активности современного ребенка.

**Ключевые слова:** физическое развитие дошкольников, скандинавская ходьба, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Seliverstova J.; Abramova O.

## INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF OLDER PRESCHOOLERS BY MEANS OF NORDIC WALKING

*Municipal autonomous preschool educational institution child development center -  
kindergarten № 172 of the Tyumen city*

**Annotation:** The introduction of Nordic walking into the physical culture and health work of a kindergarten allows to form a need for movement in older preschoolers and solve the problem of a lack of motor activity in a modern child

**Keywords:** physical development of preschoolers, Nordic walking, healthy lifestyle, physical activity

Дошкольный возраст является ключевым периодом в формировании личности каждого ребенка. Именно в этом возрасте быстро развиваются способности, закладываются физические качества и черты характера, укрепляются основы здоровья, вырабатывается потребность в движении и здоровом образе жизни.

Согласно современным представлениям в соответствии с ФГОС ДО целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей, индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. При этом здоровье рассматривается не только как отсутствие болезней и хронических заболеваний, но и физическое, психическое и социальное благополучие [1, 3].

Состояние здоровья детей – один из главных показателей благополучия общества и государства. Основная тенденция негативных изменений здоровья детей за последние годы - это снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост хронических заболеваний, увеличение числа детей, имеющих несколько хронических диагнозов [2].

За последние 3 года в состоянии здоровья наших воспитанников также наблюдается отрицательная динамика: количество полностью здоровых детей уменьшается, а количество детей с хроническими заболеваниями возрастает, в 2 раза увеличилось количество детей-инвалидов (табл. 1). Более чем на 40% (с 55 до 78 воспитанников) увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица 1

**Численное распределение воспитанников детского сада по группам здоровья**

Группа здоровья	2018	2019	2020
1	387	376	344
2	643	682	723
3	35	57	47
4	3	5	6
Всего детей	1068	1120	1120

Причину ухудшения состояния здоровья мы видим в «двигательном дефиците», который испытывают современные семьи, дети и родители, чей преимущественно пассивный образ жизни ведет к гиподинамии, когда при ограничении двигательной активности нарушается работа всего организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения).

Пандемия COVID-19 усугубила ситуацию, так как ограничительные меры, домашний режим, запрет на работу спортивных секций, проведение физкультурных занятий в помещении, отмена городских спартакиад и соревнований снизили двигательную активность и интенсивность физического развития детей.

Увлечение родителей интеллектуальным развитием детей, характерное для нашего времени, снижает двигательную активность детей, увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, вызывает нарушение осанки, искривление позвоночника, влечет развитие хронических заболеваний, задержку формирования физических качеств.

Внедрение в практику работы детского сада скандинавской ходьбы, как одного из самых доступных методов укрепления здоровья, позволяет решать проблему недостатка двигательной активности современного ребенка.

Преимущества использования скандинавской ходьбы в детском саду мы видим в следующем:

- скандинавская ходьба проводится на свежем воздухе, в любое время года;
- подходит для детей любого возраста;
- не требует специальной физической подготовки;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта;
- подходит для любой местности, можно использовать как территорию сада, так и прилегающую территорию парков и скверов;
- можно проводить вместо 3-го физкультурного занятия на улице.

С 2016 года во всех регионах России реализуется проект «Северная ходьба — новый образ жизни» в рамках федерального проекта «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография». В Тюменской области широко распространен проект по развитию северной ходьбы, здорового образа жизни и активного долголетия «Иди, Тюмень!», который курирует Воронцов Борис Михайлович, основатель Русского Клуба-школы северной ходьбы и разработчик коррекционно-оздоровительных программ.

Первые исследования, направленные на изучение влияния скандинавской ходьбы на организм человека, использование ее в оздоровительных технологиях начались в 90-х годах прошлого века. Исследования, проводимые в последние годы в Институте здоровья и спортивной медицины НГУ им. П.Ф. Лесгафта, также подтверждают выраженные оздоровительные эффекты северной ходьбы в различных возрастных группах. Скандинавская ходьба в работе с детьми используется с целью повышения уровня их физических качеств, сбережения здоровья, как способ поддержания организма в форме [4].

В нашем детском саду скандинавскую ходьбу мы включили в качестве физкультурного занятия на улице в старших и подготовительных группах и проводим круглогодично.

Работу по внедрению скандинавской ходьбы в физкультурно-оздоровительную деятельность детского сада можно разделить на несколько этапов (табл. 2).

**Таблица 2**

**Этапы внедрения скандинавской ходьбы в процесс физического воспитания старших дошкольников**

Этап	Месяц	Содержание работы
I этап Подготовительный	Июнь	Приобретение палок для скандинавской ходьбы
	Июль	Разработка учебного плана
		Разработка методических материалов: конспектов вводных бесед для детей
		Приобретение наглядных пособий
	Август	Разработка информационно-методических материалов для работы с родителями
		Разработка основных маршрутов для ходьбы
Разработка комплексов занятий		
II этап Тренировочный	Сентябрь-январь	Маршрут № 1 Обучение попеременному и одновременному шагу, занятия по 15-20 минут, 500 метров
	Февраль-март	Маршрут № 2 Повторение одновременных и попеременных шагов, занятия по 20-30 минут, 500 – 700 метров
	Апрель-май	Маршрут № 3 Отработка техники шагов, правильность упора палок, занятия по 30-40 минут, 1000 метров
III этап Итоговый	Последняя неделя мая	Маршрут № 4 Туристический поход продолжительностью 60 минут, 1200 метров

Эффективность использования средств скандинавской ходьбы в процессе физического воспитания дошкольников осуществлялась на основании оценки индивидуального развития детей в ходе наблюдений в процессе занятий физическими упражнениями на основе методических рекомендаций Т.А. Тарасовой [5].

Регулярные занятия скандинавской ходьбой способствовали формированию правильной координации, согласованности действий рук и ног; повышению уровня развития выносливости и силы.

По сравнению с 2018 г. увеличилось количество воспитанников с высоким уровнем физической подготовленности: с 24% до 60,5% в 2020 году.

Прирост наблюдался по следующим тестам:

1.Определение ловкости на полосе препятствий (координационный тест) с 37% до 45%.

2.Бег на 300м (выносливость) с 28% до 48%.

3.Подъем туловища за 30 сек (выносливость) с 35% до 65%.

4.Прирост показателей динамометрии составил 33%.

5.Прирост показателей ЖЭЛ – 38%.

6.Увеличение количества детей, получивших знаки ГТО, с 16 в (в 2018) до 65 (28 золотых, 34 серебряных) в 2020 г.

По данным анкетирования, проведенного в рамках самообследования в 2020 году, 75% родителей и 88% педагогов считают, что одной из самых сильных сторон нашего ДООУ является реализация области «Физическое развитие».

Таким образом, скандинавская ходьба – эффективный способ укрепления здоровья и повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, так как позволяет в любое время года, в городе и на природе, в детском саду и с родителями, взяв в руки палки, делать шаги навстречу здоровью - формировать потребность в физической активности и здоровом образе жизни с детства.

#### *Литература*

1. Вохмянина, М.Н. Модель сохранения здоровья детей дошкольного возраста /М.Н. Вохмянина // Управление ДООУ. - №1. - 2012. - С.71 - 75.

2. Коровкин, М.А. Почему дети болеют: Системная физиология ребенка / М. А. Коровкин. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. -192 с.

3. Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - С.51 - 55.

4. Полетаева, А. С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера /А.С. Полетаева. – СПб.: ООО Издательство «Питер», 2015. - 140 с.

5. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для рук. и педагогов ДООУ / Т. А. Тарасова. - Москва: ТЦ Сфера, 2006 (М. : Молодая гвардия). - 166 с.

Симон Н. А.<sup>1</sup>, к.п.н., доцент; Исакаков М.И.<sup>1</sup>  
**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ НЕЙРОРАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

<sup>1</sup>Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень, Россия, [prostonata58@mail.ru](mailto:prostonata58@mail.ru)

<sup>2</sup>Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Республика Казахстан, [muhtar-1960@mail.ru](mailto:muhtar-1960@mail.ru)

*Аннотация.* В статье рассмотрены возможности применения физических упражнений и игр с целью повышения академической успеваемости учащихся в процессе урочной и самостоятельной деятельности.

*Ключевые слова:* познавательные процессы, память, внимание, мышление, мозжечковая стимуляция, сенсорное, межполушарное развитие, физические упражнения, игры.

Simon N<sup>1</sup>. Ph.D.; Iskakov M.<sup>2</sup>  
**PHYSICAL TRAINING NEURODEVELOPMENT OF PRIMARY  
SCHOOL PUPILS**

<sup>1</sup>Tyumen regional state Institute of regional education development Tyumen, Russia [prostonata58@mail.ru](mailto:prostonata58@mail.ru)

<sup>2</sup>E.A. Buketov Karaganda State University, Kazakhstan, [muhtar-1960@mail.ru](mailto:muhtar-1960@mail.ru)

*Annotation:* The article presents the ways of using physical exercises and games for improving academic performance in the process of class and independent activities.

*Key words:* cognitive processes, memory, attention, mind, cerebellar stimulation, sensory interhemispheric development, physical exercises, games.

Современные достижения нейропсихологии установили тенденцию к увеличению количества детей, поступающих в первый класс, имеющих значительные отклонения в когнитивном развитии, развитии речи, неразвитости внутреннего плана действия, моторики руки, снижение уровня самоуправления и саморегуляции. Что свидетельствует о несформированности определенных мозговых структур ребенка, наличия проблемного течения психического развития в онтогенезе [3].

Вместе с тем, одним из основных средств стимулирующего воздействия на высшие психические функции ученые называют специально организованную двигательную активность, оказывающую разностороннее влияние на межполушарное взаимодействие, сенсорную интеграцию, мозжечковую стимуляцию ребенка.

В начальной школе, когда у детей еще не сформировался стереотип академических занятий, возможности применения специальных физических упражнений интеллектуальной направленности безграничны. И учитель физической культуры, обучая учащихся этим упражнениям, решает сразу комплекс задач, обозначенных в ФГОС: предметных, метапредметных, личностных.



**Рис.1. Пирамида обучения Вильямса и Шеленбергера**

Пирамида Вильямса и Шеленбергера (рис.1) наглядно иллюстрирует, насколько все обучение ребенка зависит от нижних уровней и особенно от фундамента — нервной системы. Развитие ребенка идет снизу-вверх. Чтобы подняться к вершине пирамиды, нужно укрепить все нижние области (или развивать их в уже на этапе школы). Не обучение, а формирование базовых психических процессов, необходимых для обучения, дополнение недостаточно сформированных функций, опираясь на более развитые, является ключом к повышению академической успеваемости детей.

Основными направлениями физкультурного нейроразвития можно обозначить следующие [2]:

- мозжечковая стимуляция (рис.2);
- сенсорная интеграция;
- межполушарное взаимодействие;
- стимуляция высших психических функций: память, внимание, мышление;
- оптимизация восприятия;
- развитие ловкости;
- интеграция двигательной и речевой деятельности.

Эти группы упражнений носят не только компенсаторный, но и развивающий характер, необходимый для всех учащихся начальной школы. Также, нужно отметить доступность этих упражнений и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, и для временно освобожденных от практических занятий по физической культуре детей. В условиях дистанционного обучения комплексы упражнений могут быть рекомендованы для самостоятельного выполнения в силу малой травмоопасности и высокой

эффективности для стимуляции умственной работоспособности [1] (физкультминутки).

## Мозжечковая стимуляция



**Рис.2. Направления мозжечковой стимуляции**

Сенсорные упражнения - упражнения, выполняемые с обработкой сигналов нескольких органов чувств, вестибулярного аппарата и мозжечка. Развивают восприятие, формирование представлений о внешних свойствах предметов и собственного тела.

Межполушарное взаимодействие формируется при помощи реципрокных упражнений. Перекрестные движения, развивающие мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Высшие психические функции развиваются в процессе командных игр с переключением внимания, с правилами, на напряжение — расслабление.

Восприятие формируется при условии включения игр и заданий на развитие тактильного, звукового, зрительного восприятия, их интеграцию и включение речевых стимулов.

Ловкость – физическое качество в наибольшей степени коррелирующее с интеллектуальной сферой ребенка. В связи с чем, применение подвижных игр, заданий и упражнений, направленных на развитие ловкости, будет не только сенситивно оправданным, но и обусловленным необходимостью стимуляции нейроразвития средствами физической культуры и спорта.

### **Литература**

1. Петрусинский, В. В. Игры для активного отдыха в процессе обучения / В.В. Петрусинский, Е.Г. Розанова. - Москва: Высшая школа, 2014. - 128 с.

2. А.В. Семенович. Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития. (Часть 1)/А.В. Семенович – Москва: МГПУ, 2001. – 48 с.

3. Фельдштейн, Д.И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2011. Том 8. № 4. С. 3–12. URL: [https://psyjournals.ru/vestnik\\_psyobr/2011/n4/56243.shtml](https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2011/n4/56243.shtml) (дата обращения: 10.09.2020).

**Соловникова А.А.; Дмитриева С.В., к.п.н., доцент**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**  
**СРЕДСТВАМИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [s.v.dmitrieva@utmn.ru](mailto:s.v.dmitrieva@utmn.ru)*

**Аннотация:** В статье представлены результаты исследования физической подготовленности детей 5-6 лет детского сада «Брусничка» г. Тарко-Сале до и после внедрения методики физической подготовки средствами детского фитнеса.

**Ключевые слова:** детский фитнес, дети 5-6 лет, физическая подготовленность, методика.

**Solovnikova A.; Dmitrieva S., Ph.D., Associate Professor**  
**PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN 5-6 YEARS OLD WITH**  
**CHILDREN'S FITNESS MEANS**

*University of Tyumen, Tyumen, Russia, [s.v.dmitrieva@utmn.ru](mailto:s.v.dmitrieva@utmn.ru)*

**Abstract:** The article presents the results of a study of the physical fitness of children aged 5-6 years of the kindergarten "Brusnichka" in Tarko-Sale before and after the introduction of the method of physical training by means of children's fitness.

**Key words:** children's fitness, children 5-6 years old, physical fitness, methodology.

В настоящее время на фоне изменяющихся экологических и социально-экономических условий, наблюдается ухудшение здоровья жителей страны, в том числе детей. Наиболее важным этапом развития ребенка является дошкольный возраст, так как в нем закладывается фундамент для правильного физического развития, здоровья, формируются двигательные способности и интерес к занятиям. В то же время однообразие традиционных занятий снижает интерес к физической культуре у детей. Основой решения данного вопроса является внедрение современных инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста [1, 2, 3].

Одним из инновационных направлений оздоровления в области физической культуры и спорта является детский фитнес, повышающий двигательную активность, физическую подготовленность детей и их интерес к занятиям [3, 4].

**Целью работы:** разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки детей 5-6 лет с использованием средств детского фитнеса.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе МБДОУ «детского сада «Брусничка» г. Тарко-Сале Пуровского района. В нем приняли участие дети в возрасте 5-6 лет в количестве 80 человек, из них 40 девочек и 40 мальчиков. В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование исходных показателей физической подготовленности детей. Затем мы разделили их на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. В течение учебного года в контрольной группе



проводились традиционные занятия по физической культуре 3 раза в неделю. В экспериментальной группе занятия проводились 2 раза в неделю по разработанной нами методике, и 1 раз по традиционной. Основной формой организации детского фитнеса являлось групповое занятие. Содержание методики физической подготовки детей 5-6 лет средствами детского фитнеса включало освоение следующих направлений: степ-аэробика, аэробика, игровой стретчинг, силовая гимнастика, акробатика, художественная гимнастика, школа мяча, игровые упражнения и подвижные и малоподвижные игры. Во избежание монотонности образовательного процесса и для достижения более высоких результатов на занятиях использовались различные способы работы с детьми: фронтальный, поточный и индивидуальный.

Разработанная методика состояла из комплексов фитнес-тренировок, которые проводились с целью повышения физической подготовленности детей. Всего было составлено 16 комплексов фитнес-тренировок, каждый из которых выполнялся по 2 раза на протяжении учебного года.

С целью выявления эффективности данной методики в конце исследования было проведено повторное тестирование показателей физической подготовленности детей 5-6 лет.

Анализируя результаты контрольных нормативов девочек и мальчиков в ЭГ и КГ (таблица 1) на начало года, можно сделать вывод, что показатели ЭГ и КГ девочек и мальчиков находятся примерно на одном уровне, однако у мальчиков отстающими качествами, по сравнению с девочками, является гибкость и сила.

**Таблица 1**

**Средние показатели нормативов в сравнении ЭГ и КГ в начале года  
у девочек и мальчиков (M±m)**

Группа	Пол	Нормативы (M±m)					
		Челн.бег 3*10 (с)	Наклон (см)	Подъем туловища (раз за 30 с)	Прыжок в длину (см)	Бег на 300 м (с)	Бег на 30 м (с)
ЭГ.	Дев.	10,6±0,1 высокий	9,2±1,2 в.среднего	13,4±1,2 высокий	97,5±2,0 высокий	94,5±1,6 в.среднего	7,1±0,04 высокий
КГ.	Дев.	10,7±0,1 высокий	8,4±1,1 Средний	10,4±0,7 средний	95,5±1,6 высокий	95,7±1,4 в.среднего	7,2±0,04 высокий
ЭГ.	Мал.	10,7±0,1 высокий	2,8±1,5 средний	8,5±1,0 н.средн.	101,0±1,3 в.среднего	90,4±1,2 в.среднего	7,0±0,08 высокий
КГ.	Мал.	10,8±0,1 высокий	0,1±1,4 низкий	8,0±0,9 н.сред.	101,0±1,3 в.среднего	92,2±1,1 в.среднего	7,2±0,08 высокий

В ходе педагогического исследования было выявлено, что введение методики физической подготовки средствами детского фитнеса в образовательную деятельность положительно сказалось на физической подготовленности детей (таблица 2).

Таблица 2

**Средние показатели нормативов в сравнении ЭГ и КГ в начале и конце года у девочек и мальчиков (M±m, прирост %)**

Группа	Пол	Нормативы (M±m)					
		Челн. бег 3*10 (с)	Наклон (см)	Подъем туловища (раз за 30 с)	Прыжок в длину (см)	Бег на 300 м (с)	Бег на 30 м (с)
ЭГ дев.	Н.г.	10,6±0,1	9,2±1,2	13,4±1,2	97,5±2,0	94,5±1,6	7,1±0,04
	К.г.	9,3±0,2	13,4±1,0	17,3±1,3	114,8±3,2	83,6±1,5	6,3±0,04
<b>Прирост (%)</b>		<b>11,3</b>	<b>31,3</b>	<b>22,5</b>	<b>15,2</b>	<b>11,5</b>	<b>11,3</b>
КГ дев.	Н.г.	10,7±0,1	8,4±1,1	10,4±0,7	95,5±1,6	95,7±1,4	7,2±0,04
	К.г.	9,8±0,1	10,0±1,2	11,7±0,8	105,2±0,2	88,0±0,5	6,6±0,03
<b>Прирост (%)</b>		<b>8,4</b>	<b>16</b>	<b>10,3</b>	<b>9,2</b>	<b>8,1</b>	<b>8,3</b>
ЭГ мал.	Н.г.	10,7±0,1	2,8±1,5	8,5±1,0	101,0±1,3	90,4±1,2	7,0±0,08
	К.г.	9,5±0,1	5,2±1,5	11,6±0,9	119,6±1,3	79,0±1,2	6,3±0,1
<b>Прирост (%)</b>		<b>11,2</b>	<b>46,2</b>	<b>26,7</b>	<b>15,5</b>	<b>12,6</b>	<b>10</b>
КГ мал.	Н.г.	10,8±0,1	0,1±1,4	8,0±0,9	101,0±1,3	92,2±1,1	7,2±0,08
	К.г.	9,9±0,1	0,5±1,5	8,3±1,0	111,2±1,3	84,0±1,1	6,6±0,1
<b>Прирост (%)</b>		<b>9,1</b>	<b>28,6</b>	<b>12,1</b>	<b>9,1</b>	<b>9</b>	<b>8,2</b>

Согласно полученным результатам, на конец года по нормативу челночный бег у девочек ЭГ прирост составил 11,3%, а у девочек КГ – 8,4%. Рассматривая норматив наклон, стоя на опоре, прирост показателей равен 31,3% у ЭГ и 16% у КГ девочек. По нормативу подъем туловища в сед прирост составил у ЭГ 22,5% и у КГ 10,3%. Показатели норматива прыжок в длину с места повысились и прирост составил у девочек ЭГ 15,2%, а девочек КГ 9,2%. По нормативу бег на 300 м прирост составил 11,5% у ЭГ и 8,1% у КГ девочек. В нормативе бег на 30 м показатели выросли на 11,3% у ЭГ и 8,3% у КГ.

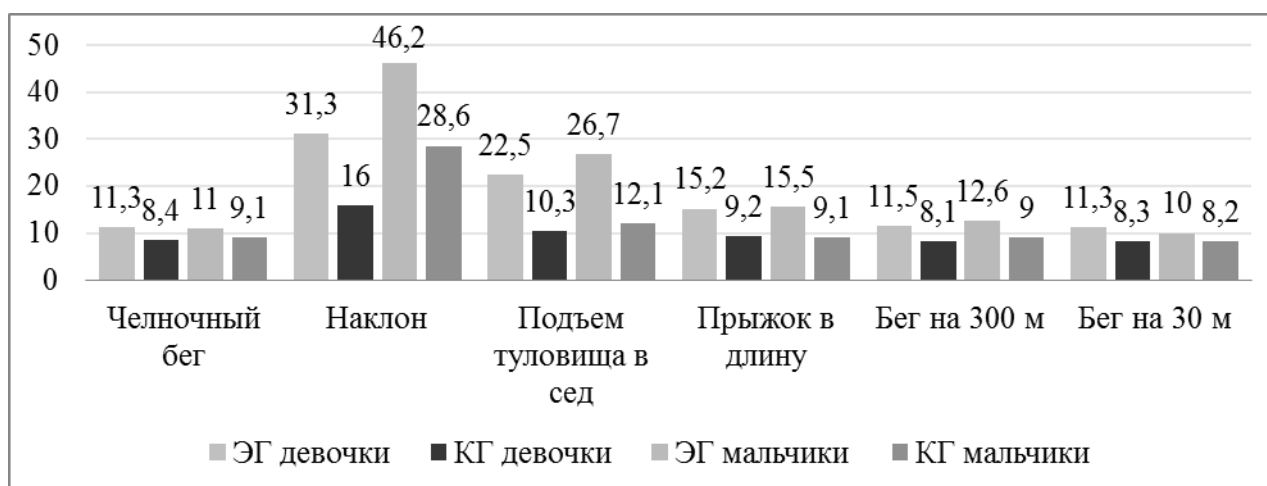
К концу года показатели нормативов мальчиков также выросли. Анализ показателей челночного бега 3\*10 м выявил прирост на 11,2% у ЭГ мальчиков и на 9,1% у КГ мальчиков. По нормативу наклон, стоя на опоре, отслеживается следующая динамика показателей: у мальчиков ЭГ прирост составил 46,2%, а у мальчиков КГ на 28,6%. У показателей норматива подъем туловища в сед прирост равен у ЭГ 26,7%, у КГ 12,1%. По нормативу прыжок в длину с места можно также видеть положительную динамику: прирост у ЭГ мальчиков составил 15,5%, а у КГ мальчиков – 9,1%. Рассматривая норматив бег на 300 м можно отслеживать прирост в 12,6% у ЭГ и 9% у КГ. Норматив бег на 30 м имеет следующий прирост: у мальчиков ЭГ он равен 10%, а у мальчиков КГ – 8,2%. Как видно из таблицы 2, за учебный год прирост показателей по контрольным нормативам у девочек и мальчиков ЭГ и КГ составил от 8,1% до 46,2%.

Для оценки динамики показателей физических качеств нами была использована «Шкала оценок темпов прироста уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста» В.И. Усакова [5].

**Шкала оценок темпов прироста уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста» В.И. Усакова**

Темп прироста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
От 8% до 10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
От 10% до 15%	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Выше 15%	Отлично	За счет использования естественных сил природы и физических упражнений

Оценивая приросты показателей (рис. 2) по шкале В.И. Усакова можно сделать вывод, что у девочек и у мальчиков контрольных групп прирост показателей произошел, в основном, за счет естественного роста и естественной двигательной активности и оценивается удовлетворительно.



**Рис. 2. Процентный прирост показателей по каждому нормативу у девочек и мальчиков ЭГ и КГ на конец года, в %**

В экспериментальной группе девочек и мальчиков прирост показателей произошел в основном за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания. Это значит, что разработанная и внедренная нами методика физической подготовки средствами детского фитнеса для детей 5-6 лет доказывает свою эффективность.

#### *Литература*

1. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С.В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире (II) : Материалы междунар. заоч. науч. конф. (Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). – СПб : Изд-во Ренеме, 2012. – с. 70-72.

2. Косачева Н.В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.04 / Косачева Наталья Викторовна. – Москва, 2012. – 28 с.

3. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д. пед. наук : 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2009. – 46 с.

4. Пономарев Г.Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Г.Н. Пономарев, Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина // Культура физическая и здоровье. – 2013. - №4 (46). – с. 20-23.

5. Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников : учебное пособие / В.И. Усаков. – Москва ; Берлин : Изд-во Директ-Медиа, 2016. – 83 с. - ISBN 978-5-4475-7199-3.

**УДК 796.062**

**Тихонова А.В.; Депутатова А.В.; Рыжова Н.С.  
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия,  
[tikhonova\\_alina\\_2000@mail.ru](mailto:tikhonova_alina_2000@mail.ru)*

**Аннотация:** в статье рассматривается роль физического воспитания в жизни младших школьников. Говорится о целях физического воспитания и способах их достижения, о влиянии на организм младшего школьника, его социальные и личностные качества. Физическое воспитание важно, потому что оно помогает учащимся оставаться активными, развивать интерес к различным видам физической активности, развивать командную работу и другие социальные навыки, а также повышать концентрацию внимания и успеваемость.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, младший школьник, здоровье, спорт

**Tikhonova A.; Deputatova A.; Ryzhova N.  
THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF  
YOUNGER SCHOOL CHILDREN**

*Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, [tikhonova\\_alina\\_2000@mail.ru](mailto:tikhonova_alina_2000@mail.ru)*

**Annotation:** The article examines the role of physical education in the life of primary schoolchildren. It talks about the goals of physical education and how to achieve them, about the impact on the body of a younger student, his social and personal qualities. Physical education is important because it helps students stay active, develop an interest in various types of physical activity, develop teamwork and other social skills, and improve concentration and academic performance.

**Key words:** physical culture, physical education, junior schoolchild, health, sports

Физическая активность дает много преимуществ людям всех возрастов, но, в дополнение к развитию физических качеств, физическое воспитание может помочь детям развить много других полезных навыков. Именно поэтому физкультура была включена в школьные программы во всем мире [4]. Итак, давайте рассмотрим, что такое физическое воспитание и какая у него роль в воспитании человека.

Физическое воспитание относится к обучению физическим упражнениям и играм в школе, а также имеет много преимуществ для учащихся начальных и

средних школ. Преподавание в школах физического воспитания (физкультуры) как способ развития физической подготовки учащихся, также может отточить навыки командной работы и усовершенствовать способности к стратегическому мышлению. Во время занятий учащиеся часто участвуют в командных видах спорта, таких как волейбол и баскетбол, а также в индивидуальных, таких как гимнастика [1].

*Каковы цели физического воспитания?* С момента его официального внедрения в школах в учебном плане для преподавателей физической культуры были установлены конкретные ориентиры. Как таковые, четыремя основными целями физического воспитания являются:

- повышение физической подготовленности;
- оценка физической активности;
- развитие спортивного мастерства;
- улучшение социальных навыков.

Другие цели физического воспитания включают:

- осознание возможностей тела;
- снижение стресса;
- развитие навыков;
- развитие личности [7].

Занятие физкультурой помогает детям понять, какие виды физической активности являются частью их сильных сторон, а какие могут быть областями для улучшения. В конечном итоге, при правильном обучении, физическая культура действительно укрепляет уверенность в себе.

*Физическое воспитание улучшает физическую форму и навыки спортивного мастерства*

Физическое воспитание – отличный способ улучшить мышечную силу и выносливость, гибкость и сердечно-сосудистую систему. Постоянные тренировки – отличный способ оставаться здоровым. В школах учителя по физическому воспитанию творчески подходят к включению физической активности в учебную программу. Они используют веселые игры, такие как вышибала, в качестве способа заставить учащихся двигаться, тем самым укрепляя сердечно-сосудистую систему. Этот вид физической активности помогает детям развивать двигательные навыки, что, в свою очередь, помогает им во всех видах физической активности [6].

Около 14 миллионов детей и подростков в возрасте от 2 до 19 лет страдают ожирением с медицинской точки зрения. По данным Управления по профилактике заболеваний и укреплению здоровья, физическая активность может помочь предотвратить ожирение и связанные с ним проблемы, такие как болезни сердца, диабет, инсульт и высокое кровяное давление. Дети, регулярно занимающиеся физической культурой, как правило, в целом ведут более активный образ жизни, что настраивает их на сохранение этих привычек и во взрослой жизни. Кроме того, физическая культура может научить командной работе, сотрудничеству и спортивному мастерству. Часто учащиеся должны работать в командах, что учит их работать над достижением общей цели. Они

также узнают, что в играх, как и в жизни, иногда вы выигрываете, а иногда проигрываете [2].

*Физическое воспитание помогает обрести уверенность в себе, осознать возможности своего тела и снизить стресс*

Без сомнения, физическое воспитание дает учащимся возможность попробовать себя в новых видах спорта и развить новые спортивные умения. Кроме того, младшие школьники способны развивать двигательные навыки и работать над балансом и гибкостью. Развитие этих навыков может укрепить уверенность в своих физических способностях, а также осознать важность физической активности. Учащиеся, которые занимаются физической культурой, уверены в себе, независимы, хорошо владеют собой и напористы. Все эти навыки хорошо работают во время спортивных игр и соревнований [3].

Посредством физической культуры учащиеся также учатся осознавать возможности своего тела. Это означает, что дети узнают, на что они физически способны, а в чем имеют ограничения. Например, некоторые дети могут преуспеть в спорте, который требует силы, в то время как другие могут обладать навыками в деятельности, требующей гибкости и баланса. Понимание того, что все мы обладаем уникальными способностями, имеет важное значение для здорового развития.

Нет никаких сомнений в том, что выполнение полной учебной нагрузки в школе может быть напряженным. Иногда учащиеся чувствуют себя перегруженными объемом работы, необходимым для удовлетворения требований учебной программы. Физическая культура – один из способов снять этот стресс, тревогу и напряжение. Учащиеся, которые занимаются физической культурой, могут даже не осознавать, что уровень их стресса снижается. Они думают, что просто принимают участие в веселой игре, например, в вышибалы. Однако сама по себе активность высвобождает полезный серотонин, который и помогает снять стресс [5].

*Физическое воспитание помогает детям развивать социальные навыки и личностные качества*

Физическое воспитание помогает учащимся в социализации. В то время как школьники участвуют в физических упражнениях в команде, они помогают друг другу достичь общей цели. Такой подход к достижению общей цели способствует развитию командной работы. Это дает им возможность приобрести полезные навыки в общении с людьми, которые понадобятся им на протяжении всей жизни [6].

Общение – огромная часть физической культуры. В конце концов, ничто так не способствует командной работе, как мягкое выталкивание детей из их зоны комфорта. В этой развлекательной обстановке им придется:

- идти на риск, но они также научатся общаться с другими;
- разрешать конфликты без криков и драк;
- научиться либо руководить, либо следовать указаниям.

Участие в этих развлекательно-спортивных играх также помогает повысить энтузиазм, мотивацию и настойчивость учащихся. То есть они хотят

помочь своей команде преуспеть и болеют за своих товарищей по команде со стороны. Излишне говорить, что физкультура – это нечто большее, чем просто возможность побегать и зарядиться энергией. Всего за несколько часов физического воспитания в неделю учащиеся могут развить полезные привычки, навыки и черты характера, которые сохранятся на всю жизнь [1].

Физическое воспитание помогает учащимся повысить физическую активность как в школе, так и вне ее. Дети, посещающие занятия по физкультуре, не только улучшают свое здоровье, но и учатся более позитивно относиться к физической подготовке в целом. Дети учатся находить взаимосвязь между физическим здоровьем и общим самочувствием, которая находит отклик за пределами спортзала или класса. Учащиеся, посещающие уроки физической культуры, с большей вероятностью будут активны вне школы, участвуя в различных видах спорта и других физических мероприятиях [3].

Таким образом, физическое воспитание играет важную роль в жизни младших школьников. Кроме того, что посредством физкультуры дети открывают для себя те виды физической активности, которые их интересуют. Именно благодаря участию в самых разнообразных мероприятиях, повышается вероятность того, что они будут продолжать регулярно заниматься выбранным видом спорта. Физическое воспитание также помогает детям развивать социальные навыки, такие как командная работа, спортивное мастерство и уважение к другим. Наконец, физическое воспитание действительно может улучшить академическую успеваемость. Даже умеренная физическая активность может улучшить как внимание, так и другие функции мозга, помогая детям лучше сосредоточиться в классе и лучше успевать во время различных тестов и контрольных работ. Все это является важными факторами развития младших школьников, в чем активно способствует физическое воспитание.

#### *Литература*

1. Аксенова А.В. Социальное ориентирование младших школьников в процессе физического воспитания / А.В. Аксенова, Вестник Кемеровского государственного университета, 2015. – С. 87-91.

2. Башта Л.Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие / Л.Ю. Башта, Омск: СибГУФК, 2019. – 108 с.

3. Данилов А.В. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / А.В. Данилов, Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. – 70 с.

4. Мусс Г.Н. Организация обучения и воспитания в начальной школе: содержание и технологии: учебное пособие / Г.Н. Мусс, Оренбург: ОГПУ, 2020. – 138 с.

5. Петренко И.Г. Формирование здорового образа жизни младших школьников средствами интерактивных технологий в процессе физического воспитания / И.Г. Петренко, APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. 2014. – С. 1-9.

6. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры: учебник / Б.П. Яковлев, Москва: Спорт-Человек, 2016. – 624 с.

7. Ярлыкова О.В., Бельшева М.С. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности / О.В. Ярлыкова, Гуманитарный научный журнал, 2017. – С. 111-115.

**Храмцова М.Е.<sup>1</sup>; Степанов С.В.<sup>2</sup>, к.т.н., доцент**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ВНЕДРЕНИЕ ОСНОВ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**

<sup>1</sup> Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия,  
[khramtsova.rita@mail.ru](mailto:khramtsova.rita@mail.ru)

<sup>2</sup> Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия,  
[sergej-stepanov-1968@lis.ru](mailto:sergej-stepanov-1968@lis.ru)

*Аннотация:* в статье рассмотрены методы внедрения основ физической культуры в жизнь детей дошкольного и школьного возраста, студентов, а также объясняется важность физического воспитания, его польза для психики и организма в общем.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, студенты, школьники, ребёнок, здоровый образ жизни.

**Khramtsova M.E.<sup>1</sup>; Stepanov S.V.<sup>2</sup>, Ph.D., associate professor**  
**PHYSICAL EDUCATION AND IMPLEMENTATION OF THE BASICS**  
**OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS**

<sup>1</sup> Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, [khramtsova.rita@mail.ru](mailto:khramtsova.rita@mail.ru)

<sup>2</sup> Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, [sergej-stepanov-1968@lis.ru](mailto:sergej-stepanov-1968@lis.ru)

*Annotation:* the article discusses the methods of introducing the foundations of physical culture into the life of preschool and schoolchildren, students, and explains the importance of physical education, its benefits for the psyche and the body in general.

*Key words:* physical education, students, schoolchildren, child, healthy lifestyle.

Физическое воспитание – дисциплина, которая не только способствует развитию физических качеств человека и укреплению его организма, но и формирует здоровую и адекватную личность, способную приспособиться ко внешней среде и занять устойчивое положение в обществе. Среди многочисленных преимуществ занятий спортом можно выделить основные:

- Укрепление иммунитета и повышение устойчивости к различным заболеваниям, в том числе и вирусным;
- Повышение выносливости и работоспособности организма;
- Развитие мускулатуры;
- Укрепление скелета человека, выработка здоровой осанки;
- Повышение износостойкости таких органов, как сердце и лёгкие;
- Повышение стрессоустойчивости и улучшение психологического состояния человека.

Для полноценного развития организма необходимо начать заниматься физической культурой уже в дошкольном возрасте, так как в период дошкольного развития закладывается фундамент всесторонне гармонично развитой личности, складывающийся из здоровья ребенка, тренировки физиологических функций его организма, интенсивного развития его движений, двигательных навыков и физических качеств [1]. Перегружать ребёнка не рекомендуется, поэтому серьёзные упражнения не входят в



программу дошкольной физической подготовки. Наиболее распространено занятие спортом в форме игры, например, простые прятки развивают смекалку и реакцию, а догонялки – скорость [2]. В каждой такой игре выявляются сильные стороны организма дошкольника. Используя этот опыт, в дальнейшем ребёнок сможет записаться на интересующие его спортивные секции. В некоторых детских садах детей обучают игре в шахматы и шашки, которые развивают внимательность и интеллект; практикуется закаливание – система процедур, способствующих росту устойчивости организма к факторам окружающей среды.

Дети, не обучающиеся в учреждениях дошкольного образования, могут упражняться на дому под присмотром родителей: утренняя зарядка, закаливание и несложные упражнения смогут укрепить организм ребёнка.

Следующий этап в жизни ребёнка – обучение в общеобразовательном учреждении. В школьную программу вводится такой предмет, как физическая культура. Она помогает школьнику развивать самодисциплину и уверенность в себе, учит работать в команде [3]. Обычно урок начинается с разминки, которая необходима для подготовки организма к основной части занятия. Педагог разрабатывает комплекс физических упражнений, которые развивают гибкость, скорость, ловкость, выносливость, меткость, скорость и другие качества. Обучающийся начальной школы учится основам таких игр, как волейбол, баскетбол, теннис и др. В конце четверти или полугодия ученики сдают нормативы, чтобы оценить результаты своих тренировок. С каждым годом упражнения становятся сложнее, ведь организм школьника растёт. Впрочем, не все ученики способны выполнять те упражнения, которые прописаны в школьной программе. Причиной может стать стресс, неспособность справиться с конкуренцией в спорте, застенчивость или проблемы со здоровьем [4]. Такие дети могут обратиться к преподавателю за консультацией, чтобы вместе с ним составить индивидуальный план работы. Важное значение имеет благоприятная среда, в которой всем ребятам будет комфортно упражняться.

В высших учебных заведениях физическая культура также входит в учебную программу. Здесь наблюдается неприятная тенденция: студентам не хватает мотивации для посещения занятий, так как они заняты другими дисциплинами [5]. Для решения данной проблемы необходимо объяснить обучающимся важность физической подготовки на лекционных занятиях.

В заключение можно сказать, что физическое воспитание входит в программу всех образовательных учреждений, ведь оно необходимо для полноценного развития человека. Занятие спортом – основа здорового образа жизни. Задача образования – помочь следующему поколению осознать это.

#### **Литература**

1. Волкова Е.А. Развитие скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста средствами подвижных игр / Е.А. Волкова, О.Ф. Горбунова // Дошкольное образование в ракурсе современных методологических подходов и возрастных ценностей детей : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Тула, 19 мая 2021 г.) / редкол.: С.В. Пазухина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – С. 69-72.

2. Гарифуллина Г.Г. Воспитание физических качеств дошкольников во взаимодействии детского сада и семьи / Г.Г. Гарифуллина, Р.А. Яббарова // Образование,

инновации, исследования как ресурс развития сообщества : материалы II Междунар. науч.-метод. конф. (Чебоксары, 14 нояб. 2018 г.) – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 225-227.

3. Абитова Жасмин Руслановна ДЕСЯТЬ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ТАК ВАЖНА В ШКОЛАХ // *Academy*. 2020. №10 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/desyat-prichin-pochemu-fizicheskaya-kultura-tak-vazhna-v-shkolah> (дата обращения: 23.10.2021).

4. Филимонова Светлана Ивановна, and Коданева Любовь Николаевна. "Физическое воспитание подрастающего поколения в России: реалии и перспективы" *Евразийский форум*, no. 1 (3), 2011, pp. 156-160.

5. Коркишко О.В. Физическая культура как основа развития личности студентов / О.В. Коркишко, С.А. Лешкевич, С.Ю. Каргина [и др.] // *Развитие образования*. – 2020. – № 4 (10). – С. 16-19.

**УДК 796.011.1:378.661(571.53)**

**Чайникова С.А.; Дронина О.А.**

### **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ИГМУ**

*Государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» («ГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России»), Россия, [chajnikova.sonya@mail.ru](mailto:chajnikova.sonya@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается отношение студентов ИГМУ в г. Иркутске к занятиям физической культурой и спортом, а также оценка факторов, положительно влияющих на состояние здоровья. Одной из основных задач является привлечение обучающихся к занятиям спортом, повышение их работоспособности и популяризация здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, физическая культура, здоровье, спорт, организм, мотивация.

**Chajnikova S.; Dronina O.**

### **THE POSITIVE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE HEALTH STATUS OF ISMU STUDENTS**

*State budgetary educational institution Higher education Irkutsk State Medical University ("GBOU VO ISMU of the Ministry of Health of Russia"), Russia, [chajnikova.sonya@mail.ru](mailto:chajnikova.sonya@mail.ru)*

**Annotation.** This article examines the attitude of ISMU students in Irkutsk to physical culture and sports, as well as the assessment of factors that have a positive effect on health. One of the main tasks is to attract students to sports, increase their efficiency and popularize a healthy lifestyle.

**Key words:** physical activity, physical culture, health, sport, organism, motivation

**Актуальность:** Регулярное занятие физической культурой является одним из ключевых факторов сохранения здоровья населения, реализуемые через укрепления функций опорно-двигательного аппарата, усиление умственной и физической работоспособности. Отсутствие регулярных физических нагрузок отрицательно сказывается на физических и психических аспектах жизни. Граждане РФ, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, от общей численности населения – 36,6 % (50 млн человек). Данные Министерства спорта Российской Федерации за 2017 год.

По данным ВОЗ в Европе около 83% детей в возрасте 11-17 лет имеют недостаточную физическую активность, (в России – 87.5%), среди лиц 18 и более лет – 24.5% (в России – 11.1%). По данным Всемирного Банка «Глобальное бремя болезней» недостаточная физическая активность отмечена как важная угроза общественному здоровью во многих странах мира.

Анатомо-физиологические изменения положительно влияющие на организм человека: улучшаются процессы тканевого обмена, увеличивается объем и сила мышечной ткани, снижается количество жира; увеличивается количество эритроцитов, что обуславливает устойчивость к гипоксии, усиление работоспособности; повышается число лейкоцитов и лимфоцитов, что позволяет иммунной системе эффективно справляться с патогенной микрофлорой. Доказано что у спортсменов гораздо медленнее происходит замещение вилочковой железы жировой тканью.

**Цель работы:** выявить факторы положительно влияющие на состояние здоровья студентов ИГМУ.

**Материалы и методы исследования:** проведение анкетирования среди студентов ИГМУ. Обработка данных осуществлялась в формате Microsoft Excel.

**Объект исследования:** студенты ИГМУ 1-3 курсов в возрасте 18-24 лет, а также исключением являлись студенты 4-6 курсов. В исследовании приняло участие 64 студента, среди которых 21 юноша и 43 девушки.

Анкета включает 5 вопросов с возможностью выбора одного или нескольких вариантов ответа.

1. Считаете ли вы, что занятия физической культурой и спортом играют важную роль в вашей будущей специальности?

*Варианты ответа:* Да, имеет; нет, не имеет; затрудняюсь ответить.

2. Назовите положительные качества при занятии физической культурой и спортом?

*Варианты ответа:* укрепление здоровья; развитие физических качеств; развитие психических качеств личности; повышение эффективности обучения; подготовка к профессиональному труду; другие.

3. Как вы думаете способствуют ли регулярные занятия физической культурой и спортом повышению работоспособности?

*Варианты ответа:* физическую – да, нет; умственную да, нет; психическую устойчивость – да, нет.

4. Какие двигательные физические качества Вы считаете наиболее важными в своей будущей профессии?

*Варианты ответа:* Сила; выносливость; скорость; ловкость; гибкость.

5. Как вы оцениваете степень развития своих физических навыков?

*Варианты ответа:* Высокий; выше среднего; средний; ниже среднего; низкий.

#### **Результаты исследования:**

На первый вопрос – 38(59.4%) анкетированных ответили утвердительно, затруднились дать ответ – 11(17,1%) и 15(23,4%) ответили «нет». На второй вопрос – большинство студентов выделили «укрепление здоровья» и «развитие физических качеств». Однако только 7(10,9%) анкетированных согласны с тем,

что физическое воспитание решает задачу подготовки к эффективному обучению, а 6 (8,8%) – подготавливает к профессиональному труду. Данные ответы говорят о том, что исследуемый контингент недостаточно осведомлен о положительном влиянии регулярных занятий физической культурой и спортом на эффективность обучения и будущую профессиональную деятельность. Тем не менее на третий вопрос почти все анкетированные отмечают повышение физической работоспособности и психической устойчивости в результате занятий спортом.

На четвертый вопрос -50(78,1%) студентов выделили выносливость, 41(64%) – скорость, 34(53.1%) – ловкость. По мнению их самих, уровень развития этих качеств у них средний, однако практическая проверка не подтвердила это утверждение. Тестирование студентов физической подготовленности с применением государственных тестов показало, что лишь в редких случаях уровень их развития был средний.

Суммируя полученные данные, можно сделать вывод: большинство студентов знают о положительном влиянии физической культуры и спорта на здоровье и физическую подготовленность человека, но сами по себе данные знания не стимулируют их заниматься спортом. Среди физических качеств, имеющих преимущественное значение для профессиональной деятельности, студенты выделяют: выносливость, скорость и ловкость движений. Существенная часть обучающихся в ИГМУ имеют склонность к переоценке уровня развития своих физических качеств.

#### **Литература**

1. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.

2. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: Постановление Администрации г. Вологды от 10.10.2014 № 7662 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.

3. Стародубцев М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17-18 октября 2014. – М., 2014. – С. 96-98.

4. Гилязиева С.Р. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой (на примере г. Оренбурга) / С.Р.Гилязиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – выпуск 2(163), февраль – С.-58-63.

**УДК 796.4**

**Шарманова С. Б., к.п.н., профессор**

## **ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

*ФБГОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,  
Челябинск, Россия; sharmanova@mail.ru*

**Аннотация.** Согласно результатам углублённых медицинских обследований, несмотря на стабилизацию показателей первичной и общей заболеваемости, сохраняется

неблагоприятная тенденция ухудшения здоровья детей. Ведущее место в структуре детской заболеваемости стабильно занимают заболевания органов дыхания: незрелость дыхательной системы дошкольников делает ее особо уязвимой, что создает риск респираторной патологии. Вышеизложенное актуализирует необходимость разработки и внедрения профилактических программ, в содержании которых важная роль отводится дыхательной гимнастике. Показана целесообразность применения комплексов дыхательной гимнастики в процессе физического воспитания детей 4–5 лет.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дети 6–7 лет, комплексы дыхательной гимнастики.

**Sharmanova S. B., PhD, professor**

## **EFFICIENCY OF APPLICATION RESPIRATORY GYMNASTICS COMPLEXES IN THE PROCESS OF THE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN 6–7 YEARS OLD**

*Ural state university physical culture, Chelyabinsk, Russia, sharmanova@mail.ru*

**Annotation.** According to the results of in-depth medical examinations, despite the stabilization of indicators of primary and general morbidity, unfortunately, an unfavorable trend of deterioration in the health of children remains. The leading place in the structure of childhood morbidity is consistently occupied by diseases of the respiratory system: the immaturity of the respiratory system of preschoolers makes it especially vulnerable, which creates a risk of respiratory pathology. The foregoing actualizes the need for the development and implementation of prophylactic programs, in the content of which an important role is given to respiratory gymnastics. The expediency of using complexes of respiratory gymnastics in the process of physical education of 4–5 years old children is shown.

**Keywords:** physical education, children 6–7 years old, respiratory gymnastics complexes.

Согласно результатам углублённых медицинских обследований, несмотря на стабилизацию показателей первичной и общей заболеваемости, сохраняется неблагоприятная тенденция ухудшения здоровья детей [1, 2].

Ведущее место в структуре детской заболеваемости стабильно занимают заболевания органов дыхания: незрелость дыхательной системы дошкольников делает ее особо уязвимой, что создает риск респираторной патологии [3].

Уральский федеральный округ – один из самых экономически развитых регионов в Российской Федерации, однако промышленный прогресс региона обуславливает экологическое неблагополучие территории [4]. По объему выбросов в атмосферу загрязняющих веществ крупные города Челябинской области устойчиво входят в число самых неблагополучных. Как следствие, среди детей наблюдается рост функциональных отклонений, острых и хронических патологий, ассоциированных с загрязнением воздуха [5, 6].

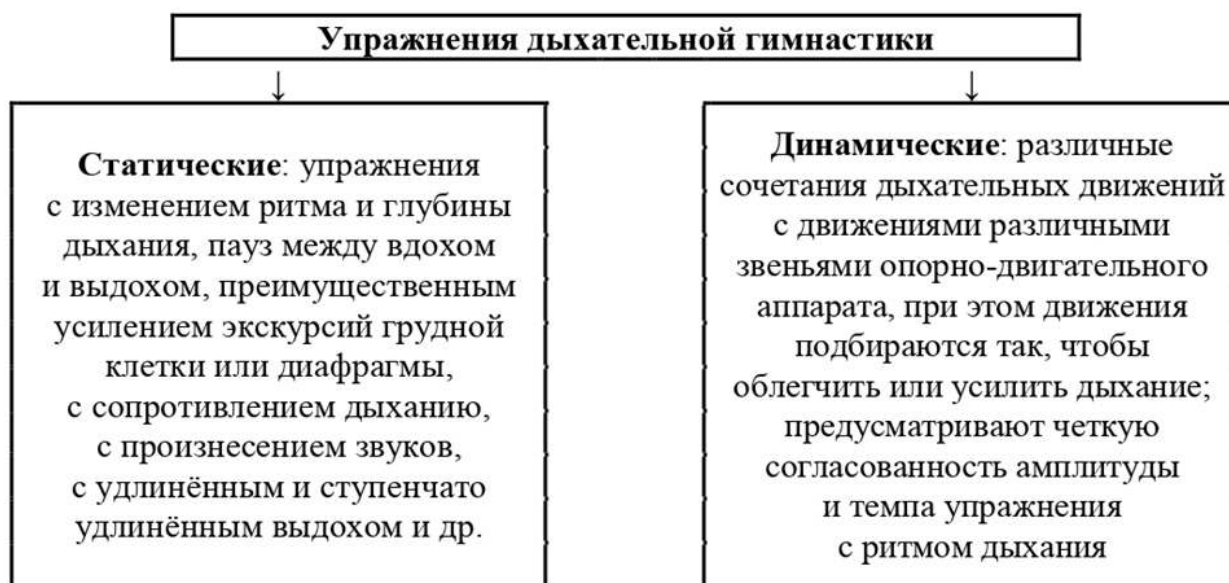
Вышеизложенное актуализирует необходимость разработки и внедрения профилактических программ, в содержании которых важная роль отводится дыхательной гимнастике.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют, что овладение навыком рационального дыхания оказывает общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм ребенка. Физиологически

правильное дыхание не только обеспечивает нормальную работу легких, но и, благодаря дыхательным движениям диафрагмы, облегчает деятельность сердца, активизирует кровообращение в органах брюшной полости, стимулирует механизмы саморегуляции, благодаря чему удается стабилизировать работу всех органов и систем организма на оптимальном для его функционального состояния уровне [7, 8].

Дыхательные мышцы (как и скелетные) управляются импульсами, поступающими из двигательной зоны коры больших полушарий головного мозга. Таков механизм произвольного управления дыхательными движениями. Однако он происходит в границах, определяемых хеморецепторными стимулами. Дыхание – единственная висцеральная система, подверженная произвольному управлению, на чем и основано действие дыхательной гимнастики [9].

Упражнения дыхательной гимнастики характеризуются произвольной регуляцией компонентов дыхательного акта – характера и продолжительность фаз дыхательного цикла и могут выполняться как в сочетании с движениями различными звеньями опорно-двигательного аппарата, так и без них (рис. 1).



**Рисунок 1 – Классификация упражнений дыхательной гимнастики**

На основе рекомендаций специальной литературы были разработаны девять сюжетных комплексов упражнений дыхательной гимнастики («Птичий двор», «Африка», «Морское путешествие») и др. (таблица 1).

Каждый комплекс включал от 8 до 12 упражнений и применялся в течение трех недель в разных формах физического воспитания: 1 неделя – в процессе занятий по физической культуре; 2 неделя – в процессе утренней зарядки; 3 неделя – в процессе гимнастики после дневного сна.

Пример сюжетного комплекса дыхательной гимнастики

Содержание упражнений	Методические указания
<b>Комплекс упражнений дыхательной гимнастики «Птичий двор»</b>	
1 «Индюк по двору ходил, щёки дул, что было сил»: и. п. – ст. ноги вместе, руки в стороны – вниз, кисти в стороны; 1–8 – после вдоха надуть щёки, задержать дыхание, 8 шагов вперед на пятках	Начинать с 4 шагов. Постепенно Увеличивать количество шагов с задержкой дыхания (8 – 16 – 32). Упражнение выполняется однократно
2 «Петух»: и. п. – о. с.; 1 – взмах руками в стороны, вдох, 2–3–4 – 4 ступенчатых пружинящих движения руками вниз, ступенчатые выдохи, на каждый выдох говорить один слог: «Ку – ка – ре – ку»	Сохранять положение правильной осанки. Руки прямые, напряжённые, пальцы вместе.
3 «Курочка»: и. п. – ст. ноги врозь, руки на пояс; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону ладонью вверх, глубокий вдох, 2 – и. п., выдох, сказать: «Ко-ко-ко»	Ноги прямые. Стопы прижаты к полу. Рука прямая. На повороте смотреть на ладонь своей руки. Увеличивать амплитуду движений.
4 «Цыплята клюют»: и. п. – о. с., вдох; 1 – присед, постучать указательными пальцами по коленям, выдох, сказать: «Клю-клю», 2 – и. п., вдох	Спина прямая. Присед глубже.
5 «Гуси шипят»: и. п. – ст. ноги врозь, руки внизу, вдох; 1–2 – наклон вперед, прогнувшись, руки назад, выдох со звуком «ш-ш-ш», 3–4 – и. п., вдох	Ноги прямые. В наклоне смотреть вперед, туловище горизонтально
8 «Утка ловит рыбку в пруду»: и. п. – о. с.; 1 – глубокий вдох носом, 2 – зажать пальцами нос и присесть («утка нырнула под воду»), задержав дыхание, 3–7 – сидеть, задержав дыхание, 8 – и. п., вдох, выдох, сказать: «Кря»	Первоначально задержка дыхания – 5 с; постепенно увеличивать время задержки дыхания до 15–20 с. Упражнение выполняется однократно

Каждый комплекс включал от 8 до 12 упражнений и применялся в течение трех недель в разных формах физического воспитания: 1 неделя – в процессе занятий по физической культуре; 2 неделя – в процессе утренней зарядки; 3 неделя – в процессе гимнастики после дневного сна. Упражнения гипоксического характера (в приведённом в качестве примера комплексе – упражнения «Индюк», «Утка») применялись с первой недели, время задержки дыхания постепенно возрастало от 4–5 с до 15–20 с. В декабре применялся комплекс дыхательной гимнастики «Закаливающее носовое дыхание».

Исследование проводилось на базе МАДОУ «Детский сад № 350 города Челябинска», с участием детей 6–7 лет (подготовительных групп).

Для оценки функции внешнего дыхания и функционального состояния дыхательной системы применялись функциональные пробы Штаге и Генчи и метод спирометрии (спирометр ССП – сухой портативный). В процессе педагогического эксперимента наблюдали достоверное улучшение показателей функционального состояния дыхательной системы, таких, как величина задержки дыхания на вдохе и на выдохе и величина жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) (таблица 2).

**Таблица 2**

**Сравнение функциональных показателей дыхательной системы детей 6–7 лет (n=24)**

Показатели, единицы измерения	Сентябрь ( $X \pm \sigma$ )	Февраль ( $X \pm \sigma$ )	p
Проба Штаге, с	32,1±4,8	37,2±4,7	<0,05
Проба Генчи, с	11,3±4,5	18,5±4,1	<0,05
ЖЕЛ, мл	1373±100,1	1619,9±99,6	<0,05

Таким образом, применение комплексов дыхательной гимнастики оказало положительное влияние на динамику функциональных показателей дыхательной системы детей 6–7 лет.

**Литература**

1. Антонова, А. А. Состояние здоровья и физического развития детей дошкольного возраста / А. А. Антонова, Т. А. Хуторская // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2020. – № 11-2 (101). – С. 10–13.

2. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей современной России : монография / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий, Л. С. Намазова-Баранова, Р. Н. Терлецкая. – М. : ПедиатрЪ, 2018. – 120 с.

3. Воробьева, А. В. Об этиопатогенезе острого бронхита и бронхолита у детей (обзор литературы) / А. В. Воробьева // *Вестник новых медицинских технологий*. – Электронное издание. – 2017. – № 4. – С. 268–273.

4. Забурдин, С. Д. Экологические проблемы уральского федерального округа и способы их решения / С. Д. Забурдин, Д. Д. Мельников // *Экология. Риск. Безопасность : материалы Всерос. науч.-практ. конф.* – Курган : КГУ, 2020. – С. 64–65.

5. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения города Челябинска в 2020 году : Государственный доклад. – Челябинск : Управление Роспотребнадзора по Челябинской области ; Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области, 2021. – 154 с.

6. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2020 году : Государственный доклад. – М. : Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2021. – 256 с.

7. Шульпина, В. П. Методология и технология совершенствования дыхательной функции в процессе физического воспитания школьников с различным состоянием здоровья : дис. ... д-ра пед. наук / В. П. Шульпина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 422 с.

8. Горина, Е. В. Физкультурно-оздоровительная методика музыкально-ритмической дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Горина. – М. : РГУФКСиТ, 2007. – 223 с.

9. Осипенко, Е. В. Совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников / Е. В. Осипенко, С. В. Севдалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 216 с.



**Шароварова М.А.<sup>1</sup>, Колунин Е.Т.<sup>2</sup>, к.б.н., доцент**  
**ОБОСНОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ**  
**ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**  
**НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ФЕНОТИПОВ**

<sup>1</sup> *Институт физической культуры,*

*г. Тюмень, Россия, [ifk@utmn.ru](mailto:ifk@utmn.ru)*

<sup>2</sup> *Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия,*

*[leviathansideshow@yandex.ru](mailto:leviathansideshow@yandex.ru)*

*Аннотация.* В статье представлен современный взгляд на проблемы и вопросы индивидуализации, организации и содержания оздоровительных занятий в тренажерном зале студенческой молодежи на основе учета их метаболических фенотипов.

*Ключевые слова:* оздоровительные занятия, тренажерный зал, биохимические показатели, метаболизм, фенотип, студенческая молодежь.

**Sharovarova M.A.<sup>1</sup>, Kolunin E.T.<sup>2</sup>, PhD.**  
**THE RATIONALE FOR INDIVIDUALISING STUDENT'S GYM SESSIONS**  
**BASED ON THEIR METABOLIC PHENOTYPES**

<sup>1</sup> *Institute of physical culture,*

*Tumen, Russia, [ifk@utmn.ru](mailto:ifk@utmn.ru)*

<sup>2</sup> *University of Tyumen, Tyumen, Russia, [leviathansideshow@yandex.ru](mailto:leviathansideshow@yandex.ru)*

*Annotation.* The article presents a current perspective to problems and issues of individualization, organization and content of health and fitness exercise classes of young students based on their metabolic phenotypes.

*Key words:* health and fitness classes, gym, biochemical indicators, metabolism, phenotype, young students.

**Актуальность.** Отечественная концепция развития физической культуры по праву считается одной из ведущих в мире, во многом благодаря тому, что отличительной ее чертой является глубокая научная обоснованность принципов, методов, средств и форм. Современный вектор развития физической культуры и массового спорта направлен на увеличение вариативности и индивидуализацию [1]. Однако, зачастую в практике оздоровительных занятий применяется стратегия планирования тренировочного процесса, направленная на достижение высоких спортивных результатов, нежели на здоровьесбережение. Во многом потому, что эта сфера спортивных знаний у нас в стране наиболее глубоко и подробно проработана, изучена, зарекомендовала себя и многократно апробирована (Матвеев Л.П., Зацюрский В.М., Иссурин В.Б., Верхошанский Ю.В., Воробьев А.Н., Бондарчук А.П., Платонов В.Н.).

Как показывает практика и результаты исследований, оздоровительные занятия с населением должны принципиально отличаться от подготовки спортсменов, ориентированных в первую очередь на высокий результат. В этом кардинальном отличии заключается нецелесообразность применения моделей и подходов спортивной подготовки в технологии планирования оздоровительных занятий.

Отличительной особенностью лиц первого зрелого возраста (20-35 лет), к которым в большинстве своем относится студенческая молодежь является то, что они стоят на пороге репродуктивного периода и в связи с этим от здоровья

этой возрастной группы во многом зависит здоровье будущего поколения. Согласно данным ученых (Долженко Л.П., Кашуба В.А., Янкелевич Е.И.) в последние годы наблюдается снижение показателей здоровья молодежи, что зачастую связано с недостатком двигательной активности и ввиду этого с недостатком массы скелетной мускулатуры и проблемами с опорно-двигательным аппаратом [5].

На сегодняшний день существует некое отставание между стремительным развитием науки в вопросах здоровья и адаптации человека и методиках оздоровительных занятий. Имеющиеся математические модели метаболизма, регуляции и спортивной адаптации не точны, в связи с отсутствием в них связи между кардиоваскулярной системой с генетическими задатками и эндокринным статусом тренирующихся. Глубокие исследования физиологических процессов, происходящих в организме человека и степени влияния на него физических нагрузок, как правило оказываются вырванными из контекста понимания общей картины технологии физического совершенствования. Открытие ферментов и белков, контролирующих скелетно-мышечную гипертрофию; энергетических и анаболических метаболитов; важной роли переносчиков в кислородтранспортной системе, митохондриальной биоэнергетики в вопросах предотвращения старения подтверждают и объясняют кардинальные различия фенотипов тренирующихся, их реакции на нагрузку, что в свою очередь диктует сугубо индивидуальный, но в то же время комплексный подход в планировании тренировочного процесса [2, 3, 4].

Биологическая взаимосвязь между стрессом, физическими нагрузками и активацией адаптационных способностей выражается через увеличение циклического аденозинмонофосфата, вторичного посредника внутриклеточного распространения сигналов анаболических, катаболических и стрессовых гормонов (адреналина и глюкагона) что увеличивает производство энергии за счет сжигания жира во время фазы стимуляции роста [8].

Для правильного гормонального воздействия необходима высокая митохондриальная емкость. Митохондриальные способности повышают эффективность использования жиров и тем самым способствуют повышению синтеза стероидных гормонов. Снижение митохондриального потенциала, в том числе из-за некорректно подобранных физических нагрузок может привести к снижению гормональной активности и как следствие к потере мышечной массы, общей слабости и снижению уровня базового метаболизма [7].

Стрессовая природа физических нагрузок лежит в основе тесного взаимодействия анаболических и катаболических механизмов и повышает уровень андрогенов и кортизола. Цикличность и волнообразность их секреции определяют пороговое время, после которого уровень катаболитов уменьшается. Это временное снижение уровня кортизола создает гормональный дисбаланс, что способствует увеличению анаболического потенциала [6].

Таким образом полное понимание и учёт системного структурного следа во взаимодействии генетического аппарата и интенсивности воздействующей на него функции является единственным верным путем в создании эффективной технологии управления и планирования оздоровительных занятий.

В связи с этим, мы планируем в рамках подготовки кандидатской диссертации провести исследование по проблемам индивидуализации оздоровительных занятий в тренажерном зале у лиц первого зрелого возраста на основе учета их метаболических фенотипов.

Анализ научной проработанности темы исследования позволил нам выделить следующие **противоречия между:**

- необходимостью укрепления здоровья лиц первого зрелого возраста и отсутствием современных научно обоснованных методик оздоровительных занятий в тренажерном зале, учитывающих индивидуальные особенности здоровья занимающихся;

- глубокой научной проработанностью тем, касающихся здоровья человека, его физической и функциональной подготовленности и игнорированием этих данных специалистами, осуществляющими планирование и организацию оздоровительных занятий в тренажерном зале.

- использованием в практике оздоровительных занятий технологий, ориентированных на спортивные достижения и отсутствием современных математически обоснованных моделей физического совершенствования человека опирающихся на индивидуальную адаптацию к нагрузкам и метаболические процессы занимающихся.

**Цель нашего исследования** – разработка и экспериментальное обоснование технологии планирования оздоровительных занятий для лиц первого зрелого возраста на основе учета их биохимических и морфофункциональных показателей.

**Гипотеза** исследования заключается в том, что оздоровительные тренировки в тренажерном зале, направленные на коррекцию фигуры, повышение силовых показателей и улучшение компонентного состава тела у лиц первого зрелого возраста будут эффективными если:

- при планировании оздоровительных тренировок в тренажерном зале опираться на результаты современных научных исследований в области медицины, в частности спортивной физиологии и биохимии человека;

- составлять планы тренировочных занятий на основе учета индивидуальных морфофункциональных и биохимических показателей занимающихся;

- критериями эффективности считать позитивные изменения морфофункциональных, композиционных и силовых показателей тренирующихся.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать современное состояние вопросов индивидуализации тренировочного процесса на основе морфофункциональных и биохимических показателей.

2. Изучить динамику морфофункционального состояния и индивидуальные биохимические показатели у занимающихся оздоровительными тренировками.

3. Разработать и внедрить индивидуальные планы оздоровительных тренировок, учитывающих биохимический профиль и морфофункциональные показатели.

4. Обосновать эффективность технологии планирования тренировочного процесса на основе положительной динамики морфофункциональных, композиционных и силовых показателей.

5. Создать функциональный инструментарий в виде математического алгоритма, преобразующий данные биохимического и морфофункционального анамнеза тренирующихся в конкретные рекомендации по планированию тренировочного процесса.

**Теоретическая значимость** исследования выражается в создании и обосновании новой технологии индивидуализации оздоровительных занятий у лиц первого зрелого возраста, учитывающей современные разработки в области биохимии и спортивной медицины.

**Практическая значимость** данной диссертации выражается в повышении эффективности и безопасности тренировочного процесса, а также создании удобного функционального инструмента планирования, основанного на высоких технологиях и математических алгоритмах.

**Теоретико-методологической базой исследования** явились: классические подходы в планировании тренировочного процесса в физической культуре и спорте Матвеева Л.П. и Зациорского В.М.; современные подходы их оппонентов Иссурина В.Б., Верхошанского Ю.В., Воробьева А.Н., Бондарчука А.П., Платонова В.Н., Селуянова В.Н., а так же новый взгляд на процесс планирования Вертышева А., Юрикова Р., Головинского Д., Агогэ К., Сашанова А.; современные научные исследования в области биохимии механизмов спортивной адаптации и прогнозирования реакции на нагрузку Andrea T. Da Poian, Miguel A.R., Castanho B., Jae-Sung You, Kookjoo Kim, Astrid L. Basse, Marianne Agerholm, Nathaniel D., Сергеева К.В., Мирошников А.Б.

В ходе исследования планируется использовать следующие **методы**:

**Теоретические:** анализ литературных источников, теоретическое моделирование, математической статистики;

**Эмпирические:** антропометрия, соматоскопия, биоимпедансометрия лабораторный анализ, газоанализ, педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение.

Планируемое исследование представляет собой логично выстроенную схему взаимодействия комплекса естественных и гуманитарных наук, начинающееся с анализа современных сведений о биохимии и физиологии

человека переходящее в педагогику и завершающееся математическим моделированием.

### Литература

1. Алексеев С.В. *Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России: монография* / С.В. Алексеев, М.Я. Виленский, Р.Г. Гостев, С.Р. Гостева, А.В. Лотоненко, С.И. Филимонова. – Москва: Ритм, 2017. – 522 с.
2. Журавлева Г.А. *Генная инженерия в биотехнологии: учебное пособие* / Г.А. Журавлева, С.Е. Москаленко, Е.Е. Андронов, Т.В. Матвеева, Е.А. Андреева. - Санкт-Петербург: Вектор, 2017. – 70 с.
3. Йегер Й.М. *Мышцы в спорте: анатомия, физиология, тренировка, реабилитация* / Й.М. Йегер, К. Крюгер, пер. с нем. Д. Калашиникова. – Москва: Практическая медицина, 2016. – 408 с.
4. Капилевич Л.В. *Физиология человека. Спорт: учебное пособие для прикладного бакалавриата* / Л.В. Капилевич. – Москва: Юрайт, 2016. – 142 с.
5. Колос Н.А. *Особенности морфофункционального развития студентов* / Н.А. Колос, И.Й. Малинский, В.В. Яременко // *Проблемы физического воспитания и спорта*. 2010. № 12. С. 59-61.
6. Andrea Da Poian T. *Integrative Human Biochemistry* / Da Poian T. Andrea, Miguel A. R. B. Castanho. Switzerland: Springer Nature, 2021. – 685 с.
7. Anemari H. *Lactate as an Astroglial Signal Augmenting Aerobic Glycolysis and Lipid Metabolism* / H. Anemari, Z. Robert, N. Vardjan // *Frontiers in physiology*. 2021/ № 12. A. 735532.
8. Jae-Sung Y. *mTORC1 mediates fiber type-specific regulation of protein synthesis and muscle size during denervation* / Y. Jae-Sung, Kim Kookjoo, D. Steinert Nathaniel // *Official journal of the Cell Death Differentiation Association*. 2021. № 7: 74. PP. 67-81.

Стратегия формирования  
здорового образа жизни населения  
средствами физической культуры и спорта:  
целевые ориентиры, технологии и инновации

Материалы

*Международной научно-практической конференции,  
посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева*

Формат 60x84/16. Бумага офисная. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 27,55. Тираж 70. Заказ 255.

Отпечатано с готового набора в типографии  
«Вектор Бук».

625004, г. Тюмень, ул. Володарского, 45.  
Тел. (3452) 42-72-17, 46-90-03.