

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

ISSN 2303-9493

**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ
Северо-Западного института управления
РАНХиГС**

**Том 13
Выпуск 4(56)**

Периодическое научное издание
Выходит пять раз в год

Санкт-Петербург
2022

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Шамахов В. А., председатель редсовета, д-р экон. наук, действительный государственный советник Российской Федерации 1 класса, советник ректора РАНХиГС, научный руководитель СЗИУ (Санкт-Петербург);

Китин Е. А., канд. юрид. наук, доцент, зам. директора СЗИУ РАНХиГС (Санкт-Петербург);

Мерешкин Д. Е., канд. юрид. наук, зам. директора СЗИУ РАНХиГС (Санкт-Петербург);

Понеделков А. В., д-р полит. наук, проф., заслуженный деятель науки Российской Федерации, зав. кафедрой политологии и этнополитики Южно-Российского института — филиала РАНХиГС при Президенте РФ (Ростов-на-Дону)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Кирыанова Л. А., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта СЗИУ РАНХиГС (Санкт-Петербург);

Морозова Л. В., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта СЗИУ РАНХиГС (Санкт-Петербург)

Сборник содержит материалы, представленные на ежегодной научно-практической конференции с международным участием «Актуальные тенденции и инновации в развитии физической культуры и спорта в системе образования России и за рубежом» (СЗИУ РАНХиГС, 27.01.2022) научно-педагогическим составом кафедры физической культуры и спорта, а также представителями других вузов России, в том числе иностранных. Авторами статей освещены современные технологии в спортивной индустрии, методы и средства освоения физической культуры в обществе, раскрыты особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов в процессе физического воспитания в период обучения и становления специалиста государственной службы.

Издание адресовано студентам, аспирантам, научно-педагогическим работникам, ученым и исследователям.

Статьи включаются в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), доступный по адресу <http://elibrary.ru> (Научная электронная библиотека).

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	7
<i>Авакян А. Г., Левицкий А. Г.</i> Анализ выступления женской сборной команды России на чемпионате мира — 2021 по самбо.	8
<i>Антонов А. В., Мальцева А. А.</i> Игромоделирование в системе физической реабилитации	14
<i>Архипова Ю. А., Онучин Л. А.</i> Особенности тренировки юных гимнасток с учетом влияния фактора функциональной асимметрии	20
<i>Бахтина Т. Н., Лешева Н. С.</i> Анализ показателей физической формы студентов Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова	26
<i>Бордовский П. Г., Заварухина Л. А.</i> Концептуальный подход к применению дистанционных образовательных технологий в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре	31
<i>Бутакова Е. Д.</i> Стретчинг как средство физической культуры для студентов специальной медицинской группы	36
<i>Васильева Т. М., Тома Ж. В.</i> Фитнес-каналы на YouTube как условие вовлечения молодежи в новые формы двигательной активности	44
<i>Вахитов Р. Р., Абрамкин Е. В.</i> Развитие скоростно-силовых качеств у юношей 14 лет, занимающихся хоккеем	49
<i>Виноградова О. П., Понимасов О. Е.</i> Структура соревновательной деятельности в беге на 110 м с барьерами	62
<i>Волкова Л. М., Голубев А. А.</i> Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов через поиск форм и методов воспитательной работы ...	68
<i>Волкова Л. М., Евсеев В. В.</i> Вопросы высшего образования в современных условиях пандемии по дисциплине «Физическая культура»	75
<i>Вольский В. В., Коваленко В. Н.</i> Концепция ключевых компетенций начинающих спортсменов в спортивной педагогике	82
<i>Григорьев В. И.</i> ESG-компетенции по использованию ресурсов физической культуры в борьбе с последствиями пандемии ковида ..	87

Джалилов С. А. Формирование ценностных ориентаций у студентов на занятиях физической культурой и спортом	94
Дранюк О. И. Междисциплинарная интеграция как условие формирования компетенций у студентов вуза физической культуры	101
Ефимов-Комаров В. Ю., Ефимова-Комарова Л. Б. Спортивные игры как универсальное средство профессионально-прикладной физической подготовки менеджеров	107
Карпова С. Н., Журавлев А. А. Повышение защитных свойств организма студентов специальных медицинских групп средствами спортивного плавания	113
Карпушко Н. А., Беспалова А. Н. ЗОЖ, культура здоровья, физическое и ментальное здоровье в ракурсах видения современных студентов	119
Каткова А. М., Соломатин С. В. Травматизм и его предупреждение в скейтбординге	125
Кириянова Л. А. Реабилитация студентов после перенесенного заболевания COVID-19 средствами физической культуры	131
Коваленко В. Н., Фофанов А. М. Причины прекращения занятий спортом на этапе начальной подготовки	139
Крылатых В. Ю., Миронов А. О. Факторы развития спортивной и физической активности в концепции здорового образа жизни студентов	144
Кузнецов П. К., Понимасов О. Е. Смысл и искусство самообороны как производного боевых искусств	151
Левенков А. Е., Фурсов В. В. Возрастная динамика центрального кровообращения юных спортсменов	160
Ляшенко О. В., Соколов Н. Г., Григан С. А. Развитие интеллектуальных способностей у студентов на занятиях волейболом	165
Макаров С. В., Тома Ж. В. Профессиональное воспитание студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки	171
Мельникова Т. И. Периодизация тренировочного процесса студенческой волейбольной команды в структуре годичного цикла	178
Миронов А. О., Крылатых В. Ю. Воздействие программ здорового образа жизнедеятельности на формирование потребности в регулярной физической активности студенческой молодежи	183

<i>Мокиевский А. А., Шуликов С. Н.</i> Влияние социальных сетей на популяризацию волейбола	190
<i>Морозова Л. В.</i> Особенности двигательного режима студентов в условиях смешанного обучения.	196
<i>Николаева Ю. В., Боголюбова Н. М.</i> Международное олимпийское движение и современное искусство: взаимодействие в начале XXI в.	204
<i>Онищук А. О., Чепиков Е. М.</i> Профилактика травматизма высококвалифицированных спортсменов-пистолетчиков	220
<i>Пашкова Л. В., Шитова В. И.</i> Совершенствование соревновательной композиции в спортивной аэробике с помощью средств специальной выносливости	227
<i>Рябчук В. В.</i> Использование информационных технологий в дистанционном обучении по дисциплине «Физическая культура»	232
<i>Рябчук В. В.</i> Олимпийское движение и современные вызовы: исчезнет ли олимпийское движение под влиянием политики и коммерции в современном мире?.....	238
<i>Самоуков А. Ф., Шувалов А. М.</i> Поддержание оптимальных весовых показателей студентов посредством баланса питания и физической активности	245
<i>Синявский Н. И.</i> Оценка учебных достижений обучающихся на основе нормативов комплекса ГТО.	251
<i>Смолев П. П., Емельянец С. Л.</i> Оценка эффективности аэробных упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в процессе занятий со студентами специальной медицинской группы.	257
<i>Снигур М. Е.</i> Исследования физической подготовленности обучающихся 5–9-х классов по результатам Всероссийского мониторинга.	265
<i>Соломатин С. В., Соломатин А. В.</i> Базовые и специальные тесты ситуативных двигательных способностей борцов самбо: обзор исследований.	272
<i>Сомкин И. А.</i> «Воздушный» фитнес как отдельное направление в фитнес-индустрии.	280
<i>Степанова М. В., Говорков Л. П., Антиох Н. Н.</i> Тенденции олимпийской истории бега на 400 м с барьерами	301
<i>Степанова М. В., Мальчевская Н. Н.</i> Скоростные качества и выносливость в циклических локомоциях человека.	310

Теряева М. А. Спортивная психология как инновационное направление в подготовке спортсменов	321
Устинов И. Е. Мотивация физической активности студентов	328
Устинов И. Е., Богданова В. А. Особенности питания и пищевые привычки студентов.	336
Федорова А. В., Лабзо К. С. Проектный метод — один из современных подходов к обучению	344
Фетисов В. Н., Петрина З. И. Активные способы передвижения как составляющие понятия здорового образа жизни.	349
Фурсов В. В., Колесников Н. В. Ритмическая структура спортивной ходьбы.	356
Хорьков В. В., Соломатин А. В. Критерии спортивного отбора в борьбе самбо	363
Хорьков В. В., Фетисов В. Н. Влияние оздоровительных программ выходного дня на восприятие качества жизни женщинами среднего возраста	368
Шувалов А. М., Самоуков А. Ф. Сравнение физической активности и состояния здоровья в группах населения среднего и старшего возраста	374
Аннотированный список статей.	382
Информация об авторах	415

ВВЕДЕНИЕ

Международная научно-методическая конференция кафедры физической культуры и спорта проводится ежегодно в январе. Предметом обсуждения являются особенности преподавания физической культуры в российских и зарубежных вузах, инновационные технологии обучения, а также научные исследования в области физкультурно-спортивной деятельности.

В 2022 учебном году в работе конференции приняли участие представители 20 вузов, общее число участников конференции составило 97 чел.

По итогам конференции подготовлено 52 научных статьи (отражены далее), которые представлены для опубликования в данном сборнике.

Авакян А. Г., Левицкий А. Г.
**Анализ выступления женской сборной команды России
на чемпионате мира — 2021 по самбо**

Введение

Все единоборства относятся к спортивным дисциплинам, подразумевающие проведение состязаний по правилам, которые зависят от техники бросков, ударов и разнообразных тактических приемов ведения поединка. Причем изначально соперники находятся в одинаковых условиях независимо от вида борьбы.

Отличительной особенностью всех единоборств является физический контакт соревнующихся, который подразумевает фактическое нанесение ударов, выполнение бросков с применением борцом силовых усилий, основанных на определенных физических качествах, а именно: ловкость, гибкость, выносливость и др. Использование специального инвентаря и экипировки спортсмена определяют технику боя. Обязательным аспектом в единоборствах считается деление борцов на категории по различным критериям:

- **весовой категорий** в разных видах борьбы, который определен по следующему принципу: спортсмены с легким весом, средним и тяжелым, возможны и промежуточные варианты;
- **возрастной критерий**, когда борцы подразделяются на юниоров, взрослых, ветеранов и т.п. Это очень важно, так как правила и длительность поединка будет меняться в соответствии с возрастом;
- **класс спортсмена**, что подразумевает это любитель или профессионал. В зависимости от принадлежности к определенному уровню меняются и правила, и обмундирование.

Самбо — это универсальный вид спорта, так как не имеет гендерных границ. Занятия самбо дают человеку возможность преодолеть свои слабости и исправить свои недостатки, перспективу меняться к лучшему, приобрести уверенность в своих действиях и познать свои возможности. В единоборствах, как и в любых других видах спорта тоже есть красота. Однако существуют неоднозначные мнения, одни считают, что женская борьба зрелищнее и эмоциональнее, чем мужская. Специалисты же придерживаются мнения, что — это чрезвычайно травмоопасный вид спорта, и женщины чаще травмируются, чем мужчины. Это напрямую связано с более эластичными мышцами и связками у женщин, но слабым мышечным корсетом, и поэтому для выхода от

захватов женщины используют свою гибкость, а не мышечные усилия. И это является отрицательным эффектом для здоровья спортсменки.

Самбо как вид спорта зародился в России в 1923 году, основываясь на базу народных видов борьбы, но официальным днем рождения борьбы самбо считается 16 ноября 1938 года — день признания самбо новым видом спорта. Первые группы женского самбо были образованы намного позже, в 1968 г. в Москве. «Самбо», как аббревиатура, образованна от словосочетания «САМоборона Без Оружия», то есть это целая система воспитания, способствующая формированию морально-волевых качеств.

Современные соревнования по самбо среди женщин имеют высокую зрелищность (рис. 1).



Рис. 1. Зрелищность женского самбо

Источник: <https://sambo.sport/ru/media/photo/chempionat-mira-po-sambo-v-chkhondzhu-respublika-koreya/chempionat-mira-po-sambo-v-chkhondzhu-respublika-koreya-den-2-finaly>

Самбо, по своей сути, весьма сбалансированный, восхитительный и эффективный вид спорта! Даже при отсутствии удушающих и ограниченные действия в партере, арсенал бросковых действий и подсечек у самбистов достаточно велик.

Спортивное самбо — это классика, сильнейший фундамент для многих единоборств, но, время диктует нам свои правила, и чтобы прославить борьбу еще больше, нужно развивать зрелищность. Для привлекательности данного вида спорта стоит взять за основу многочисленные приемы и ударную технику из альтернативных систем борьбы, а также варианты многочисленных болевых приемов на руки и на ноги, которые в схватках используют только самбисты.

Продолжительное время профессиональные российские самбисты становились и становятся призерами чемпионатов мира и Европы. Но, как и в любом другом виде спорта, бывают и взлеты, и падения, невозможно всегда быть лидером и показывать высокие результаты.

Анализ результатов выступления российских спортсменов на международном уровне, к сожалению, показывает, что прослеживается общая негативная тенденция снижения показателей во всех видах борьбы, входящих в олимпийскую программу.

В женской вольной борьбе на последних Олимпийских играх — ни одной медали, в дзюдо лучший результат за всю историю олимпиад — это серебряная медаль Любови Брулетовой двадцатилетней давности. Теперь и в самбо большинство медалей достались спортсменкам других стран.

Цель работы: проанализировать выступления женской сборной России на чемпионате мира по самбо 2021.

Методы и организация исследования

В ходе педагогического исследования использовались основные методы научного анализа: сравнение, наблюдение, обработка статистических данных.

Авторами проведен сравнительный анализ выступлений женской сборной на Чемпионатах мира начиная с 2000 года и по настоящее время.

Результаты исследования и их обсуждение

На рис. 2 представлены результаты выступлений женской сборной команды России на чемпионатах мира с 2000 по 2010 г. Результаты более чем впечатляющие.

На рис. 3 представлены результаты выступлений женской сборной команды России с 2011 по 2021 г.

Если наши подсчеты верны, то в период с 2000 года по 2010, наша женская сборная, лишь один раз (в 2003 г.) опустилась с первой ступени пьедестала — на третью. А начиная с 2011 года по 2020 в командном зачете всегда были первыми.

Бить тревогу, пожалуй, преждевременно. Подобные неудачи бывали и в других видах борьбы, которые являются олимпийскими. Однако, уже к следующим значимым соревнованиям, после анализа ошибок и их исправления, сборные вновь завоевывали лидирующие позиции.

Нельзя не отметить тот факт, что в составе сборной по самбо, всегда выступали и дзюдоисты или борцы, так или иначе связанные с дзюдо, иногда «чистых» самбистов было больше, иногда меньше.

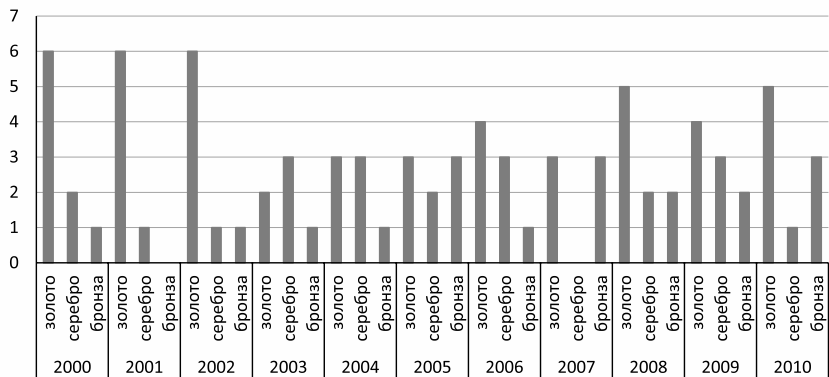


Рис. 2. Результаты выступлений женской сборной команды России на чемпионатах мира по самбо с 2000 по 2010 г.

Источник: составлено автором.

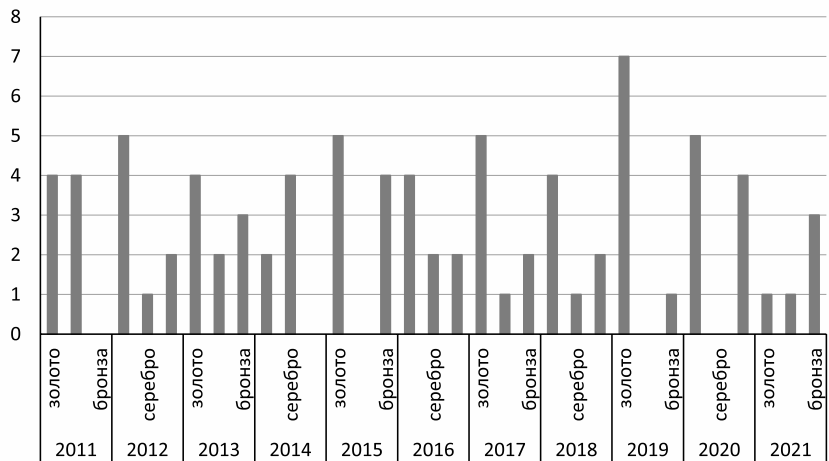


Рис. 3. Результаты выступлений женской сборной команды России на чемпионатах мира по самбо с 2011 по 2021 г.

Источник: составлено автором.

Тот факт, что уровень конкуренции в дзюдо выше, чем в самбо, едва ли можно подвергнуть сомнению. Статус олимпийского спорта, высокая конкуренция, огромный охват занимающихся (8 миллионов только в Японии). Поэтому высокий уровень технической подготовленности отечественных дзюдоистов позволяет им выигрывать и на соревнованиях по самбо.

По всей вероятности, всё больше дзюдоистов других стран, будут переходить в самбо в надежде попасть на олимпийские игры и та борьба, которой придерживаются ведущие регионы самбо (являющиеся адептами борьбы в партере) — перестает работать. О какой борьбе идёт речь? Низкая стойка, сковывание рук соперника, сбивание вниз, переходы в партере с одного приёма на другой.

То есть, однообразная, с низким уровнем технического мастерства в борьбе стоя борьба (или по крайней мере такой установкой наставников), а в борьбе лежа «работа на судью» — т.е. постоянная активность в партере (после разрешенного стягивания вниз, которое не позволяет арбитру дать предупреждение, но вынуждает его, за активные действия в партере, вынести предупреждение тому, кто защищается). Так может продолжаться всю встречу — стягивание, активность в партере, стойка, стягивание, попытка болевого, стойка. И это при существующих правилах, которые позволяют действовать практически в любых захватах, без ограничений во времени, а также при таком наличии богатейшего технического арсенала бросков. Вместо этого мы видим, лишенную зрелищности, а теперь ещё и эффективности борьбу.

Выводы

Несомненно, нет техники, которая всегда бы имела успех и подобный стиль борьбы постоянно приносил медали нашей стране, однако с развитием самбо, как вида спорта, а, следовательно, и с ростом общего уровня мастерства борцов всех стран, рассчитывать только на борьбу в партере — не целесообразно. Невозможно представить дзюдоиста, который поехал на турнир высокого класса в надежде на то, что он переведет соперника в положение лежа упором стопой в живот и всю схватку будет работать в партере.

Все элитные дзюдоисты преследуют соперника в борьбе лежа, только после эффективных атакующих действий в стойке, и в первую очередь рассчитывают на арсенал бросков. Борьба в положении лежа — это ситуативная сфера, не являющаяся самоцелью. Но как раз

у некоторых представительниц нашей сборной мы видим именно такую тактику ведения борьбы. Нельзя поощрять подобную манеру ведения схватки на уровне чемпионата страны. Не должен побеждать человек, который всю схватку провёл в партере в попытках проведения болевого приема или удержания, ни проведя ни одного технического действия в борьбе стоя, победив за счет предупреждений.

Спортивно-техническое мастерство спортсменов растёт и выравнивается, вышеупомянутый примитивный стиль борьбы перестает приносить плоды на международном уровне.

Поднятую проблему, мы косвенно связываем и с существующей системой присвоения юношеских разрядов в самбо. Ранее мы уже писали, что количество побед не определяет и не должно определять уровень мастерства юношей. Так как зачастую тренеры уделяют внимание ограниченному числу эффективных приёмов, благодаря которым их ученики побеждают. Но затем, в юниорском возрасте и при переходе в разряд взрослых, где требуется значительно более высокий уровень мастерства, мы видим пробелы в освоении базовой техники и отток спортсменов из-за нереализованных амбиций и, как результат, не зрелищную, не эффективную, мало результативную борьбу [1].

Мы надеемся, что тренеры сборной, а также личные тренеры спортсменов обратят внимание на сложившуюся ситуацию и внесут необходимые коррективы в процесс подготовки. Терять лидерство в нашем национальном виде спорта — недопустимо.

Литература

1. *Авакян А. Г.* Нормативный парадокс присвоения юношеских разрядов по виду спорта самбо / А. Г. Авакян, А. Г. Левицкий // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Грозный / под общ. ред. С. Б. Элипханова. — Грозный : ЧГПУ, 2021. — С. 8–13.
2. Всероссийская федерация самбо [Электронный ресурс]. — URL: <https://sambo.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
3. Международная федерация самбо [Электронный ресурс]. — URL: <https://sambo.sport.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

Игро моделирование в системе физической реабилитации

Введение

Существует мнение, что физкультура предназначена только лишь для развития мышечной массы, и занятия физическими упражнениями не столь обязательны и являются не значительным явлением по сравнению с более весомыми и судьбоносными событиями современности. Несомненно, это глубочайшее заблуждение, так как занятия физической культурой — это значимый и необходимый процесс во все времена. Вспомним, в Древней Греции для человека считалось самым большим оскорблением — «Он не умеет ни плавать, ни читать».

Многочисленными исследованиями давно доказано, что нашему мозгу также полезны и необходимы физические нагрузки [4]. Во время выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, что положительно сказывается на работоспособности мозга. Также во время занятий физической культурой мы отвлекаемся от рутины и различных проблем, соответственно повышается наша стрессоустойчивость, которая влияет на здоровье в целом. Не зря же говорят, что все болезни от нервов.

Следует отметить, что отсутствие физической культуры в жизни человека влечет большое количество негативных последствий. В наше время, разрабатывается всё больше различных методик и технологий для вовлечения большего количества людей в процесс физического совершенствования и физической реабилитации.

Цель исследования: подробно изучить и охарактеризовать такой метод физической реабилитации студентов, как игро моделирование.

Методы и организация исследования

Давайте поподробнее разберемся, что же такое игро моделирование и как его применяют в процессе физической подготовки студентов.

Игро моделирование — процесс моделирования в условиях игры и обеспечение возможности осуществления данной модели в реальности. Различную профессиональную деятельность или сферы жизнедеятельности, включающие формы коммуникаций между людьми, можно смоделировать, с учетом соответствующих критериев.

Физическая реабилитация — это совокупность физических упражнений и природных факторов в процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов с лечебной и профилактической целью. Средствами физической реабилитацией являются: лечебная физическая культура и массаж, физиотерапия, механотерапия и т.д. Характер течения заболевания и общее состояние больного является основным показателем для рекомендации средств физической реабилитации, выбора форм и методов.

Различные исследования показывают, что игры и виртуальная реальность могут помочь мотивировать людей, сохраняя их вовлеченность на более длительное время [1; 2; 3]. Тем не менее в большинстве случаев при разработке игр или виртуальной реальности для целей реабилитации применяется базовый мотивационный подход, ориентированный на общее количество игроков. Последние исследования показывают, что люди могут быть мотивированы совершенно по-разному, поэтому важно учитывать мотивационные характеристики каждого человека в контексте реабилитации, чтобы обеспечить постоянную вовлеченность (рисунок).



Варианты игро моделирования заданий

Игро моделирование используется в качестве вспомогательной терапии для традиционной реабилитации. На практике очень часто применяется физиотерапевтами игротерапия, а геймификация реабилитационных процессов становится ключевым направлением. Игровые формы реабилитации является мощным мотивационным механизмом повышение вовлеченности в самостоятельные-домашние упражнения. Однако существуют трудности, возникающие при разработке системы игровых занятий, так как имеются различия в терминологии медицинских работников и инженеров-программистов. В сфере здравоохранения игро моделирование в основном направлено на лечение, восстановление и реабилитацию. В данной работе мы рассматриваем разработку игро моделирования для двигательной реабилитационной

терапии студентов, где такие игры считаются весьма перспективным решением в мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой не только в рамках учебных занятий. Такая мотивация особенно важна в долгосрочной реабилитации для поддержания двигательных способностей студентов, где демотивация часто встречается у студентов с хроническими заболеваниями, поскольку традиционная реабилитация обычно состоит из повторяющихся и интенсивных действий, которые становятся скучными и однообразными.

Игры считаются очень увлекательными формами интерактивных развлечений, и это ключевая причина, по которой в ряде концепций было предложено использовать игры для помощи в разработке увлекательной реабилитации, включая сопоставление моделей игрового дизайна с физическими движениями, необходимыми для реабилитации после различных заболеваний.

По своей природе игры поощряют добровольное участие в преодолении виртуальных трудностей для достижения виртуальной цели. Задачи игры определяются целями, сформированными правилами, которые определяют границы поставленных задач. По сути, это сложные системы, которые включают в себя сложные отношения и парадигмы взаимодействия, склонные к возникновению. Если рассматривать игры как системы для реабилитации, они должны включать четыре ключевых элемента:

- 1) цель реабилитации;
- 2) этапы обучения и развития;
- 3) причинность и последовательность в стратегии реабилитации;
- 4) оценка текущего состояния участника во время реабилитации.

Возможно, пятым элементом в дополнение к перечисленным может быть динамическая адаптация к текущему состоянию участника (например, улучшение функции или реакция на тренировки или обострение симптомов в периоды прогрессирования заболевания). Таким образом, игра становится системой для реабилитации с переносом этих элементов в игровые элементы. Принципы проектирования игр направлены на то, чтобы помочь проектировщику (преподавателю) создать увлекательный и полезный опыт для игроков. Различные подходы к проектированию игр можно найти в интернете и других возможных источниках и, возможно, эти подходы использовались в комбинации проекта игры, однако конкретного набора методов проектирования игр, применимых ко всем, на самом деле не существует.

В проекте, ориентированном на игрока, главная цель — заставить проектировщика принять точку зрения игрока. Это важный момент при разработке игр для студентов с хроническими заболеваниями, поскольку функциональные ограничения могут повлиять на то, какие задачи может выполнять человек, или же студент-игрок может быть по-разному мотивирован (например, для достижения реабилитационной пользы и получения удовольствия от игры). Важность понимания перспективы, желаний, мотивов и барьеров игрока невозможно переоценить при разработке игр для реабилитационного применения. Это означает, что мотивационные ценности подхода должны быть согласованы с игроком, в то время как цели проекта согласованы с реабилитацией. Поэтому постановка цели требует особого внимания в контексте реабилитации и игр.

Результаты исследования и их обсуждение

Объединение реабилитации и игры ставит дополнительные задачи по подбору мотивирующей игровой деятельности в подходящем эмоциональном контексте. Более того, двигательные и когнитивные трудности, такие как ограничение диапазона движений или трудности в принятии решений, будут влиять на навыки и способность игроков к игре. Это требует особого внимания и тонкой настройки элементов игры. Следовательно, чтобы изучить проектирование игр в рамках реабилитации, нам необходимо рассмотреть цели, подход игры, а также навыки и способности в этой ситуации.

Заблуждение при использовании игр для физических упражнений в качестве реабилитационного вмешательства заключается в том, что упражнения или физическая активность сразу же увлекут пациента. Поскольку игры в основном рассматриваются как развлекательный процесс, вовлеченность воспринимается как нечто само собой разумеющееся. В результате, в исследовательских работах повторяется одно и то же ограничение о мотивационной ценности новизны и о том, что, когда новизна исчезает, вклад игры в реабилитацию физическими упражнениями остается неясным в долгосрочной перспективе. Возрастные изменения в навыках и способностях игрока влияют на его мотивацию к игре и, следовательно, на его предпочтения. Однако это не означает, что существуют определенные стили игры, предназначенные для конкретных возрастных групп или заболеваний. Если игроки сторонятся некоторых стилей игры, потому что их способность играть ограничена

прогрессированием симптомов заболевания, это не означает, что они не заинтересованы в игре. Альтернативная точка зрения может заключаться в том, что необходимо рассмотреть вопрос о разработке улучшенного проекта игры, учитывающего функциональный упадок.

Этапы создания игр для реабилитации студентов включают в себя подробное описание шагов и методов, предлагаемых для определенного этапа.

Первоначальное проектирование требует обширного исследования проблемного пространства, чтобы можно было определить цели реабилитации и обучения и связанные с ними реабилитационные задачи.

Выводы

В ходе работы авторы пришли к следующим выводам:

1) физическая реабилитация студентов стала более успешной благодаря внедрению игромоделирования в систему высшего профессионального образования;

2) ключевым направлением игромоделирования стало правильно спроектированная игра, которая учитывает все заболевания и патологии, и базируется на регулярно выполняемых упражнениях, с волнообразным увеличением нагрузки при активном участии в оздоровительно-восстановительном процессе индивидуума;

3) реабилитационные занятия с применением игромоделирования способствуют:

- развитию процессов приспособляемости организма к физическим нагрузкам;
- повышают уровень функциональных возможностей, степень физической подготовленности и здоровья;
- повышают интерес студентов к процессу реабилитации с помощью игровой концепции.

Литература

1. Кирьянова Л. А. Спортивные игры — средство реабилитации студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению / Л. А. Кирьянова, Л. В. Морозова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2020. — Т. 11. — № 1(43). — С. 113–119.
2. Кирьянова Л. А. Этапы физической реабилитации студентов специальной медицинской группы с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Л. А. Кирьянова, Л. В. Морозова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2015. — Т. 6. — № 5(22). — С. 129–134.

3. Лобанов Ю. Я. Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности / Ю. Я. Лобанов, В. Н. Коваленко, О. В. Мирнова, О. Н. Устинова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2(156). — С. 126–130.
4. Стасевич К. Физическая активность и мозг / К. Стасевич // Наука и жизнь. — 2017. — № 9. — С. 23–25.

Архипова Ю. А., Онучин Л. А.

Особенности тренировки юных гимнасток с учетом влияния фактора функциональной асимметрии

Введение

Художественная гимнастика — сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию. На этапе углубленной подготовки упражнения СФП должны быть объединены в комплексы и «блоки», направлены на максимальную степень развития таких основных способностей как гибкость в позвоночнике, подвижность в тазобедренных суставах, координационные способности и функция равновесия. Вся специальная физическая подготовка должна быть тесным образом связана с технической подготовкой гимнасток. Проявление симметрично развитой гибкости, силы и координации при выполнении технически сложных элементов стало основным и главным требованием в программах современной художественной гимнастики. Специальная физическая подготовка сконцентрирована на симметричном развитии амплитуды в тазобедренных суставах. И в принципе вся подготовка гимнасток направлена на симметричное развитие всех частей тела и функций организма, которые непосредственно задействованы при освоении симметричных двигательных действий. Однако функциональная асимметрия важна для качественного исполнения асимметричных движений, но ее сглаживание отрицательно может сказаться на спортивном результате.

Цель работы — исследовать характер особенностей функциональной асимметрии в технически сложных элементах в художественной гимнастике.

Методы и организация исследования

Исследовательская работа была организована на базе спортивной студии художественной гимнастики в ГБОУ, школа № 320 Приморского района г. Санкт-Петербурга. Авторами проанализированы литературные источники, организованы наблюдения за методикой проведения занятий и осуществлена систематизация и адаптация полученных результатов к контингенту занимающихся (юные гимнастки 8–11 лет).

Результаты исследования и их обсуждение

Феномен функционирования мозга заключается в том, что его рассматривают как единое целое, однако, правое и левое полушария обладают разной стратегией обработки поступающей информации (аналитическом и синтетическом). Специалистами установлено, что динамичный признак мозга — это и есть функциональная асимметрия полушарий, которая изменяется в процессе онтогенеза, под влиянием обучающих процессов, стрессовых факторов и при изменении климатогеографических условий [1]. Согласно классификации Н.Н. Брагиной, Т.А. Доброхотовой (1988) выделяют три вида функциональных асимметрий (рисунок).

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСИММЕТРИИ

МОТОРНАЯ	СЕНСОРНАЯ	ПСИХИЧЕСКАЯ
• Проявляется в неравенстве участия правой и левой половины туловища, рук, ног, лица в формировании общей двигательной функции. • Руки и ноги не равны по силе, ловкости, скорости реакции, точности, четкости в выполнении сложных координированных действий.	• Совокупность признаков функционального неравенства парных органов чувств и разных видов чувствительности на правой и левой половинах тела. • У большинства людей отмечается правосторонняя асимметрия рук, ног, зрения (по прицельной способности), слуха (по восприятию речи) и левосторонняя асимметрия в функциях осязания, обоняния и вкуса.	• Нарушение симметрии собственно психических процессов. • Психосенсорные процессы, связанные с чувственным познанием внешнего и внутреннего мира, соотносятся с функциями правого полушария. • К функциям правого полушария относят целостное и одномоментное восприятие зрительно-пространственных впечатлений.

Виды функциональных асимметрий

Источник: составлено автором.

В спортивной деятельности вопросам моторной асимметрии посвящено достаточное количество исследований [2, 3, 4, 5, 7]. В основном, проблема обсуждается в плоскости так называемых асимметричных видов спорта (баскетбол, художественная гимнастика, футбол, хоккей). При этом точки зрения на исследуемое явление противоречивы. Одни ученые считают, что для достижения высоких результатов

моторную асимметрию необходимо сглаживать, другие — увеличивать, так как это более быстрый путь к достижению высоких спортивных результатов. Некоторые специалисты заостряют внимание на необходимости обратить внимание на проблему со стороны гармоничности/дисгармоничности физического развития спортсменов при учете или игнорировании вопросов, связанных с моторной асимметрией.

Предпочтение правой или левой конечности при выполнении различных действий с предметом или без него может быть вызвано и врожденной морфофункциональной асимметрией. Благодаря научным исследованиям, на примере футбола, обнаружено, что спортсмен с ведущим правым полушарием более закрепощен при совершенствовании неведущей ноги, чем спортсмен с левым полушарием, но при этом техника исполнения ведущей ногой футболиста-левши выше по отношению к футболисту с ведущим левым полушарием. Педагогические наблюдения за тренировочным процессом юных футболистов 12 лет показали, что игроки с ведущей правой ногой больше выполняют технически точных действий неведущей, чем левши (29, 0 и 18,1 % соответственно) [2]. Также есть исследования, которые свидетельствуют о более высоком уровне развития специфических координационных способностей у юных хоккеистов с правосторонней латерализацией функций, чем у хоккеистов левшей [3].

Собственные наблюдения и видеоанализ техники лыжников-гонщиков высокой квалификации выявил различную структуру движений в попеременном двухшажном классическом и одновременном двухшажном коньковом стиле передвижения, касательно левой и правой конечности. Чаще всего, толчковая нога была ведущей при отталкивании. Замечено, что даже те спортсмены, которые используют обе ноги при отталкивании, большую часть работы выполняют толчковой. Соревновательный результат у таких лыжников, как правило, выше при одинаковом уровне подготовленности.

Высокий показатель асимметрии развития физических способностей в художественной гимнастике не дает возможность гимнасткам исполнять соревновательные элементы высокой стоимости на соответствующем уровне и вводить их в свою программу. Все это отрицательно сказывается на зрелищности исполнения программы, разнообразии технических элементов и снижает «техническую» их стоимость.

Выраженность моторной асимметрии у гимнасток ДЮСШ Санкт-Петербурга с разным уровнем спортивной подготовленности достаточно подробно исследовала Чивиль А. А. [7] (табл. 1).

Таблица 1

Показатели моторной асимметрии гимнасток ДЮСШ Санкт-Петербурга

Показатель	ДЮСШ Санкт-Петербурга (n = 20)		
	Ведущая нога	Неведущая нога	КА
Шпагат, см	58,5 ± 1,22	33,8 ± 1,26	42,3 ± 1,8
Пассе, с	30,4 ± 4,2	34,1 ± 3,6	40,5 ± 3,7
Боковое, с	39,1 ± 2,7	21,1 ± 3,1	46,0 ± 3,6
Фуэте, кол-во раз	8,1 ± 0,58	5,4 ± 0,4	33,1 ± 2,3

Источник: составлено автором.

Учет фактора симметрии-асимметрии является важным для решения задач обучения, индивидуального подхода в подготовке спортсменов. Общепринято мнение о том, что обучение двигательным действиям должно быть симметричным (для гармоничного развития необходимо выполнять упражнения как правой, так и левой рукой / ногой, прыгать на обеих ногах, чередовать броски и метания правой и левой рукой, задавать одинаковую дозировку при выполнении упражнений). Однако, исследования показывают, что зачастую в асимметричных видах спорта соотношение нагрузки на доминирующую часть ОДА достигает соотношения 70% к 30%. Многие специалисты едины во мнении необходимости тренировочного воздействия, направленного на сглаживание асимметрии [5]. Рекомендуется давать нагрузку на неведущую конечность на 5–15% больше, чем на ведущую. Доказана методика применения упражнений на неведущую сторону с превышением дозировки на 10%, чем на ведущую [5; 6; 7].

В действующих правилах соревнований по художественной гимнастике можно найти такие элементы, выполнение которых невозможно без максимального развития гибкости в тазобедренных суставах как правой, так и левой ноги: например, прыжки со сменой ног в шпагат и в кольцо, 3 прыжка шагом подряд, различные комбинированные элементы (прыжок + равновесие, равновесие + вращение), где смена маховой и/или опорной ноги требует от гимнастки по возможности, равного уровня развития гибкости. Эти элементы в основном имеют высокую стоимость, что является стимулом к снижению асимметрии в развитии гибкости.

В нашем исследовании приняли участие юные гимнастки (28 чел.), занимающиеся в спортивной студии художественной гимнастики в ГБОУ, школа № 320 Приморского района г. Санкт-Петербурга. Для

оптимизации процесса обучения элементам художественной гимнастики, актуализации классификационных композиций без предмета и с предметами, были изучены и сопоставлены с данными ведущих спортсменок показатели асимметрии в двух упражнениях: шпагат и равновесие пассе (табл. 2). Также были скорректированы содержание и дозировка базовых упражнений в растягивании, основной части занятия (фрагменты урока «прыжки», базовые равновесия и вращения).

Таблица 2

Показатели моторной асимметрии в упражнениях шпагат и равновесие пассе (собственные данные)

Показатель	Высокие достижения (n = 44)			Экспериментальная группа (n = 32)		
	Ведущая нога	Неведущая нога	Коэффициент асимметрии	Ведущая нога	Неведущая нога	Коэффициент асимметрии
Шпагат, см	69,6±1,21	47,2±1,25	31,2±2,1	38,3±2,5	25,7±5,5	34,7±1,8
Пассе, сек	63,6±4,4	77,6±3,4	29,5±1,8	26,7±4,5	15,6±3,6	45,2±2,6

Источник: составлено автором.

В качестве корректирующих тренировочный процесс моментов выступили следующие:

1) средства тренировки должны быть наиболее простыми в плане их выполнения, это позволит закладывать качественную «базу» для дальнейшего совершенствования неведущей ноги путем увеличения координационной сложности упражнения и его интенсивности;

2) для повышения эффективности выполнения элементов техники наибольшее значение необходимо уделять внимание симметричному развитию специфических координаций и физических способностей для данного вида спорта. Так, например, для художественной гимнастики важно улучшение показателей пассивной гибкости в тазобедренном суставе, динамической силы ног и способности сохранять равновесие (на ноге: релеве или на полной стопе; на других частях тела; динамические);

3) важно учитывать координационную сложность заданий в последовательности обучения. Например, по классификации координационной сложности движений рук [6], усложнение групп движений происходит следующим образом: симметричные движения — перекрестные движения — последовательные движения — движения рук в разных плоскостях — асинхронные движения — асимметричные движения.

Выводы

Учет специфики проявления моторной функциональной асимметрии в обучении и тренировке позволяет:

- повышать результативность выполнения заданий по физической и технической подготовке спортсменов;
- решать задачи гармоничного физического развития спортсменок и улучшения психического состояния за счет рационального распределения нагрузки и повышения комфортности выполнения упражнений. Снижается напряжение при выполнении упражнений недоминирующей рукой (ногой);
- способствует улучшению спортивных результатов.

Литература

1. Акулина М. В. Функциональная асимметрия мозга и сенсорные асимметрии / М. В. Акулина // Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». — 2007. — Т. 9. — № 2. — С. 51.
2. Блинов В. А. Тренировка юных футболистов с учетом функциональной межполушарной асимметрии / В. А. Блинов, А. А. Семенюков // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. — 2013. — Т. 1. — № 1. — С. 238–245.
3. Васильев Д. А. Координационные способности юных хоккеистов с разным типом функциональной асимметрии / Д. А. Васильев, И. В. Стрельникова, Т. И. Лактионова // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. — 2014. — Т. 2. — С. 96–98.
4. Ильин Е. П. О функциональной асимметрии ног / Е. П. Ильин // Теория и практика физической культуры. — 1963. — № 1. — С. 22–25.
5. Колесникова Л. А. Методика физической и технико-тактической подготовки юных баскетболисток с учетом моторной асимметрии: специальность : автореф. дис. ... канд. пед. наук — Тула, 2004. — 22 с.
6. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. — 2-е изд., стереотип. — М. : Советский спорт, 2011. — 202 с.
7. Чивиль А. А. Коррекция асимметрии развития физических способностей в художественной гимнастике на этапе углубленной подготовки / А. А. Чивиль, И. А. Степанова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 7(113). — С. 186–189.

Бахтина Т. Н., Лешева Н. С.

**Анализ показателей физической формы студентов
Санкт-Петербургского государственного лесотехнического
университета имени С. М. Кирова**

Введение

Численность студенческой молодёжи в нашей стране составляет около 4 миллионов 220 тысяч студентов из них первокурсников — почти 1 миллион 200 тыс. [3]. Этот социальный слой является будущим страны. В условиях жёсткой конкуренции на рынке труда молодые специалисты должны обладать хорошим физическим, психическим и соматическим здоровьем. Специалистами в сфере физической культуры отмечается, что студента необходимо научить вести такой образ жизни, который позволил бы обеспечить высокий уровень здоровья, в том числе психологического, что позволит обеспечить эффективную профессиональную и социальную деятельность.

Состояние соматического здоровья студентов находится под влиянием образовательной среды учебного заведения, в котором они проводят продолжительное время. Современные студенты активно пользуются в процессе обучения различными гаджетами — ноутбуками, компьютерами, смартфонами — как в самом учебном заведении, так и дома. В таком случае важно, чтобы студенты соблюдали гигиенические требования при работе с различными электронными устройствами и другими ресурсами, чередовали время работы и отдыха, совершали специальные упражнения для снятия напряжения с глаз, в целях профилактики гиподинамии делали больше активных движений.

Образовательный процесс должен формировать не только знания по различным предметам, но и быть здоровьесберегающим, формирующим ценностное отношение к своему здоровью.

Цель работы: оценить физическую форму студентов первого курса Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова (СПбГЛТУ) с использованием базового теста для оценки здоровья.

Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие 359 студентов первого курса 17-18 лет дневного обучения четырех институтов, из них 172 женщины

и 187 мужчин. Отметим, что в 2020 году женщин было 222, мужчин — 237, а в 2019 году — 168 женщин и 319 мужчин. Данные исследования мы проводим с 2019 года.

Результаты исследований и их обсуждение

Физическая форма — это состояние человека, отражающее степень готовности использовать свои силы, способности, умения. Быть в форме означает способность без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданно возникающие жизненные трудности. Хорошая физическая форма предполагает эффективную работу нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем [4].

Анализ показателей физической формы у женщин четырех институтов СПбГЛТУ свидетельствует о том, что отличную физическую форму имеют 18% студенток института технологических машин и транспорта леса (ИТМиТЛ), в институте лесного бизнеса и инноватики (ИЛБиИ) таковых не оказалось. Примерно одинаковое количество 4% и 5% соответственно, в институтах ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины (ИЛАСиОД) и институте леса и природопользования (ИЛиП).

У мужчин института леса и природопользования наибольшее количество имеющих отличную физическую форму — 25%. У мужчин института технологических машин и транспорта леса — 19%. Малое количество студентов с таким показателем в институтах ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины (4%) и в институте лесного бизнеса и инноватики (0%).

Хорошую физическую форму имеют больше всех студентов, как мужчин, так и женщин, в институте технологических машин и транспорта леса (33%), в институте ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины (23%) и по 19% в институтах леса и природопользования, лесного бизнеса и инноватики. Отметим, что наибольшее количество мужчин с хорошей физической формой в институтах технологических машин и транспорта леса (41%), ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины (38%). Примерно одинаковое количество мужчин с хорошей физической формой 24% и 22% соответственно, в институтах леса и природопользования, лесного бизнеса и инноватики.

Средней физической формой обладает значительная часть учащихся четырех институтов. Так, например, больше всего таких студентов в институте лесного бизнеса и инноватики: мужчин — 56%, женщин — 63%. В институте ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины такие показатели имеют 49% мужчин и 51% женщин. Наибольшее количество женщин, имеющих среднюю физическую форму в институте леса и природопользования (65%).

При анализе показателей слабой физической формы, выявлено, что процент студентов с такими данными значительно снизился по сравнению с 2020 годом (9-22%), особенно у мужчин, и составил от 5 до 11%. У девушек, в 2020 году этот показатель был от 27 до 46%, а в 2021 году максимальное количество студенток со слабой физической формой составило 25% и 24% соответственно в институтах лесного бизнеса и инноватики и ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины; 10-11% соответственно, — в институтах леса и природопользования, технологических машин и транспорта леса. Несмотря на снижение количества женщин со слабой физической формой, цифры остаются достаточно тревожными.

Сравнивая данные 2019 и 2021 годов, снизилось количество студентов со слабой физической формой с 21% до 6%, как мужчин, так и женщин.

Можно предположить, что медленно, но неуклонно начинает меняться мировоззрение студентов в отношении к своему здоровью. В тоже время, значительная часть учащейся молодежи, занимавшаяся ранее в спортивных секциях, поступив в образовательные учреждения высшего образования, прекратили тренировки из-за большой учебной нагрузки.

Физическая форма, требующая немедленной корректировки, отмечается у 11% женщин института технологических машин и транспорта леса и мужчин института лесного бизнеса и инноватики. Отметим, что в 2020 году такая корректировка требовалась 25% женщин институтов лесного бизнеса и инноватики, технологических машин и транспорта леса. Возможно в 2020 г., на физическое и психологическое здоровье студентов в большей степени, отразились последствия новой коронавирусной инфекции.

Очень плохая физическая форма у 7% мужчин и 6% женщин института леса и природопользования, где основная масса направлений подготовки требует хорошей физической подготовленности для работы в лесу в сложных климатических условиях. На один процент (с 7%

до 8%) выросло число девушек института ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины, которым требуется основательная корректировка физических кондиций. Уже на первом курсе становится понятно, что такие студенты не смогут работать по специальности после окончания вуза.

Используя данные о состоянии физической формы студентов курса СПбГЛТУ за 2019-2021 гг. мы провели их сравнительный анализ по t- критерию Стьюдента. Выявлено, что при сравнении результатов 2020-2021 гг. у мужчин института технологических машин и транспорта леса и женщин института леса и природопользования показатели достоверно ухудшились ($P < 0,05$); в институте лесного бизнеса и инноватики в 2019-2020 гг. результаты также достоверно ухудшились ($P < 0,05$), в 2020-2021 г. — достоверно улучшились у мужчин института лесного бизнеса и инноватики ($P < 0,05$).

После сравнения полученных данных о физической форме студентов первого курса СПбГЛТУ за 2019-2021 гг. значимых изменений не выявлено ($P > 0,05$). Однако следует отметить, что в институте ландшафтной архитектуры, строительства и обработки древесины количество студентов, имеющих серьезные проблемы со здоровьем плавно увеличивается с 1% в 2019 году, до 3% — в 2020 году и 5% — в 2021 году. В институте технологических машин и транспорта леса наблюдается такая же тенденция: в 2019-2020 гг. — 2%, в 2021 г. — 4%. В институте леса и природопользования несколько другая динамика: в 2019 г. — 4%, в 2020 г. — 7% и в 2021 г. — 6%; в институте лесного бизнеса и инноватики соответственно — 2019 г — 6%, 2020 г. — 2% и 2021 г. — 8%.

Выводы

Исходя из вышеизложенного, с одной стороны, мы наблюдаем увеличение студентов с отличной, хорошей и средней физической формой, а с другой стороны, — постепенное увеличение числа первокурсников со значительными отклонениями в состоянии здоровья, особенно, с психическими заболеваниями и эпилепсией.

К сожалению, некоторые педагоги не обращают внимания на психические отклонения у студентов как основной, так и специальной медицинских групп и дают физическую нагрузку одинаковую для всех. В ряде случаев это может привести к нежелательным последствиям для таких студентов. Как уже отмечалось, в оздоровительные и тре-

нировочные программы по физической культуре и спорту в вузах должны включаться не только физические нагрузки, но и обучение занимающихся методам психологической разгрузки и релаксации.

Задача, стоящая перед кафедрой физической культуры СПбГЛТУ состоит в правильной организации учебного процесса, позволяющего уменьшить тенденции к росту заболеваемости у студентов, способствующего восстановлению их организма после перенесенных заболеваний, особенно после COVID-19, постоянный мониторинг здоровья [1; 2]. Многообразие проблем в социальной сфере и физической подготовленности студентов требуют от преподавателей максимально индивидуализированного подхода в работе с таким контингентом. Необходимо формирование образовательной среды, в которой у студентов повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, улучшению физической формы. В целях улучшения здоровья и профессионально-прикладной подготовки студентов в ЛТУ проводится Спартакиада по 21 виду программы, в которую вовлекается значительная часть обучающихся. Лесотехнический университет с контингентом студентов около трех тысяч, участвует и в Чемпионате ВУЗов г. Санкт-Петербурга в 78 из 79 видов программы. По итогам 2021 года Лесотехнический университет занял 4 место среди 53 образовательных организаций высшего образования г. Санкт-Петербурга, уступив университетам с большим количеством студентов, а именно — Горному университету, НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, ИТМО.

Литература

1. Гагиева З. А. Физическая культура как личностная ценность студентов нефизкультурных направлений подготовки // Балтийский гуманитарный журнал. — 2018. — Т. 7. — № 3(24). — С. 176–178.
2. Курятников Д. С. Повышение профессиональной компетентности студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в вузе / Д. С. Курятников, А. В. Стафеева, Ю. С. Жемчуг // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2019. — Т. 8. — № 1(26). — С. 186–188.
3. Названо число поступивших в 2021 году студентов в вузы [Электронный ресурс]. — URL: https://lenta.ru/news/2021/08/24/studenti_statistika/#:~:text=%D0%92%D0%B8%D (дата обращения: 03.01.2022).
4. Физическая культура и здоровье. Критерии хорошей физической формы [Электронный ресурс]. — URL: <https://studizba.com/lectures/77-medicina/1100-valeologiya/20281-9-fizicheskaya-kultura> (дата обращения: 03.01.2022).

Бордовский П. Г., Заварухина Л. А.

Концептуальный подход к применению дистанционных образовательных технологий в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре

Введение

Применение дистанционных образовательных технологий в современном образовании уже не является чем то новым. В связи с пандемии коронавирусной инфекции COVID-19, вызванная коронавирусом SARS-CoV-2 приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1402 от 11 ноября 2020 года, “О мерах по снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции в образовательных организациях высшего образования” [1] был установлен практически обязательный режим дистанционного обучения в большинстве регионов России. Этот приказ резко увеличил количество дистанционных курсов в различных образовательных организациях, однако говорить о высоком качестве этих курсов пока ещё очень рано. В настоящее время любое общение со студентами в сети интернет с помощью таких программ как Zoom, Microsoft Teams, Google Meet и прочие называется дистанционным обучением и это является в принципе неверным, так как представляет только одну из форм взаимодействия в образовательном процессе. Такая ситуация сложилось из-за того, что российская система дистанционного обучения на настоящий момент не имеет концептуального обоснования, не разработаны принципы и правила дистанционного обучения, отсутствуют конкретные требования к дистанционному обучению и к структуре дистанционного курса, не подведена философская и дидактическая основа дистанционного обучения.

В этой работе представлено несколько концептуальных подходов к разработке дистанционного курса по спортивно-педагогическим дисциплинам в НГУ им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург.

Цель работы заключается в обосновании основных базовых подходов к разработке модели дистанционного курса, определении основных элементов модели, структурной и содержательной части этих элементов, и создание экспериментальной модели дистанционного курса по спортивно-педагогическим дисциплинам, с последующим ее реализации образовательном процессе.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. В университете накоплен довольно большой опыт работы с дистанционными образовательными технологиями [2]. Портал дистанционного обучения начал свою работу ещё в 2013 году. В данный момент в НГУ им. П. Ф. Лесгафта имеется около 1200 дистанционных курсов, в том числе примерно 800 из них по спортивно-педагогическим дисциплинам. В базе дистанционного обучения числится более 10500 студентов, магистрантов и аспирантов [3].

Основными методами исследования являлись системно-деятельностный подход, суть которого заключается в активной и разносторонней деятельности самого обучаемого, методы моделирования, в частности, формализация индикаторов модели, анализ и синтез модельных характеристик.

Большое место занял анализ философской, психолого-педагогической литературы по вопросам обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Применялись методики верификации экспериментальных данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Спортивно-педагогические дисциплины в НГУ им. П. Ф. Лесгафта являются профильными дисциплинами и занимают очень большое место как по значимости, так и по объёму в образовательном процессе. Кроме этого преподавание спортивных дисциплин имеет довольно много особенностей и основано прежде всего на выполнении практических двигательных заданий и элементам техники и тактики выполнения двигательных действий. Все это приводит к тому, что стандартные подходы к дистанционному курсу по такой дисциплине не всегда будут работать успешно. Таким образом модель дистанционного курса по спортивно-педагогическим дисциплинам должна существенно и принципиально отличаться от стандартных вариантов дистанционных курсов.

Для анализа модели были выделены следующие элементы модели дистанционного курса.

Цель курса — данный элемент существенно определяет структуру курса, его организацию, содержательную и контролирующие части курса. В нашем случае, цель курса заключается в решении задач по-

ставленных в рабочих программа по дисциплине в соответствии с требованиями ФГОС: повышение эффективности формирования у студентов профессионально-значимых качеств и навыков.

Основные принципы организации дистанционного курса — эта относительно неизменная часть всех дистанционных курсов так как основывается на фундаментальных положениях философии, педагогики и психологии.

Условия реализации модели так же существенно влияют на материалы дистанционного курса, методику их освоения, структуру и систему контроля и оценивания, что обязательно должно учитываться при разработке модели дистанционного курса. В нашем случае основными были следующие условия: педагогические условия, требования ФГОС, материально-технические, содержательные и методологические.

Содержание материалов курса так же значительно определяет методику и организацию работы с курсом, так, например можно четко выделить несколько принципиально отличающихся по содержанию материалов: теоретическая часть курса, материалы курса для практической работы, методическая часть курса, ну и конечно контролирующая часть.

Формы организации работы с материалами курса можно поделить по нескольким направлениям по субъект-объектному взаимодействию и по форме синхронизации учебного процесса во временном континууме.

Модель дистанционного курса предусматривает и определенные методы взаимодействия и организации обратной связи в процессе обучения. Это может быть синхронная или асинхронная обратная связь, и возможен вариант функционирования модели без обратной связи, что определяется целями модели.

Для определения результативности процесса обучения обязательно присутствие оценивания уровня полученных знаний умений и навыков по результатам реализации образовательного процесса.

Ну и для эффективного управления работой модели и образовательного процесса обязательным является наличие контроля опирающегося на разработанные индикаторы функционирования модели ну, и в настоящее время, рекомендуется формализация процесса контроля выраженная в определенных цифровых значениях, что, в свою очередь позволит в некоторой степени цифровизировать процесс работы модели.

Хочется так же остановиться на группе подходов к образовательному процессу реализуемому в нашей модели дистанционного курса. Прежде всего это личностно-деятельностный, знаково-контекстный и практико-ориентированный и подходы.

Суть личностно-деятельностного подхода заключалась в том, что в процесс функционирования модели были заложены гуманистические личностно ориентированные элементы, позволяющие определять уровень подготовки обучаемого, его потребности, степень активности и мотивы деятельности. Деятельностная составляющая заключается в том, что процесс обучения предусматривает наличие субъект-субъектного взаимодействия в процессе реализации модели.

Знаково-контекстный подход подразумевает проектирование в процессе обучения реальных ситуаций, как правило, стандартных, возникающих в профессиональной деятельности.

Отсюда вытекает и практико-ориентированный подход заключающийся в том, что на основных этапах работы модели перед обучаемыми, помимо процесса передачи знаний, ставились определенные практические задачи, при решении которых они должны были сами определять содержание, структуру, последовательность своих действий и определять эффективность решения поставленной задачи.

Выводы

Таким образом, при разработке дистанционных вариантов курсов по различным дисциплинам в сфере ФКиС необходимо учитывать следующие принципиальные (концептуальные) подходы:

1) учитывать основные принципы и правила логичного применения различных общенаучных базовых методов таких как: философия, педагогика, теория управления, интернет технологии, информационные технологии, и на современном этапе цифровизация, BIG DATA;

2) обязательно учитывать специфику специальности “Физическая культура и спорт” и её основные особенности содержания и принципы организации занятий;

3) четко понимать особенности дистанционного образовательного процесса, применения дистанционных образовательных технологий, применения современных программных средств визуализации учебного материала и визуализации образовательного процесса для успешной реализации образовательных программ.

Литература

1. Приказ Минобрнауки России от 11.11.2020 № 1402 «О мерах по снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции в образовательных организациях высшего образования» [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/65692.html/> (дата обращения: 06.03.2021).
2. *Бордовский П. Г.* Проверка адекватности модели дистанционного курса дисциплины «технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (фехтование)» требованиям ФГОС / П. Г. Бордовский, О. В. Шаламова // Труды кафедры биомеханики университета имени П. Ф. Лесгафта / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [Б. и.], 2019. — С. 22–27.
3. Официальный сайт НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Обучение. Образовательные программы [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.lesgaft.spb.ru/ru/rpd/sport> (дата обращения: 06.03.2021).

Бутакова Е. Д.

Стретчинг как средство физической культуры для студентов специальной медицинской группы

Введение

В современном мире очень актуальна проблема малоподвижного образа жизни, что приводит к множественным заболеваниям опорно-двигательного аппарата (ОДА). Молодое поколение проводит большую часть своего времени в сидячем положении, что связано со стремительным ростом количества новых профессий, требующих работы за компьютером, в офисе, исключающих необходимое человеку движение и спортивной нагрузки. Физическое образование студентов активно реализуется на базе учреждений высшего и среднего профессионального образования. Это связано с тем, что подготовка будущего специалиста не должна ограничиваться только получением знаний по профессии, поскольку на совершенствование личности необходимо оказывать комплексное воздействие.

Учебный год в Северо-Западном институте управления (СЗИУ) начинается с проведения медицинского осмотра первокурсников и распределения студентов в зависимости от текущего состояния здоровья по медицинским группам: основная, подготовительная, специальная (СМГ), которая подразделяется на 2 подгруппы А и Б по характеру заболеваний.

К сожалению, с каждым годом численность студентов с заболеваниями растет. Наблюдаются такие заболевания как: миопия, остеохондроз, нарушение осанки, плоскостопие, заболевания мочеполовой системы (пиелонефрит) и т.д. Ежегодно возрастает процент заболеваний и травм ОДА среди студентов.

Зачастую в СМГ встречаются студенты, которые ранее занимались спортом профессионально, но из-за полученной травмы не могут продолжать карьеру. Таким студентам трудно заниматься в основной группе, в связи с тем, что есть ограничения (медицинские противопоказания) по физической нагрузке.

Оздоровительная физическая культура, позволяет улучшить состояние здоровья, предотвратить появления осложнений, связанных с атрофией мышц и подвижностью суставов. Эффективность упражнений, которые проводятся на занятиях по оздоровительной физиче-

ской культуре для восстановления после травмы опорно-двигательного аппарата, включают в себя:

- 1) восстановление функций поврежденного отдела ОДА;
- 2) улучшение кровообращения;
- 3) стимулирование процесса регенерации тканей;
- 4) тренировка нарушенной системы двигательного аппарата до полного восстановления трудоспособности [1].

Для того чтобы восстанавливать нарушенные функции при получении травмы ОДА, могут быть использованы различные средства физической культуры. Одним из таких средств является стретчинг. Он представляет собой систему упражнений, основная цель которых связана с разогревом и растяжкой мышц и связок. Л.Р. Самигуллина говорит об эффективности стретчинга при работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Автор отмечает, что стретчинг улучшает подвижность в суставах, а также увеличивает эластичность в связках, что оказывает положительное воздействие на функциональные возможности организма [3]. В целом стретчинг используется как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановления после травм и общего оздоровления занимающихся.

Занятия стретчингом положительно воздействуют на организм:

- повышая костную минеральную плотность, оказывают профилактическое воздействие против остеопороза и переломов;
- увеличивают амплитуду в движениях;
- способствуют улучшению кровообращения и циркуляции лимфы;
- улучшают работу сердечно-сосудистой системы (ССС), активизируя работу периферических артерий и вен, устраняющих застойные явления и предотвращая такие болезни как атеросклероз, тромбоз;
- снимают болевой синдром, вызванный стрессом и напряжением нервной системы;
- способствуют сохранению эластичности мышечных волокон;
- замедляет процесс старения организма;
- улучшает гибкость, подвижность в суставах и осанку [2].

Стретчинг оказывает неоднозначное влияние на организм человека, вызывая *срочный* и *отсроченный* эффекты (рис. 1).

В постоянно напряженных мышцах нарушается кровообращение, что приводит к нехватке кислорода и питательных веществ, вызывая накопление токсичных продуктов распада в клетках организма. Этот процесс вызывает усталость и боль, а стретчинг является тем средством, который снижает болевой синдром, возникающий сразу после силовой нагрузки.

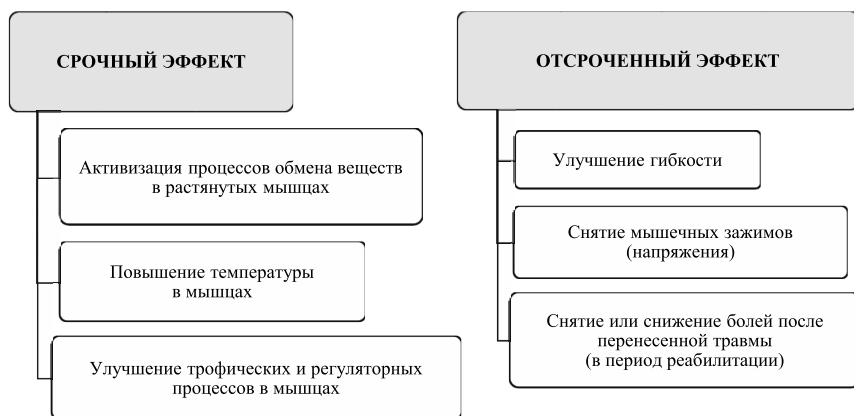


Рис. 1. Срочные и отсроченные эффекты стретчинга

Источник: составлено автором.

Проанализировав мнения исследователей, можно сделать вывод, что упражнения на растяжку, при работе со студентами используются редко, а со студентами, имеющими нарушения ОДА практически никогда. Тем не менее, на практике такие нарушения чаще всего проявляются в студенческом возрасте. Следовательно, восстановительный потенциал стретчинга для студентов вызывает особый интерес, что обусловило постановку цели статьи.

Цель исследования — обоснование эффективности занятий с использованием стретчинга, как средства физической культуры для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Материалы и методы исследования

В исследовании принимали участие обучающиеся Северо-Западного института управления. Всего участвовали 20 студенток, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Возраст участников исследования составлял от 19 до 21 года. Было сформировано 2 группы: экспериментальная (ЭГ), которая участвовала в эксперименте и выполняла предложенный нами комплекс стретчинга и контрольная группа (КГ), занимавшаяся по традиционной методике. По медицинским сведениям, предоставленным медицинским центром СЗИУ, было отмечено, что они имеют остеохондроз различных частей позво-

ночника 10,6%, артроз — 3,3%, сколиоз — 39,1%, плоскостопие — 13,3%, грыжа Шморля — 1,5%.

Для того, чтобы определить эффективность стретчинга для студентов с нарушениями ОДА, нами исследовался уровень их функциональной и физической подготовленности. Оценка проводилась по показателям: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), артериальное давление (АД) в покое, частота дыхания (ЧД) (количество вдохов за минуту), проба Штанге, проба Генчи. Уровень развития гибкости студентов, оценивалась по тестам: наклон туловища вперед сидя (см), поднимание туловища, рук и ног вверх из положения лежа на животе (см).

Результаты исследования и их обсуждение

В начале и после исследования был оценен уровень физической подготовленности по ранее обозначенным тестам (табл. 1).

Таблица 1

Результаты уровня функционального состояния и физической подготовленности студентов с нарушениями ОДА до эксперимента

№	Исследуемые показатели		ЭГ	КГ
1	ЧСС в покое уд/ мин		95,6±8,6	94,0±10
2	ЧД (кол-во вдохов в мин.)		14,8±1	14,9±1,8
3	АД в покое (мм рт.ст)	систолическое	119,4±8,9	121,8±6,1
		диастолическое	83,9±10,8	85,1±11,0
4	Проба Генчи (с)		21±3	24±3
5	Проба Штанге (с)		28±3,4	30±4
6	Поднимание туловища, рук и ног вверх из положения лежа на животе (см)		23,8±0,6	22,9±0,4
7	Наклон туловища из положения сидя (см)		9,6±1,5	8,7±1,1

Источник: составлено автором.

В таблице представлены средние значения показателей, согласно полученным данным, можно отметить первичные результаты диагностики уровня функционального состояния и физической подготовленности студентов с заболеваниями ОДА находятся на уровне ниже среднего.

Для того чтобы улучшить уровень функциональной и физической подготовленности студентов, мы реализовали занятия по стретчингу. Всего было осуществлено 16 занятий, которые проводились по 1 разу в неделю на протяжении четырех месяцев. Стоит отметить, что во время проведения каждого из занятий осуществлялся комплексный подход к решению задач физического воспитания. Так, занятия были направлены на реализацию следующих задач:

- 1) содействие в формировании правильной осанки;
- 2) профилактика деформаций позвоночного аппарата, укрепление связок;
- 3) повышение уровня мышечной эластичности;
- 4) улучшение координационных способностей;
- 5) преодоление комплексов и негативных мыслей, связанных с физической деформацией;
- 6) развитие творческого потенциала студентов, укрепление возможностей работы в команде;
- 7) совершенствование быстроты реакции, двигательной памяти (рис. 2).

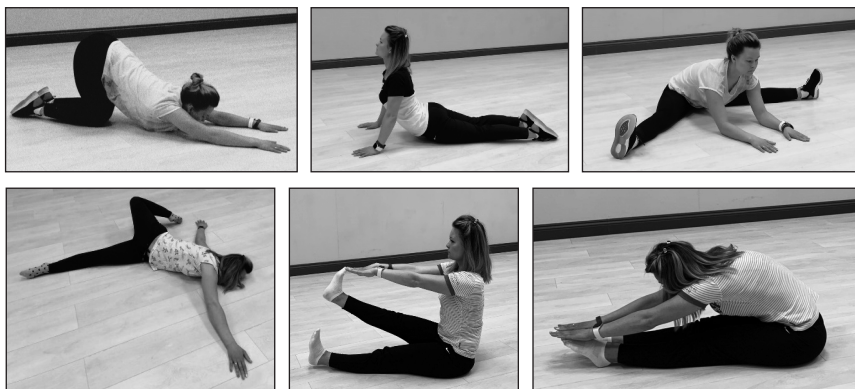


Рис. 2. Упражнения по системе «стретчинг»

Источник: фото автора.

В рамках организации занятий были учтены особенности нарушения ОДА студентов, их возрастная категория, уровень физической и функциональной подготовленности, который был определен в начале исследования. Структура проводимых нами занятий по стретчингу со студентами включала в себя несколько этапов.

1. **Подготовительный этап.** На данном этапе мы приветствовали студентов, мотивировали на занятия активной физической деятельностью, основной задачей этого этапа, являлась подготовка организм к дальнейшим нагрузкам, для этого реализовывалась музыкальная разминка. Она была направлена на подготовку всех групп мышц к дальнейшим интенсивным упражнениям. Ее проведение предполагало соблюдение обязательных условий:

- повышение температуры мышц;
- растягивание мышц с учетом напряжения и расслабления.

2. **Основной этап проведения занятия.** В ходе данного этапа реализовывались следующие рекомендации:

- коррекция осанки;
- укрепление мышечного корсета и мышц конечностей (нормализация мышечного тонуса);
- устранению крыловидности лопаток (укрепление нижних и средних фиксаторов лопаток, расслабляющие и растягивающие упражнения на большую и малую грудные мышцы);
- обучение и практика диафрагмального дыхания;
- снижение гипертонуса трапецевидной и дельтовидной мышц;
- укрепление мышц спины, живота;
- самовытяжение позвоночника.

Методика занятий с применением стретчинга предполагает 3 вида растяжки:

1) *статический стретчинг* основан на фиксации мышц в наивысшей точке растяжения в течение 30–60 сек. для преодоления сопротивления связок. После адаптации, мышцы расслабляются и волокна вытягиваются;

2) *динамический стретчинг* характерен плавными пружинистыми движениями, позволяющими безболезненно растянуть мышцы;

3) *проприоцептивный стретчинг* (изометрический) основан на чередовании напряжения и расслабления мышц в отсутствии движения.

3. **Заключительный этап проведения занятия.** На данном этапе главная задача заключалась в расслаблении и оздоровлении организма, все упражнения на растяжение носили статический характер в сопровождении спокойной музыки.

Длительность каждого проводимого занятия составляла 55–60 минут. Для того чтобы комплексы были реализованы максимально эффективным образом, были соблюдены принципы:

- наглядности (демонстрация необходимых для выполнения упражнений);
- доступности (упражнения изучались с учетом ранее полученного опыта);
- систематичности (регулярность занятий);
- дифференцированный подход (учет особенностей каждого студента).

Для проверки эффективности реализованного комплекса были вновь проведены тесты, указанные нами ранее. Результаты после эксперимента представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты уровня функциональной и физической подготовленности студентов с нарушениями ОДА после эксперимента

№	Исследуемые показатели		ЭГ	КГ
1	ЧСС в покое уд/ мин		82,11±11,4	85,7 ±13,2
2	ЧД (кол-во вдохов в мин.)		13,8±1	14,9±1,6
3	АД в покое (мм рт.ст)	систолическое	120,4 ±11,6	121,9±17,18
		диастолическое	81,2 ±10,6	86,5±11,3
4	Проба Генчи (с)		32±2,9	28±3
5	Проба Штанге (с)		49±4,2	30±4
6	Поднимание туловища и рук вверх в положении лежа на животе (см)		33,6±10,7	28,0±5,0
7	Наклон туловища из положения сидя (см)		18,9±0,4	14,1±0,5

Источник: составлено автором.

Таким образом, можно отметить, что результаты уровня функционального состояния и физической подготовленности студентов, занимающихся в ЭГ, после проведения эксперимента значительно улучшились, тогда как у КГ, не использующих данную методику изменения минимальные.

Выводы

В настоящее время существует проблема адаптации программ физического образования для студентов с различными нарушениями развития. В свою очередь, одним из нарушений, которые чаще всего встречаются среди студентов, являются заболевания опорно-двигательного аппарата. В рамках практического исследования нами было

установлено, что занятия стретчингом для студентов с нарушениями ОДА оказывают положительное воздействие на повышение уровня их физической подготовленности, функционального и эмоционального состояния.

Литература

1. *Аристакесян В. О.* Динамика физической подготовленности студентов с сочетанными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / В. О. Аристакесян, В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 1. — С. 21–25.
2. *Морозова Л. В.* Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова; РАНХиГС при Президенте Российской Федерации. Северо-Западный институт управления. — Казань : Бук, 2018. — 56 с.
3. *Самигуллина Л. Р.* Стретчинг на занятиях шейпингом для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Л. Р. Самигуллина // БУ «Нижневартовский политехнический колледж» [Электронный ресурс]. — URL: <https://pedologiya.ru/servisy/publik/publ?id=3064> (дата обращения: 29.11.2021).

Васильева Т. М., Тома Ж. В.

Фитнес-каналы на YouTube как условие вовлечения молодежи в новые формы двигательной активности

Введение

Максимум привлеченных к систематическим занятиям физической культурой — это тот идеал, к которому стремятся в каждой стране, видя в физических упражнениях способ физического поддержания людей, их социальной развитости, личной уверенности. Однако, этот максимум — 100% вовлеченных в физическую культуру не возможен в нашей реальности. И причиной тому не недостаток условий для занятий, а сложившаяся система остаточного внимания на свое физическое здоровье. Вся сложность занятий физической культурой заключается в усилиях над собой сделать комплекс упражнений даже в зале. В настоящее время есть огромное количество видеороликов и программ, содержащих упражнения пилатеса, йоги, гимнастики, аэробики с различной нагрузкой, для людей с разным уровнем подготовленности. Не посещая спортзала можно включить телефон и подвигаться 30 минут, что доступно каждому. И в рамках вынужденного карантина, перехода на дистанционное обучение, нами была запущена программа по вовлечению молодежи в занятия физической культурой.

Цель работы — дать оценку эффективности использования фитнес-ютуб-каналов с целью вовлечения молодежи в новые формы двигательной активности.

Методы и организация исследования

Разрабатывая данную программу, мы исходили из: физкультурных интересов и предпочтений; уровней физической подготовленности, предполагаемой аудитории занимающихся; анализ имеющихся на канале Ютуб видеофайлов с тренировками; подготовки автора данной программы, который будет координировать вовлеченность в процесс всех участников.

Результаты исследования и их обсуждение

Статистика вовлечения молодежи России в занятия физкультурой и спортом внушает уверенность: в целом из 63% опрошенных, зани-

маются спортом систематически только 38%, не регулярно — 23% и 2% занимаются только в рамках обязательных занятий. На наличие различных барьеров к занятиям физической активностью указали более трети молодых россиян в возрасте от 16 до 24 лет: 33% юношей и 39% девушек. Среди причин, препятствующих таким занятиям (из тех респондентов, кто уже занимается физической культурой и спортом в оздоровительных целях), как юноши (19%), так и девушки (26%) в первую очередь выделяли недостаток свободного времени, далее (по распространенности ответов) — лень (чаще упоминали девушки); недостаток (отсутствие) денежных средств для оплаты занятий, покупки спортивного инвентаря; плохое состояние здоровья, усталость; отсутствие желания, интереса (более выражено у девушек); отсутствие спортивной базы; наличие вредных привычек (только у девушек) и возраст (только у юношей). Юноши 16–24 лет по ряду параметров оказались более физически активны, чем их сверстницы. Почти все респонденты проживают в местах с развитой спортивной инфраструктурой, позволяющей заниматься физическими упражнениями как по месту жительства, так и по месту работы или учебы без существенных финансовых затрат. Несмотря на наличие соответствующей инфраструктуры, значительная часть молодых россиян обоих полов предпочитает заниматься физкультурой и спортом в домашних условиях, часто в одиночку [2]. Таким образом, домашние условия дистанта и карантина как никогда способствуют привлечению к систематическим занятиям физической культурой.

Опрос обучающихся позволил выявить степень популярности различных разделов школьной программы по физической культуре. Учащиеся младшего школьного возраста наиболее привлекательными считают подвижные игры (девочки — 49,7%, мальчики — 56,6%). В среднем школьном возрасте девочки отдают предпочтение занятиям гимнастикой (31,3%), мальчики — спортивным играм (36,6%). Для старшеклассниц интересными являются занятия аэробикой (41,6%), приоритет юношей — спортивные игры (39,2%). В каждой возрастной группе есть ученики, которым не интересны предлагаемые разделы учебной программы, но наибольшее их число — среди старшеклассников (девушки — 33,2%, юноши — 27,7%). По данным исследования, повышение уровня теоретической подготовленности обучающихся по дисциплине «Физическая культура» положительно влияет на формирование интереса к занятиям физическими упражнениями: чем выше уровень их физкультурных знаний, тем большую заинтересованность они проявляли на уроках физической культуры [1].

Следующая наша задача предполагала выявление физкультурных предпочтений молодежи. Анализ позволил нам определить, что фитнес под его широким крылом содержится большое количество различных направлений занятий физической культурой. И эти направления удовлетворяют интересы молодого поколения. Это дало нам возможность целенаправленно вести работы с видеофайлами, выложенными на Ютубе. Файлы распределялись следующим образом: уровень физической подготовленности занимающихся; пол; виды двигательной активности (гендерный подход).

Авторами была проведена профессиональная оценка тех рекомендаций, которые дают фитнес-блогеры, выкладывая свои видеофайлы в Ютуб. Нами было рекомендованы следующие фитнес-блогеры или блоготренеры:

- Микс — Happy Body — фитнес, правильное питание. Автор: Елена Силка;
- TGYM — лучший фитнес канал. Автор: Таня Федорищева;
- Make Fitness; IMAGINE fitness: Автор: Наталья Пирогова;
- Walk at Home by Leslie Sansone; FITSEVENELEVEN;
- VVPROFITNESS и т.д.

В ходе исследования было проанализировано порядка 20 авторов Ютуб-каналов, которые предлагают свои программы тренировок для различного уровня занимающихся и с различными видами упражнений, на основе этого анализа авторы составили комплексы (табл. 1).

Каждый комплекс рекомендовано выполнять в течение 1-2 недель. Если кто-то желал более серьезных тренировок авторы подбирали программы, а администратор давал рекомендации. По итогу занятий в течение месяца был проведен опрос 24 занимающихся (табл. 2).

Таким образом, большинство участников эксперимента тренировалось 2–3 раза в неделю. По мнению занимающихся, им нравились видеоролики, и они не только занимались по рекомендованным программам, но и пробывали новые. В таких случаях мы предупреждали, что нагрузка может быть завышена и это может привести к проблемам в суставах, в мышцах, вызвать переутомление, головокружение, и даже потерю сознания. Один раз в неделю занималось 20,8% участников. Это достаточно высокий показатель, который мы можем рассматривать как отрицательный или как положительный. Но все-таки один раз в неделю, тренировочного эффекта не дает. Ну и совсем отрицательным мы видим число участников, которые только попробовали какой-то формат занятий. Их число составило 16,7%. Это плохо, и дальше «пробывания» речь так и не пошла.

Таблица 1

Комплексы упражнений по уровню физической подготовленности занимающихся

№	Начинающие, без подготовки	Начинающие, базовая подготовка	Занимающиеся, базовая подготовка	Занимающиеся, спортивно-физический уровень подготовки	Занимающиеся систематически	Занимающиеся, высокий уровень подготовки
1	Аэробика для начинающих	Аэробика для начинающих	КАРДИО без прыжков, приседаний, выпадов. Сжигание 300 ккал за 30 минут	WORK OUT LIKENINA LES MILLS GRIT Cardio Workout 30-minute	КАРДИО без прыжков, приседаний, выпадов. Сжигание 300 ккал за 30 минут	Кардио тренировка дома. Онлайн фитнес студия
2	Boosted Fitness Walk Walk at Home 30 Minute	Boosted Fitness Walk Walk at Home 30 Minute	WORK OUT LIKENINA 30 minute LES MILLS GRIT Cardio Workout	HOME WORKOUT // DANCE 25 minute WORKOUT // TANJU	КАРДИО тренировка дома. Онлайн фитнес студия	КАРДИО тренировка ДОМА Сжигание 500 ккал за 30 минут
3	—	—	HOME WORKOUT //. DANCE WORKOUT // TANJU 25 -minute	Big Mancilla- Prende la cadera zumba iho	Кардио тренировка ДОМА Сжигание 500 ккал за 30 минут	This Workout With Jeanette Jenkins Torches Calories — Сжигание 500 за 45 минут
4	—	—	—	Жиросжигающая тренировка по системе Табата [Фитнес Подруга]	Workout With Jeanette Jenkins Torches Calories — Сжигание 500 за 45 минут	—

Источник: составлено автором.

Рекомендации: разминка <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnJOmQU>

Таблица 2

**Динамика занимающихся с инструкторами на Ютуб-каналах
в период карантина и дистанта**

Занимались более 3 раз в неделю, в %	Занимались 2-3 раза в неделю, в %	Занимались 1 раз в неделю, в %	Попробовали каждую программу, в %
29,2 (7 чел.)	33,3 (8 чел.)	20,8 (5 чел.)	16,7 (4 чел.)

Источник: составлено автором.

Выводы

Таким образом, мы видим, что в первой группе профессионализм инструкторов отмечается всеми занимающимися, эмоциональный фон также очень высокий и позитивный.

Переход на дистант открыл для многих новую систему занятий, а именно на основе видео-тренировок, выложенных на Ютуб-каналах различными любителями и профессионалами от физической культуры. Занятия под руководством таких тренеров могут быть не менее эффективны, чем занятия с тренером в зале. Мы видим необходимость совершенствования теоретической подготовки по вопросам самостоятельных занятий, ведь без этого выбрать тренировку для себя сложно. Таким образом, мы видим хорошую возможность для всех желающих и нежелающих заниматься физическими упражнениями, не покидая своего дома.

Литература

1. Кудинова В. А. Физкультурно-спортивные интересы учащихся как направление повышения качества формирования физической культуры личности / В. А. Кудинова, А. А. Кудинов // Фундаментальные исследования. — 2013. — № 11 (часть 2). — С. 325–328.
2. Хоркина Н. А. Физическая активность российской молодежи и возможности государственной политики / Н. А. Хоркина, М. В. Лопатина, Ю. В. Костина [Электронный ресурс] // Вопросы государственного и муниципального управления. — 2018. — № 2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-rossiyskoy-molodezhi-i-vozmozhnosti-gosudarstvennoy-politiki> (дата обращения: 17.12.2021).

Вахитов Р. Р., Абрамкин Е. В.

Развитие скоростно-силовых качеств у юношей 14 лет, занимающихся хоккеем

Введение

Современный хоккей, занимающий одно из приоритетных мест благодаря своей высокой популярности, представляет собой вид спорта, основанный на разнохарактерной активности и интенсивной работе игроков в коротких промежутках времени и, как следствие этого, предъявляющий высокие требования к их физической и технической подготовленности и, соответственно, к реализации рационального и эффективного тренировочного процесса на всех этапах многолетней спортивной подготовки. При этом вследствие усиливающейся конкуренции характерной тенденцией последующего развития хоккея является дальнейшее повышение интенсивности и жесткости игры с одновременным увеличением количества сложных и неожиданных игровых ситуаций, что требует от хоккеистов владения в совершенстве технико-тактическими действиями, предусматривающими быструю ориентацию в различных игровых ситуациях, способности принимать оптимальные решения в ситуации выбора и быстро их реализовывать в условиях постоянно возрастающего силового противодействия соперника.

Цели и задачи. На основании определения высокой значимости скоростно-силовых качеств, обеспечивающих эффективность развития других двигательных качеств, необходимых для выполнения сложных игровых действий в хоккее, *целью* проведения экспериментального исследования явилось развитие указанных двигательных качеств у юношей 14 лет, занимающихся хоккеем с шайбой на этапе углубленной спортивной специализации.

Достижение поставленной цели предусматривало решение задач, направленных:

- 1) на определение методов измерения показателей скоростно-силовых качеств юношей 14 лет, занимающихся хоккеем с шайбой на этапе углубленной спортивной специализации;
- 2) на выявление исходных показателей развития скоростно-силовых качеств у юношей 14 лет, занимающихся хоккеем с шайбой на этапе углубленной спортивной специализации, что позволит опреде-

лить степень эффективности используемых методов существующей скоростно-силовой подготовки;

3) на разработку системы организационно-методических приемов рационализации методов скоростно-силовой подготовки на этапе углубленной специализации;

4) на оценку эффективности разработанной системы путем ее внедрения в содержание учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации.

Методы и организация исследования

Достижение основной цели экспериментального исследования и решения его задач определило базу исследования — Образовательное структурное подразделение Автономной некоммерческой организации «Хоккейный клуб «Металлург» Детско-юношеская школа по хоккею «Металлург» (ДЮСШ по хоккею «Металлург») города Магнитогорска. Выборку исследования составила одна экспериментальная группа в количестве 28 хоккеистов 1-го года углубленной специализации. Выбор одной группы для проведения экспериментального исследования было обусловлено данными укомплектованности групп на 2019/2020 учебный год ДЮСШ по хоккею «Металлург», согласно которым по состоянию на момент проведения исследования в структуре групп 1-го года углубленной специализации присутствовала только одна группа в составе 28 юношей.

Экспериментальное исследование развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов 14 лет реализовывалось в три этапа, на каждом из которых решались определенные задачи:

1) подготовительный, основной задачей которого являлось определение методов измерения показателей скоростно-силовых качеств юношей 14 лет, занимающихся хоккеем с шайбой на этапе углубленной спортивной специализации и проведение констатирующего этапа педагогического эксперимента, направленного на выявление исходного уровня развития исследуемых двигательных качеств;

2) основной, в ходе которого на основании полученных результатов констатирующего эксперимента была разработана система организационно-методических приемов рационализации методов скоростно-силовой подготовки этапа углубленной специализации. Также на данном этапе был проведен формирующий этап педагогического эксперимента, предусматривающий реализацию разработанной систе-

мы организационно-методических приемов рационализации методов скоростно-силовой подготовки в содержании учебно-тренировочного процесса юношей экспериментальной группы;

3) заключительный, предполагающий проведение оценки эффективности, разработанной и реализованной в учебно-тренировочном процессе системы организационно-методических приемов рационализации методов скоростно-силовой подготовки хоккеистов 14 лет путем осуществления сравнительного анализа полученных исходных и итоговых данных контрольного тестирования показателей исследуемых двигательных качеств.

Основным методом исследования исходного и итогового уровней развития скоростно-силовых качеств являлось контрольное тестирование, включающее следующие контрольные тесты:

1) «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд», направленный на выявление оценки силовых качеств мышц верхнего плечевого пояса (количество раз) и выполняемый путем сгибания и разгибания в локтевом суставе до угла в 90^0 максимальное количество раз с заданной частотой;

2) «пятикратный прыжок в длину», позволяющий оценить развитие скоростно-силовых качеств. Суть контрольного теста заключается в том, что первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги с приземлением на обе ноги после пятого прыжка. Оценка соответствует результату по длине пятикратного прыжка в метрах;

3) «бег 30 метров», выполняемый с высокого старта по звуковому сигналу и оценивающий скоростные качества;

4) «бег 400 метров в гору», предназначенный для оценки скоростной выносливости, выраженной во времени пробегания в секундах. Тест выполняется с высокого старта от стартовой линии по звуковому сигналу;

5) «приседания со штангой с n весом за 30 секунд», направленный на оценку силовых качеств мышц ног (количество раз). Тест предполагает выполнение возможно глубокого приседа со штангой весом, равным весу собственного тела испытуемого, с последующим выпрямлением ног;

6) «бег 30 метров на коньках» для оценки специальных скоростных качеств, выраженной во времени пробегания в секундах;

7) «челночный бег 6х9», оценивающий уровень специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 метра, обозначенному стойками, по сигналу с линии ворот с последующим разворотом на противоположной линии ворот после прохождения 9-метрового расстояния касанием крюком клюшки лицевого борта и бега в обратном направлении. Тестом предусматривается прохождение пяти отрезков с регистрацией суммарного времени их прохождения в момент пересечения линии ворот в секундах.

Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств полученные результаты контрольного тестирования соотносились с контрольно-переводными нормативами (табл. 1).

Таблица 1

Контрольно-переводные нормативы групп углубленной специализации

Наименование теста	Нормативные показатели		
	высокий	средний	низкий
Тест № 1 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек.», (кол-во раз)	51	49	47
Тест № 2 «Пятикратный прыжок в длину», (м)	9,71	9,34	8,99
Тест № 3 «Бег 30 метров», (сек)	4,6	4,8	5,0
Тест № 4 «Бег 400 метров в гору», (сек)	64	68	72
Тест № 5 «Приседания со штангой с <i>n</i> весом за 30 сек.», (кол-во раз)	15	14	13
Тест № 6 «Бег 30 метров на коньках», (сек)	4,8	5,0	5,2
Тест № 7 «Челночный бег 6х9», (сек)	15,8	16,0	16,2

Источник: составлено автором.

Для определения исходного уровня развития скоростно-силовых качеств хоккеистов экспериментальной группы был проведен начальный этап контрольного тестирования, результаты которого представлены в табл. 2.

Обобщив полученные результаты контрольного тестирования были получены следующие исходные уровни развития скоростно-силовых качеств хоккеистов экспериментальной группы, распределение по которым представлено в табл. 3.

Таблица 2

**Результаты контрольного тестирования юношей экспериментальной группы
на констатирующем этапе**

№	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	Тест № 7
1	49	9,34	4,7	69	14	5,0	16,0
2	47	9,1	4,9	72	13	5,2	16,2
3	50	9,7	4,6	68	14	4,8	16,0
4	48	9,44	5,0	71	13	5,2	16,0
5	51	9,68	5,0	65	15	5,0	15,8
6	50	9,34	4,6	65	14	5,1	16,0
7	49	8,99	4,8	72	13	5,1	16,2
8	51	9,69	4,6	64	15	4,8	15,8
9	48	9,15	4,8	68	14	5,2	16,2
10	47	9,25	4,9	70	13	5,2	16,2
11	49	9,65	4,7	67	14	5,0	16,0
12	51	9,7	4,6	64	15	4,8	15,9
13	50	9,45	4,8	68	15	5,0	16,1
14	50	9,58	4,7	70	14	5,0	16,0
15	47	9,3	5,0	70	13	5,2	16,2
16	47	9,33	5,0	72	13	5,2	16,2
17	51	9,71	4,6	65	15	4,9	16,1
18	49	9,12	4,7	69	14	5,2	16,1
19	48	9,1	4,8	71	13	5,0	16,2
20	49	9,49	4,8	72	14	5,2	16,1
21	51	9,67	4,6	65	14	4,9	15,9
22	50	9,34	4,8	68	14	5,1	15,8
23	47	9,0	4,9	70	13	5,2	16,2
24	47	8,9	4,9	72	13	5,2	16,2
25	51	9,35	4,6	69	15	4,8	15,8
26	49	9,14	4,8	69	14	5,0	16,0
27	47	9,38	5,0	71	13	5,2	16,2
28	49	9,35	4,7	68	14	5,1	16,0

Источник: составлено автором.

Таблица 3

Распределение хоккеистов экспериментальной группы по уровням развития скоростно-силовых качеств по итогам констатирующего этапа экспериментального исследования

Уровень развития скоростно-силовых качеств	Кол-во чел.	%
Высокий	6	21,4
Средний	11	39,3
Низкий	11	39,3

Источник: составлено автором.

Данные табл. 3 свидетельствуют о том, что в показателях развития скоростно-силовых качеств хоккеистов экспериментальной группы преобладают средние и низкие показатели, одинаково распределенные в процентном выражении (39,3%). Высокий уровень развития оцениваемых качеств отмечается только у 21,4% юных хоккеистов, показавших высокие результаты по всем контрольным тестам.

Несмотря на то, что средние и низкие показатели развития скоростно-силовых качеств в полной мере соответствовали контрольно-переводным нормативам, по итогам констатирующего этапа экспериментального исследования был сделан вывод о недостаточной эффективности применяемых методов скоростно-силовой подготовки хоккеистов 14 лет и о необходимости разработки системы организационно-методических приемов их рационализации, направленной на обеспечение повышения показателей исследуемых качеств хоккеистов, и, соответственно, эффективности их игровой деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка эффективности, разработанной и реализованной в учебно-тренировочном процессе системы организационно-методических приемов рационализации методов скоростно-силовой подготовки хоккеистов 14 лет, предполагала проведение итогового контрольного тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств средствами контрольных тестов, применяющихся на констатирующем этапе экспериментального исследования.

Результаты итогового контрольного тестирования хоккеистов экспериментальной группы отражены в табл. 4.

Таблица 4

**Результаты итогового контрольного тестирования юношей
экспериментальной группы**

№	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
1	50	9,48	4,7	68	14	4,9	16,0
2	51	9,65	4,6	72	13	5,0	16,2
3	50	9,7	4,6	65	14	4,8	16,0
4	49	9,57	4,8	68	13	5,2	16,0
5	51	9,69	4,8	65	15	4,8	15,8
6	50	9,49	4,6	64	15	5,0	16,0
7	49	9,2	4,8	72	13	5,0	16,2
8	51	9,71	4,6	64	15	4,8	15,8
9	50	9,18	4,8	68	14	5,0	16,2
10	50	9,4	4,8	68	13	5,2	16,2
11	50	9,67	4,7	65	14	5,0	16,0
12	51	9,72	4,6	64	15	4,8	15,9
13	50	9,5	4,8	67	15	4,8	16,0
14	51	9,7	4,6	68	14	5,0	15,9
15	48	9,32	4,9	68	14	5,0	16,2
16	47	9,63	4,9	72	13	5,2	16,2
17	51	9,71	4,6	64	15	4,8	16,0
18	50	9,34	4,7	67	14	5,2	16,0
19	50	9,17	4,8	69	14	4,9	16,0
20	49	9,6	4,8	72	14	5,0	16,0
21	51	9,7	4,6	64	15	4,8	15,9
22	50	9,64	4,8	68	14	5,0	15,8
23	47	9,35	4,8	68	14	5,2	16,0
24	48	9,0	4,9	72	13	5,2	16,2
25	51	9,58	4,6	65	15	4,8	15,8
26	50	9,34	4,8	68	14	4,9	15,9
27	49	9,59	4,9	69	14	5,0	16,0
28	51	9,6	4,7	65	14	5,0	16,0

Источник: составлено автором.

Результаты итогового контрольного тестирования юношей экспериментальной группы выявили динамику в показателях их скоростно-силовой подготовленности (табл. 5).

Таблица 5

Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности юношей экспериментальной группы

Наименование теста	до эксперимента	после эксперимента	Прирост, %
Тест № 1 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», (кол-во раз)	49,0±1,49	49,82±1,18	+1,7
Тест № 2 «Пятикратный прыжок в длину», (м)	9,36±0,24	9,5±0,2	+1,5
Тест № 3 «Бег 30 метров», (сек)	4,78±0,14	4,73±0,1	+1,1
Тест № 4 «Бег 400 метров», (сек)	68,71±2,59	67,46±2,72	+1,8
Тест № 5 «Приседания со штангой», (кол-во раз)	13,85±0,75	14,07±0,71	+1,6
Тест № 6 «Бег 30 метров на коньках», (сек)	5,05±0,14	4,97±0,14	+1,6
Тест № 7 «Челночный бег 6х9», (сек)	16,05±0,14	16,0±0,13	+0,4

Источник: составлено автором.

В целом по данным динамики показателей скоростно-силовой подготовленности отмечался прирост по всем выполненным контрольным нормативам, а именно:

- в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд» прирост силовых качеств мышц верхнего плечевого пояса составил 1,7%;
- в тесте «пятикратный прыжок в длину» результаты улучшились на 1,5% по сравнению с констатирующим этапом;
- в тесте «бег 30 метров» показатели увеличились на 1,1%;
- в тесте «бег 400 метров в гору» скоростная выносливость повысилась на 1,8%;
- в тесте «приседания со штангой с *n* весом за 30 секунд» показатели силовых качеств мышц ног повысились на 1,6%;
- в тесте «бег 30 метров на коньках» выраженность специальных скоростных качеств хоккеистов увеличилась на 1,6%;
- в тесте «челночный бег 6х9» прирост специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости составил 0,4%.

По результатам итогового тестирования юношей экспериментальной группы были получены обобщенные итоговые уровни развития скоростно-силовых качеств. Данные свидетельствуют об увеличении показателей высокого и среднего уровня развития скоростно-силовых качеств хоккеистов, прирост числа которых составил 10,7% (3 человека) на высоком и столько на среднем уровне. С увеличением высоких и средних показателей развития исследуемых качеств уменьшилось число юных спортсменов, составляющих низкий уровень. В сравнении с констатирующим этапом экспериментального исследования данный показатель снизился с 39,3% до 17,9%.

Достоверность изменений в показателях скоростно-силовых качеств хоккеистов экспериментальной группы была подтверждена полученными значениями сравнительного анализа данных начального и итогового тестирования (табл. 6).

Таблица 6

Результаты сравнительного анализа данных контрольного тестирования хоккеистов экспериментальной группы

Наименование теста	$\bar{x}$	σ	m	t	p
Тест № 1 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд», (кол-во раз)	49,4	1,39	0,27	4,1	$p < 0,001$
Тест № 2 «Пятикратный прыжок в длину», (м)	9,43	0,23	0,04	5,8	$p < 0,001$
Тест № 3 «Бег 30 метров», (сек)	4,75	0,12	0,02	3,1	$p < 0,01$
Тест № 4 «Бег 400 метров в гору», (сек)	68,08	2,71	0,47	5,6	$p < 0,001$
Тест № 5 «Приседания со штангой с n весом за 30 секунд», (кол-во раз)	13,96	0,73	0,13	2,7	$p < 0,01$
Тест № 6 «Бег 30 метров на коньках», (сек)	5,01	0,14	0,02	5,3	$p < 0,001$
Тест № 7 «Челночный бег 6х9», (сек)	16,02	0,13	0,02	3,3	$p < 0,001$

Источник: составлено автором.

Полученные результаты сравнительного анализа позволяют сделать вывод о том, что после реализации экспериментальной работы показатели развития скоростно-силовых качеств хоккеистов экспериментальной группы значительно улучшились, что подтверждается значени-

ями t-критерия и свидетельствует о положительном влиянии разработанной и реализованной в учебно-тренировочном процессе системы организационно-методических приемов рационализации методов скоростно-силовой подготовки. Следовательно, внедрение в содержание учебно-тренировочного процесса системы организационно-методических приемов рационализации методов скоростно-силовой подготовки на этапе углубленной спортивной специализации позволило повысить уровень скоростно-силовых качеств хоккеистов 14 лет, что подтверждает гипотезу исследования и позволяет оценить эффективность данной системы как высокую.

Выводы

В связи с ужесточением игры в хоккее и повышением ее интенсивности отмечается увеличение количества сложных и непредвиденных игровых ситуаций, что приводит к усложнению технических приемов ведения игры. В свою очередь высокий уровень владения техническими приемами выполнения сложных скоростно-силовых двигательных действий обеспечивается реализацией в учебно-тренировочном процессе скоростно-силовой подготовки, являющейся составляющим компонентом общей структуры спортивной подготовки. Однако, практический опыт свидетельствует о том, что основу реализующейся в настоящее время методики скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов составляют положения, не учитывающие в полной мере происходящие изменения по причине их недостаточного обновления.

Высокая теоретическая и практическая значимость существующей в настоящее время проблемы обусловили цель исследования, заключающуюся в теоретической разработке и экспериментальном обосновании системы рационализации методов скоростно-силовой подготовки юношей 14 лет в хоккее с шайбой. Поставленная цель достигалась решением определенных задач.

Анализ научной литературы по вопросу определения и характеристики скоростно-силовых качеств, являющийся первой задачей исследования, выявил, что указанные качества представляют собой физические качества, занимающие ключевое место в общей структуре двигательных качеств и выражающиеся в сочетании быстроты и силы. При этом в структуре рассматриваемых двигательных качеств доминирующая роль принадлежит силовым качествам и заключается в обеспечении скорости двигательных действий. В то же время было вы-

явлено, что проявление мышечной силы, являющейся динамическим компонентом любого скоростного движения, может быть выражено в различных качественных характеристиках, соответствующих скорости совершения движения, воздействия внешнего сопротивления и продолжительности мышечной работы. В хоккее уровень развития скоростно-силовых качеств выступает необходимым условием успешности выполнения сложных игровых действий, а, следовательно, обеспечения эффективности игровой и соревновательной деятельности.

При решении второй задачи исследования, направленной на изучение методов развития скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочном процессе у юношей 14 лет, занимающихся хоккеем с шайбой было определено, что скоростно-силовая подготовка в хоккее является важным компонентом общей подготовки, реализующимся на протяжении от начального этапа до окончания этапа углубленной специализации, в соответствии с чем занимает одно из центральных мест в ее структуре и обеспечивает эффективность игровой деятельности юных хоккеистов, заключающейся преимущественно в выполнении сложных скоростно-силовых двигательных действий. В ходе анализа литературы в области развития скоростно-силовых качеств, а также теории и методики спортивной тренировки выявлено, что содержание скоростно-силовой подготовки в хоккее на этапе углубленной спортивной специализации предполагает использование различных методов тренировки, каждый из которых характеризуется определенной направленностью, режимом мышечной работы и тренировочным воздействием.

Анализ специальной литературы в области теории и методики подготовки в хоккее с шайбой, показал, что на развитие скоростно-силовых качеств хоккеистов 14 лет значительное влияние оказывает период полового созревания, приводящий к серьезной перестройке основных функциональных систем организма, таких как сердечно-сосудистая, вегетативная, нервная, двигательная, в результате которой отмечается повышение их деятельности, тем самым создавая благоприятные условия для развития и совершенствования необходимых двигательных качеств, и, прежде всего, скоростно-силовых. Следовательно, учет морфофункциональных основ развития рассматриваемых двигательных качеств при проектировании содержания скоростно-силовой подготовки является обязательным условием, обеспечивающим получение максимально возможного тренировочного эффекта и обеспечения более высоких результатов игровой деятельности. Однако, помимо учета влияния морфофункциональных показателей на

развитие скоростно-силовых качеств при проектировании содержания указанного вида подготовки необходимо учитывать также влияние, оказываемого воздействием физической нагрузки, в том числе применяемых методов тренировок.

Результаты оценки среднegrupповых показателей развития скоростно-силовых качеств юношей экспериментальной группы на констатирующем этапе экспериментального исследования выявили достаточные показатели по всем проведенным контрольным тестам. Наличие данного факта позволило сделать вывод, что уровень скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов полностью соответствует предъявляемым на данном этапе контрольно-переводным нормативам. Однако, обеспечение результативности игровой деятельности и повышение уровня технического мастерства юных игроков обуславливает необходимость постоянного совершенствования уровня их скоростно-силовой подготовленности до более высоких показателей. На этом основании была разработана система организационно-методических приемов рационализации методов скоростно-силовой подготовки юношей 14 лет в хоккее с шайбой, что являлось четвертой задачей исследования.

Основу разработанной системы составили реализация в тренировочном процессе методически обоснованных методов тренировки скоростно-силовой направленности в соответствии положениями индивидуально-дифференцированного подхода к развитию компонентов быстроты и силы движений, а также приоритетное использование методов развития скоростных качеств в регламентированном режиме тренировочной нагрузки и отдыха, обеспечивающего адекватное тренировочное воздействие. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода к организации скоростно-силовой подготовки предполагала распределение юных хоккеистов по группам высокого, среднего и низкого уровня скоростно-силовой подготовленности, комплектация которых осуществлялась на основании полученных результатов контрольного тестирования, что позволило оптимизировать тренировочную нагрузку и повысить эффект ее воздействия. Применение индивидуально-дифференцированного подхода позволяло использовать для разных групп как одинаковые, так и различные методы скоростно-силовой подготовки, предусмотренные содержанием программы спортивной подготовки. При этом планирование объема и интенсивности тренировочной нагрузки осуществлялось с соблюдением принципа дифференциации, исходя из уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Небольшая доля скоростной подготовки в общей структуре годичного цикла этапа углубленной специализации обусловила объективизацию приоритетности использования методов развития скоростных качеств через включение интервального метода тренировки на специально-подготовительном этапе подготовительного периода, обеспечивающего достижение максимально тренировочного эффекта путем многократного выполнения упражнений с определенными интервалами отдыха между ними, не обеспечивающими полного восстановления от предыдущей нагрузки.

Таким образом, внедрение в содержание учебно-тренировочного процесса системы организационно-методических приемов рационализации методов скоростно-силовой подготовки на этапе углубленной спортивной специализации позволит повысить уровень скоростно-силовых качеств хоккеистов 14 лет, что позволяет оценить эффективность данной системы как высокую и подтверждает гипотезу исследования.

Литература

1. *Абрамкин Е. В.* Теоретические основы исследования проблемы развития скоростно-силовых качеств у юношей, занимающихся хоккеем с шайбой / Е. В. Абрамкин, А. В. Емельянов, И. Д. Довбня // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : тез. тр. 79-й международ. науч.-техн. конф. — Магнитогорск : Магнитогорск. гос. техн. ун-т, 2021. — С. 489.
2. *Блинов В. А.* Место силы в системе физических качеств хоккеиста и роль силовой подготовки в хоккее с шайбой / В. А. Блинов, Е. П. Храменюк, М. И. Романов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2(156). — С. 75–84.
3. *Брызгалов Г. В.* Эффективность средств скоростной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов / Г. В. Брызгалов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2011. — № 6. — С. 6–8.
4. *Вахитов Р. Р., Емельянов А. В., Абрамкин Е. В.* Развитие скоростно-силовых качеств у студентов университета в рамках дисциплины «Легкая атлетика» : учебное пособие. — 2-е изд. — Магнитогорск, 2017.
5. *Григорьева Е. Л.* Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации / Е. Л. Григорьева // Физическая культура и спорт — основы здоровой нации : сборник статей III Международной науч.-практ. конф. — Чита, 2016. — С. 133–137.
6. *Tulina E. V.* Investigating the methods of management in education with taking the case of a teacher at the stage of university / E. V. Tulina, M. V. Artamonova, O. M. Sedliarova, R. R. Vakhitov, S. S. Velikanova, O. P. Chernykh // *Propositos y representaciones*. — 2020. — Vol. 8. — № 3. — P. 10.

Виноградова О. П., Понимасов О. Е.

Структура соревновательной деятельности в беге на 110 м с барьерами

Введение

Бег на 110 м с барьерами — зрелищное соревнование, состоящее из спринта и преодоления десяти препятствий. Одна из основных предпосылок для достижения результата на высшем уровне в этом соревновании — овладение техникой быстрого преодоления препятствий. Основная цель бега с препятствиями — экономизация бега с минимальными потерями скорости. Для достижения высоких результатов в этом мероприятии необходимо обладать высоким уровнем техники, координации, ритма, скорости, баланса, гибкости и силы.

В настоящее время мировым рекордсменом в беге на 110 м с барьерами является Арис Мерритт (США) с результатом 12,80, установленным в 2012 году.

Эффективность и качество соревновательной деятельности в беге на 110 м с барьерами определяется устойчивым ритмом бега между препятствиями, скоростью бега, рациональной техникой преодоления барьеров, выносливостью конкретных спринтеров и способностью достигать и поддерживать максимальную скорость в спринтерском беге [2; 4; 5]. В имеющихся исследованиях авторы в основном изучили отдельные сегменты и элементы техники бега с барьерами.

Не так много авторов исследовали динамику бега на 110 м с барьерами, которую следует исследовать в условиях соревнований, что является сложной задачей. Это может быть одной из причин отсутствия исследований в этой области. Преодоление барьеров также трудно исследовать из-за их структуры и специфики. До настоящего времени данные биомеханических исследований отдельных легкоатлетических дисциплин, опубликованные в научно-исследовательских работах показали важность стабильного характера соревновательной деятельности, особенно при достижении наивысших результатов.

Целью данного исследования является анализ соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в беге на 110 м с барьерами на важнейших легкоатлетических соревнованиях первой категории. Также в анализ включены результаты в беге на 110 м с барьерами квалифицированных спортсменов-десятиборцев.

Результаты использованы для получения основных описательных параметров и выявления индивидуальных различий в динамике бега на 110 м с барьерами.

Методы и организация исследования

Выборка участников являлась репрезентативной. В ее состав вошли 15 спортсменов (средний возраст 24,6 года), которые прошли квалификацию в финале соревнований по бегу на 110 м с барьерами, а также заняли 10 мест в финале самых важных спортивных соревнований олимпийского цикла.

Инструменты для оценки динамики бега определялись 10 переменными временных параметров, которые включали промежуточное время на каждом барьере во время бега с барьерами на 110 м, а также результат времени бега, время латентной реакции спортсменов и их возраст.

Данные, использованные в исследовании, были получены из официальных публикаций Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) и результатов, опубликованных на ее веб-сайте.

Описательная статистика: среднее (AS), стандартное отклонение (SD), минимальный (MIN) и максимальный (MAX) результат, диапазон (RR) и коэффициент вариабельности (VAR) были рассчитаны на основе полученных данных.

Динамика бега на 110 м с барьерами получен путем описательного анализа индивидуальных изменений с использованием показателей динамики с изменяемой базой. Индикаторы динамики индивидуальных изменений отражают изменение состояния участника в определенный момент времени относительно состояния в предыдущий момент времени.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ описательных параметров показывает, что средний результат элитных спортсменов-медалистов, в беге на 110 м с барьерами составил 13,68 с, тогда как диапазон результатов составляет от 13,28 до 14,50 с. Средний возраст участников — 24,6 года.

Среднее время реакции участников 0,153 с; диапазон времени реакции составлял от 0,125 до 0,170 с. Анализ параметров дисперсии показал, что время реакции является важным сегментом

спринтерского бега и насколько мало среднее отклонение от среднего ($SD = 0,015$ с) по сравнению с другими параметрами соревновательной деятельности. Важность времени реакции в спринтерском беге доказана многими учеными [1; 3]. В тренировках на короткие дистанции значительное внимание уделяется улучшению стартовых действий, стартовому ускорению и преодолению первого препятствия.

Данные временных параметров беговой динамики показали, что среднее отклонение (SD) от среднего результата было очень незначительным на первых двух препятствиях и увеличивалось к концу забега. Подобная тенденция была выявлена при анализе параметров общего диапазона (RR); чем ближе к концу бега, тем заметнее был разброс результатов и тем очевиднее разница в достигнутых беговых результатах.

Абсолютная степень изменения отражает разницу в результатах участников в определенный момент времени по сравнению с результатом в предыдущий момент времени. Лидеры имеют наиболее равномерный ритм бега между препятствиями и поддерживают оптимальную скорость для большинства интервалов между препятствиями. У других участников не было больших изменений в ритме бега, хотя, каждый участник продемонстрировал различную реализацию соревновательной деятельности.

Ведущие спортсмены постоянно увеличивают скорость бега до пятого барьера, тогда как после пятого барьера их скорость бега сохраняется до восьмого барьера. На последних двух препятствиях скорость бега начинает немного снижаться.

Некоторые участники показывают самую высокую скорость бега в промежутке между первым и вторым препятствиями. Серебряная медалистка Олимпиады в Рио-де-Жанейро Ниа Али первой достигла максимальной скорости бега, которая сохранялась с четвертого по седьмое препятствие, после чего ее скорость бега снизилась.

Предполагается, что первые опубликованные биомеханические анализы, показывающие, что структура соревновательной деятельности в беге на 110 м с барьерами оказала значительное влияние на понимание этого вида программы, отмечены тренировочными алгоритмами, которые практикуются даже сегодня.

На чемпионате мира в Дохе (2019) обладатель серебряной медали Сергей Шубенков также увеличивал скорость бега до пятого препятствия. Самая высокая скорость бега была достигнута в промежутке

между четвертым и пятым препятствиями, после чего ритм бега был неравномерным. Фаза замедления началась после седьмого препятствия. С другой стороны, Грант Холлуэй показал более стабильный ритм бега и старался поддерживать скорость бега до девятого препятствия. Исходя из этого и учитывая, что лучшие в мире бегуны с барьерами из США, можно предположить, что Шубенков пытался адаптировать тот же стиль бега, что и чемпион мира.

Победитель Грант Холлуэй продемонстрировал наибольшие изменения ритма бега. Он быстрее всех достигал максимальной скорости — уже в промежутке между третьим и четвертым барьером, но заметное снижение скорости после шестого препятствия показало недостаточную скоростную выносливость.

Из графика медалистов чемпионата мира в Дохе и анализа временных параметров беговой динамики видно, что участники были обучены бегу с оптимальной скоростью и старались поддерживать оптимальный ритм бега на протяжении всего забега.

Их реализация различалась в зависимости от конкурентных качеств. Различия в достижениях результатов были очень небольшими. Проанализированные параметры являются индикаторами небольших различий между разными медалями. Можно предположить, что способность сосредоточиться сыграла наиболее важную роль в завоевании конкретных медалей в этом забеге.

Анализируемые результаты и график параметров беговой динамики в беге на 110 м с барьерами у призеров чемпионата мира в Пекине (2015), показали результат, близкий к мировому рекорду. В этом забеге значения временных параметров, обозначающих скорость бега в интервалах между препятствиями, были меньше 1 с. К сожалению, данные о забеге, в котором был установлен мировой рекорд, отсутствуют, но анализ структуры соревновательной деятельности лучших бегунов выявил структуру достаточно устойчивых движений.

Параметры бега на чемпионате мира в Пекине были такими же или похожими на те, которые отмечены во время установления мировых рекордов, хотя качество соревновательной деятельности изменилось в сторону увеличения скорости бега интервалов. Оба спортсмена вошли в фазу замедления после восьмого барьера. Можно сказать, что Сергей Шубенков в этом забеге показал большую скорость бега, чем Хансле Парчмент, но, тем не менее, ему, вероятно, было бы полезно усовершенствовать оптимальный ритм бега.

Выводы

Исследование проводилось на выборке спортсменов, завоевавших медали в беге на 110 м с барьерами на важнейших соревнованиях первой категории. В выборку вошли результаты 15 спортсменов (средний возраст 24,6 года), у которых имелись официально опубликованные данные о временных параметрах беговой динамики в беге на 110 м с барьерами.

Исследование проводилось по следующим переменным: 10 связанным переменным временных параметров между препятствиями, окончательному результату забега, времени скрытой реакции и возрасту участников.

Использовались следующие статистические процедуры: рассчитывались основные описательные параметры, а также описательный анализ индивидуальных изменений, показатели динамики индивидуальных изменений с изменяемой базой и абсолютной степенью изменения.

В данном исследовании были показаны различные примеры структуры соревновательной деятельности, которые различаются в зависимости от результата. Чем больше были схожи итоговые результаты забегов, тем большим подобием обладала динамика бега. Примеры, касающиеся успешности реализации моделей бега, отличают особенности, которые позволяют увеличивать скорость в конце забега.

На основании описательных параметров и графических изображений можно заключить, что самым успешным, то есть самым скоростным спортсменом, являлся тот, кто увеличивал скорость бега до четвертого или пятого препятствия и сумел поддерживать эту скорость как можно дольше. Фаза замедления для всех спортсменов наступала после восьмого барьера. Скрытое время реакции и промежуточное время на первом и втором препятствии являются неотъемлемой частью стартового ускорения и важны для установления оптимального ритма бега.

Полученные результаты этого исследования могут быть полезны в тренировочном процессе спортсменов, поскольку они указывают на конкретные технические и тактические сегменты бега на 110 м с барьерами, которые следует тщательно планировать и отрабатывать.

Литература

1. *Бабич В.* Тенденции времени реакции в спринте и беге с барьерами на Олимпийских играх 2004 года: различия между спортсменами мужского и женского пола / В. Бабич, А. Делалия // Новые исследования в легкой атлетике. — 2009. — № 24(1). — С. 59–68.

2. Булкин В. А. Особенности двигательной деятельности юных барьеристок / В. А. Булкин, Е. В. Сабурова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 2. — С. 39–42.
3. Понимасов О. Е. Референтные показатели техники бега и преодоления препятствий в стипль-чезе / О. Е. Понимасов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., «Герценовские чтения», Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 г. — СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. — С. 174–179.
4. Потапова Е. В. Структура обеспечения двигательной деятельности юных барьеристок в процессе спортивной тренировки / Е. В. Потапова А. Г. Фалалеев, А. Г. Комков // Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи: межвузовский сборник научных трудов. — СПб. : ВНИИФК, 1996. — С. 171–176.
5. Сабурова Е. В. Спортивная ориентация и специфические особенности этапа начальной подготовки девочек-барьеристок : дис. ... канд. пед. наук. — СПб., 1996. — 156 с.

Волкова Л. М., Голубев А. А.

Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов через поиск форм и методов воспитательной работы

Введение

В настоящее время мы работаем в условиях цифровизации, новых подходов к мобильности. Успешность запроса на инновации в авиационной сфере деятельности во многом зависит от студенческой молодежи, уровня ее образования, профессиональной и личной зрелости [5; 7]. Необходимость поиска новых технологий, форм и методов воспитательной работы со студенческой молодежью обусловлено в настоящее время социальными изменениями, затронувшими и образовательное пространство высших учебных заведений. Воспитание является основополагающим элементом образовательного процесса [2; 4; 6; 9].

В данное время предполагается жесткая конкуренция на рынке образовательных услуг, которая позволит выжить сильнейшим и поглотит слабые вузы, особенно в тех отраслях экономики, которые требуют применения высокотехнологичного оборудования и высокотехнологичных методов и средств, позволяющих в процессе образования формировать у выпускников профессиональные и социальные компетенции, необходимые на производстве.

Цель работы — выявить стратегические задачи, принципы, формы деятельности, а также определить приоритетные направления в модернизации воспитательной работы студентов в высшем учебном заведении авиационного профиля подготовки.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось в Санкт-Петербургском госуниверситете гражданской авиации (СПбГУГА). Методами исследования явились: библиографический обзор и анализ авиационных источников, личный опрос, анкетирование, мониторинг, наблюдение за деятельностью студентов, статистическая обработка данных. В исследовании участвовали студенты СПбГУГА по направлениям подготовки: «Организация бизнес-процессов на воздушном транспорте», «Организация технического обслуживания и ремонта воздушных судов», всего 189 человек.

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании осуществлено изучение концепции воспитательной работы в университете, основные взгляды, принципы, направления работы со студентами очной формы обучения. Научно-методический анализ показал, что концепция воспитательной работы СПбГУГА рассматривает воспитание студенческой молодежи как целостный процесс [8]. В университете с целью модернизации образовательного и воспитательного процессов осуществляется внедрение системы менеджмента качества воспитательной работы (СМКВР), основанном на процессном подходе к управлению организацией. Базовыми принципами и основными требованиями к СМКВР в образовательном процессе являются:

- соблюдение законодательной базы РФ в области образования, воспитания, профессиональной подготовки авиационного персонала по требованиям отрасли;
- мобилизация организационно-методических, научно-технических, экономических, человеческих и иных ресурсов на реализацию единого учебно-воспитательного процесса в целях непрерывной подготовки авиационного персонала требуемой квалификации;
- создание мотивационных условий для активной деятельности как профессорско-преподавательского состава и администрации университета, так и студенческого коллектива университета по внедрению и развитию элементов системы управления качеством учебно-воспитательного процесса;
- управление качеством услуг образовательной и воспитательной работы на основе внешнего и внутреннего аудитов элементов системы качества учебно-воспитательной работы, «встраивание» новых технологий, методов, форм и средств воспитательной работы в образовательный процесс.

В содержательном отношении воспитательная работа в университете разработана с учетом требований к воспитательной работе в системе образования, а также с учетом возможностей профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания. Цель воспитательной работы — формировать личность выпускника авиационного высшего учебного заведения, обладающего высоким уровнем профессиональных и социальных компетенций, активной жизненной позицией, системой нравственных ценностей.

Кафедра физического воспитания, помимо формирования общих воспитательных задач, которые ставятся университетом перед студентами — будущими специалистами гражданской авиации, решает и свои специфические задачи, имеющими свою спортивно-оздоровительную направленность [1; 3]:

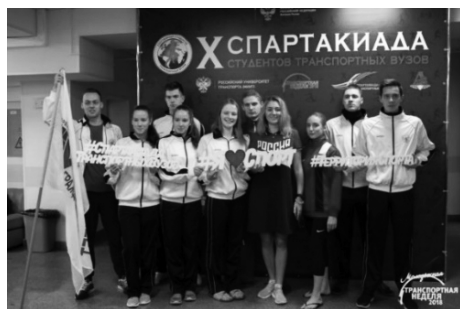
- активизация спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов всех профилей подготовки;
- формирование личности студента авиационного вуза, обладающего высоким уровнем профессиональных и общекультурных компетенций через энергичную спортивную форму деятельности;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, дружеской поддержки, настойчивости, волевых качеств личности и т.д. через физическую культуру и спорт;
- воспитание и пропаганда элементов здорового образа жизни, повышение объема двигательной активности;
- формирование знаний и умений в области диагностики физического развития, физической, функциональной и психологической подготовленности студента;
- пропаганда различных видов спорта и физических упражнений для студентов разного уровня подготовленности;
- пропаганда занятий в группах спортивного мастерства в избранных видах спорта, в том числе на базе спортивного комплекса СПбГУГА и др.

В настоящее время кафедра физического воспитания организует тренировки и проводит спортивные соревнования по девятнадцати различным видам спорта. Студенты-спортсмены авиационного вуза выступают на соревнованиях различного масштаба: от студенческих Чемпионатов г. Санкт-Петербурга, Международных Спартакиад транспортных и авиационных вузов до Чемпионатов России и мира (рисунок).

Сегодня на кафедре физического воспитания продолжается активная работа по осуществлению программы воспитательной деятельности, разработаны и внедряются в образовательную практику приоритетные направления воспитательной работы, которые включают:

- консолидацию усилий администрации и профессорско-преподавательского состава СПбГУГА;
- воспитание профессионала авиационной отрасли;
- расширение возможностей повышения спортивного мастерства;
- успешную подготовку и сдачу норм и требований Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО;

- усиление воспитательных возможностей информационных ресурсов (СМИ и Интернет;
- подготовку преподавателей по проблемам медиаобразования;
- обобщение и распространение технологий медиаобразования в развитии студента;
- развитие вариативности воспитательных технологий, нацеленных на студента с учетом его индивидуальных потребностей;
- активизацию проведения массовых спортивных мероприятий и привлечение студентов к участию в них.



Спортсмены СПбГУГА на соревнованиях по спортивному плаванию, лыжным гонкам, мини-футболу

В настоящее время стратегической целью комплексной программы развития СПбГУГА, в том числе и направлений воспитательной работы, является успешное преобразование. Университета в современный научно-образовательный центр транспортной отрасли. В числе приоритетных социальных направлений комплексной программы являются:

- сохранение и приумножение традиций университета, в том числе традиций спортивной направленности;
- развитие студенческого самоуправления;
- развитие спортивно-творческой студенческой среды — формирование спортивных команд и организация спортивных мероприятий и соревнований;
- пропаганда ведения здорового образа и стиля жизни;
- увеличение объема студенческих стипендий с учетом спортивных достижений претендентов и т.д.

Реализация приоритетных направлений позволит поддерживать и развивать лидерские позиции Университета, сохранить преемственность профессиональных и социальных традиций, активизировать существующие и создать новые учебно-воспитательные школы, укрепить потенциал вуза, обеспечить целевую поддержку студентов и профессорско-преподавательского состава, стимулируя достижения в учебной, учебно-методической, воспитательной, научной работе.

Одним из итогов эффективности спортивно-воспитательной работы кафедры физического воспитания вуза стало успешное выступление на Санкт-Петербургских студенческих состязаниях в 2020/2021 учебном году, где студенты различных факультетов СПбГУ ГА в общекомандном первенстве по контингенту обучающихся до трех тысяч студентов заняли почетное III место.

Выводы

В результате разработки и внедрения новых технологий, форм и методов воспитательной работы на кафедре физического воспитания СПбГУГА была сформирована культурно-воспитательная среда, дополняющая образовательную, научно-исследовательскую деятельность студентов авиационного профиля подготовки, способных повысить инновационную, предпринимательскую, спортивную активность студентов, сформировать высокую спортивную и корпоративную культуру.

Таким образом, сегодня главной целью развития Университета остается поступательное движение по пути совершенствования качества образования и воспитания студенческой молодежи. СПбГУГА дал путевку в самостоятельную жизнь тысячам выпускников, они трудятся на руководящих должностях в федеральных органах управления гражданской авиации, на авиапредприятиях и частных

авиакомпаниях, летают командирами современных лайнеров, управляют воздушным движением, руководят авиационными представительствами за рубежом, представляют Россию в ИКАО. За все время своей 66-летней деятельности Университет подготовил более 30 тысяч руководителей для гражданской авиации нашей страны, других отраслей транспорта, сфер экономики и общественной жизни. Университет получил всеобщее признание как кузница высококвалифицированных кадров, а это было бы невозможно без активизации воспитательного направления деятельности в университете. На современном этапе развития вуза, где сочетаются все направления деятельности: образование, воспитание и наука, роль СПбГУГА становится еще более значимой, поскольку сама жизнь заставляет быстро реагировать на изменения в экономике, принимать качественно новые, актуальные решения.

Литература

1. Бушма Т. В. Стрессоустойчивость студентов разных профилей обучения / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова, Л. М. Волкова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 6(172). — С. 22–26.
2. Галашко А. И. Анализ психофизиологического состояния студентов с различным уровнем двигательной активности / А. И. Галашко // Слобожанский научно-спортивный вестник. — 2014. — № 4(42). — С. 15–18.
3. Давиденко Д. Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура / Д. Н. Давиденко, Л. М. Волкова // Физическая культура и здоровый образ жизни. Сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург, 2001. — С. 20–42.
4. Евсеева Л. И. Трансформация информационно-коммуникативной среды в вузовском образовании / Л. И. Евсеева, В. В. Евсеев, Л. М. Волкова, А. А. Голубев // Современная педагогика: теория, методика, практика. Сборник материалов. — 2018. — С. 206–210.
5. Кошечая О. Г. Модернизация образовательной среды в кадетском учреждении как необходимое условие развития социальных компетенций кадетов [Электронный ресурс] / О. Г. Кошечая // Современные проблемы науки и образования. — 2020. — № 1. — URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29475> (дата обращения: 10.12.2021).
6. Миронова О. В. Возможности использования фитнес-ресурсов в обеспечении конкурентоспособности физической культуры студентов / О. В. Миронова, К. Н. Дементьев, О. В. Пристав, О. Н. Устинова, В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 9. — С. 8–10.
7. Родионова И. А. Влияние фитнес-подготовки на здоровье студентов в системе высшего образования / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, Д. В. Романюк // Гуманитарные науки (г. Ялта). — 2019. — № 1(45). — С. 95–100.

8. *Халилова Л. И.* Индивидуализация режимов физической активности на основе самоконтроля / Л. И. Халилова, Л. В. Митенкова // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* — 2017. — Т. 2. — № 3. — С. 7–10.
9. *Щеголев В. А.* К вопросу о влиянии физкультурно-спортивной деятельности на профессионально-личностное воспитание студенческой молодежи / В. А. Щеголев, Р. А. Агаев // *Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры.* — СПб. : СПбПУ Петра Великого, 2018. — С. 264–267.

Волкова Л. М., Евсеев В. В.

Вопросы высшего образования в современных условиях пандемии по дисциплине «Физическая культура»

Введение

В настоящее время складывающаяся цивилизация достигает выдающихся научных и технологических успехов, вместе с тем в условиях ускорений и нарастающей сложности увеличивается масштаб неустойчивости, экономической нестабильности, незащищенности человека. Преодоление этих проблем или хотя бы снижение их остроты требует решения большого количества задач, в значительной мере и в области образования подрастающего поколения.

Если раньше образование носило «догоняющий» характер, а в лучшем случае «синхронный» с потребностями общества, то сегодня его задача — работать на их опережение, направляя свои усилия на воспитание студенческой молодежи, ориентированной на новый стиль жизни и поддержание устойчивого развития общества, способной успешно адаптироваться в мире масштабных изменений [7].

Современный процесс обучения в вузах рассматривается как один из наиболее интенсивных видов профессиональной деятельности человека. Это диктуется влиянием на организм молодых людей таких неблагоприятных факторов как нервно-эмоциональное напряжение [3; 4], гиподинамия [5; 6], условия распространения пандемии COVID-19, которая завоевала весь земной шар. Вузы РФ вынуждены были перейти на дистанционный, либо сочетание дистанционного и традиционных форматов обучения, в том числе и по дисциплине физической культуры.

Дистанционная форма обучения в высших школах требует перехода на новый, качественный уровень с использованием информатизации и цифровизации, направленных на совершенствование системы электронного образования. Система дистанционного образования включает реализацию новейших электронных программных платформ и направлена на организацию эффективных, индивидуальных, дифференцированных, самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, удовлетворяя потребности студентов [11]. Совершенствование образования и науки в настоящее время — главное направление развития нашей страны.

В вузах переход электронной системы выходит на новый уровень, способствующий гибкому реагированию на запросы и потребности всех студентов. Санкт-Петербургский госуниверситет гражданской авиации (СПбГУГА), Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого (СПбПУ) находятся в стадии модернизации образования, поиска качественных методик, средств, технологий, которые будут способствовать подготовке высокопрофессиональных специалистов на авиационном и политехническом рынках трудовой деятельности.

Трансформация образования ставит много вопросов и проблем, например, как качественнее проводить занятия по реализации компетентностного подхода по профилю подготовки «Физическая культура» и формирования должной психофизиологической готовности к профессиональной деятельности и др.

В настоящее время актуализируется необходимость изучения новых педагогических подходов при применении информационных и цифровых технологий, формирования у студентов современных компетенций посредством использования цифровых платформ [10].

Цель исследования — изучить процесс онлайн обучения в вузе в условиях распространения COVID-19 инфекции, проанализировать дистанционные методы обучения на примере дисциплины «Физическая культура».

Методы и организация исследования

Изучение и разработка дистанционного обучения проводилась на кафедрах физического воспитания СПбГУГА и СПбПУ им. Петра Великого. В исследовании участвовали студенты СПбГУГА специализации «Обеспечение авиационной безопасности» и студенты СПбПУ инженерно-строительного института и института электроники и телекоммуникаций, всего 169 человек. Методами исследования явились: библиографический обзор и анализ источников, личный опрос, анкетирование, мониторинг, наблюдение за деятельностью студентов, статистическая обработка данных.

Актуальные вопросы дистанционного обучения в вузе мы изучали на основе обзора цифровых образовательных ресурсов, исследования проблем и основных тенденций развития цифрового образования в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение

Теоретический анализ цифрового образования в вузе свидетельствует, что в основе дистанционного обучения лежит искусственный здравый смысл и его цель — увеличить качество профессиональной подготовки с применением цифровых технологий [9]. Этот актуальный вопрос широко обсуждается в научном и профессиональном сообществе [1; 13].

В исследовании Астратовой Г.В. отмечаются тренды развития высшего образования, автор выступает, доказывает и показывает плюсы интерактивного контакта преподавателя и студента [2].

Многие авторы пишут о необходимости использовать современные, интерактивные инструменты цифровой коммуникации [8; 9; 12]. Сегодня важным трендом цифрового образования становится персонализация, указывается на необходимость разработки индивидуальной и самостоятельной траектории образования.

Проанализировав обеспечение дистанционного обучения, мы выяснили, что в СПбГУГА и СПбПУ Петра Великого активно происходит процесс создания и модернизации цифровой образовательной среды, реализуется подготовка и переподготовка «цифровых» преподавателей и т.д.

В исследовании были выявлены и проанализированы разнообразные форматы дистанционного обучения, онлайн-образовательные проекты и онлайн-курсы дистанционного образования. В условиях цифрового обучения интеграция проектов и открытых онлайн-курсов позволяет значительно повысить качество образования, увеличить и улучшить доступ к знаниям и личностным и профессиональным компетенциям [9].

Анализ образовательных платформ и приложений позволил выявить лидера в плане современных средств связи, которым стал Zoom. К популярным сервисам и цифровым образовательным продуктам можно отнести Big Blue Button (BBB), I Spring, Microsoft Teams, платформа нового поколения Webinar.ru, Google Tabs с возможностью создавать интерактивную презентацию и др. В дистанционном обучении можно эффективно и успешно использовать WhatsApp, Viber, Skyp, ВКонтакте, Яндекс, электронную почту.

В учебном процессе онлайн-обучения в СПбГУГА активно использовалась платформа lk.spbguga.ru.

В СПбГУ ГА и СПбПУ им. Петра Великого были установлены особенности применения дистанционных образовательных технологий

(ДОТ), которые предполагают использование информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся с профессорско-преподавательским составом университета. Важно было разработать систему ДОТ с сохранением качества традиционных образовательных технологий.

Проведенный опрос студентов СПбГУГА и СПбПУ показал, что студенты считают, что при сочетании традиционного и дистанционного форм обучения образование в университете только выиграет. Студенты отмечают следующие преимущества дистанционного обучения:

- можно учиться в любом месте, где есть доступ к интернету (дом, работа, в путешествии и т.д.), обучение не привязано к месту нахождения вуза;

- учеба проходит в комфортной обстановке. Преподаватель и студент общаются в более свободном формате, непринужденно;

- обучение дает студентам возможность найти подработку;

- учебники, федеральные правила, приказы Министерства транспорта РФ и Министерства науки и высшего образования РФ в печатном формате не всегда успевают за ходом времени. Онлайн-обучение позволяет своевременно находить актуальные материалы, соответствующие действительности;

- инновационность — освоение новых интернет технологий, умение пользоваться сервисами для видеоконференций, онлайн чатов и т.п.;

- значительная экономия материальных затрат на аренду квартир, общежитий для приезжих студентов, расходов на транспорт;

- учебные материалы студент получает в электронном виде, не приходится тратить время на конспектирование, видео-лекции просматриваются столько раз, сколько необходимо индивидуально для каждого, освоив один материал, можно самостоятельно перейти к освоению следующего учебного задания;

- дистанционное обучение помогает найти подход индивидуально к каждому студенту (бывает, что студент неохотно работает в аудитории, где на него направлены взгляды двадцати других студентов);

- значительно меньше затрат времени на дорогу в университет и обратно.

Анализ и обобщение опроса студентов по особенностям дистанционного обучения в вузе выявила следующие недостатки:

- проблема идентификации студента при проверке знаний;

- ухудшение показателей здоровья: ослабление зрения, искривление осанки, низкая двигательная активность, неправильное питание;

- сложности в поддержании должного уровня самоконтроля и самоорганизации студентов;
- нехватка практических занятий с подробными объяснениями;
- большая нагрузка по выполнению самостоятельных работ;
- недостаточный уровень владения техническими системами части преподавателей для онлайн-обучения в электронной сети Интернет;
- отсутствие «живого» эмоционального контакта между студентом и преподавателем, а также между самими студентами;
- зависимость от провайдеров и Россети Ленэнерго (в самый неподходящий момент может отключиться Интернет или свет, выйти из строя компьютер).

В исследовании проведен опрос ППС кафедр физического воспитания СПбГУГА и СПбПУ им. Петра Великого который показал, что многим преподавателям пришлось углубиться в новые программы, учиться пользоваться специализированными платформами. Опрос свидетельствует: 97% преподавателей освоили дистанционный формат образования; 84,8% респондентов считают, что учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» эффективнее проводить в очном виде; 89,7% преподавателей указывают на увеличение рабочей нагрузки; 93,1% преподавателей считают, что только в дистанционном режиме сложно качественно решить задачи по дисциплине «Физическая культура» для студентов.

Проведенный опрос свидетельствует, что профессорско-преподавательский состав кафедр физического воспитания считает: дистанционный и традиционный форматы обучения должны сочетаться, а 100% онлайн-обучение приведет к снижению качества знаний, умений и навыков, а уменьшение двигательной активности студента к падению уровня психофизической подготовленности, ухудшению здоровья будущего специалиста. Преподаватели отметили также, что онлайн обучение требует от преподавателя дополнительно много времени и усилий. Таким образом, определились проблемы: большая усталость профессорско-преподавательского состава, стресс, сложности с проведением контроля знаний, умений и навыков, выполнением необходимого объема двигательной активности (студенты хитрят, часто имитируют бурную деятельность) и др.

Выводы

Одной из приоритетных задач в сфере образования является модернизация образовательной деятельности. Анализ проблем дистан-

ционного обучения выявил активное обновление онлайн образования в университетах Санкт-Петербурга. Результаты анализа позволяют утверждать — модернизация высшего образования связана с цифровыми образовательными технологиями и предполагает высокую профессиональную подготовку будущих специалистов, цифровые технологии влияют на имидж, успех и продвижение вуза, однако необходим дальнейший апгрейд цифровой образовательной среды вуза, а смешанный тип обучения — наилучший вариант. Успешность и самореализация выпускников, а также их востребованность у работодателей становятся ключевыми показателями оценки качества образовательной деятельности образовательных организаций.

Литература

1. Андрюхина Л. М. Цифровизация профессионального образования: перспективы и незримые барьеры / Л. М. Андрюхина, Н. О. Садовникова, С. Н. Уткина, А. М. Мирзаахмедов // Образование и наука. — 2020. — Т. 22. — № 3. — С. 116–147.
2. Астратова Г. В. Ключевые тенденции развития современного рынка онлайн услуг высшего образования [Электронный ресурс] / Г. В. Астратова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — № 3. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/33PDMN320.pdf> (дата обращения: 10.12.2021).
3. Волкова Л. М. Стрессоустойчивость будущих специалистов гражданской авиации и таможенного контроля / Л. М. Волкова, Д. А. Васильев // Бизнес. Образование. Право. — 2019. — № 1(46). — С. 426–430. — DOI: 10.25683/VOLBI.2019.46.160.
4. Давиденко Д. Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура / Д. Н. Давиденко, Л. М. Волкова // Физическая культура и здоровый образ жизни : сборник научно-методических работ. — СПб. : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого», 2001. — С. 20–42.
5. Евсеев В. В. Социальное здоровье в условиях трансформирующейся модели социального государства / В. В. Евсеев, Л. М. Волкова // Социальная несправедливость в социологическом измерении: вызовы современного мира : сборник материалов, Москва, 19–20 февраля 2018 г. — М. : МАКС Пресс, 2018. — С. 872–874.
6. Евсеев В. В. Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом / В. В. Евсеев, Л. М. Волкова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 16–18 ноября 2018 г. / под редакцией Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина. — Казань : Казанский государственный технический университет им. А. Н. Туполева, 2018. — С. 20–22.

7. *Зинченко Ю. П.* Психолого-педагогические основания прогнозирования будущего профессионального образования: векторы развития / Ю. П. Зинченко, Е. М. Дорожкин, Э. Ф. Зеер // *Образование и наука.* — 2020. — № 22(3). — С. 11–35.
8. *Коришнова О. В.* Основные тенденции развития современной дидактики // *Вестник Вятского государственного ун-та.* — 2019. — С. 70–80.
9. *Семенова Л. М.* Динамика цифровой дидактики в условиях трансформации высшего образования. Часть 1 // *Мир науки. Педагогика и психология.* — 2020. — Т. 8. — № 3. — С. 37.
10. *Чистяков В. А.* Взаимодействие субъектов образовательного процесса в системе дистанционного обучения (на примере вуза физической культуры) : дис. ... д-ра пед. наук. — СПб., 2004. — 416 с.
11. *Шалупин В. И.* Актуальность самостоятельной физической тренировки пилотов гражданской авиации / В. И. Шалупин, Д. В. Морщинина, С. Н. Чепис, И. А. Родионова // *Физическая культура. Спорт.* — 2019. — № 9. — С. 53–61.
12. *Doe Nina Pearl, John Rajan, Sitti Mensah, Thirunavukkarasu Nivash.* Interactive e-learning with integrated virtual reality // *Journal of Innovation in Computer Science and Engineering.* — 2018. — V. 8(1). — Pp. 1–5.
13. *Gregory S., Wood D.* Authentic Virtual World Education. Facilitating Cultural Engagement and Creativity. — Singapore : Springer Nature Singapore Pte Ltd. — P. 210.

Концепция ключевых компетенций начинающих спортсменов в спортивной педагогике

На современном этапе модернизации образовательной политики Российской Федерации профессиональная подготовка специалистов в сфере физической культуры и спорта вписывается в данную стратегию. Соответствие важнейшим потребностям общества и государства выступает в качестве важнейшей задачи образования [3; 4]. Формирование ключевых компетенций выступает в качестве основной функции образования. Терминологическое понятие компетенции подразумевает:

- осведомленность, умение, действенность, авторитет человека в какой-либо области;
- круг полномочий и прав человека относительно его формального или неформального статуса.

В Европе и в России на основании межправительственных соглашений в области общего и профессионального образования придается особое значение следующим группам ключевых компетенций, которыми должно овладевать подрастающее поколение в процессе обучения и воспитания [2]:

1) социальные компетенции, связанные со способностью брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решений, регулировать конфликты ненасильственным путем, участвовать в функционировании и развитии демократических институтов;

2) компетенции жизни в многокультурном обществе, связанные с пониманием различий между расами, этносами и культурами, способностью уважать друг друга, жить с людьми других культур, языков и религий.

3) компетенции, определяющие владение устным и письменным общением. Владение несколькими языками, важными для работы и общественной жизни;

4) компетенции, связанные с возникновением информационного общества. Владение новыми технологиями, понимание их применения, их силы и слабости, способность критического отношения к массовой информации;

5) компетенции, реализующие способность и желание учиться всю жизнь, как основа непрерывной подготовки в профессиональном плане, а также в личной и общественной жизни.

В педагогической науке уточняются и предлагаются другие виды интерпретации образовательных и воспитательных компетенций, которые необходимо формировать в разные возрастные периоды развития личности. Ряд компетенций необходимо развивать в течение всей жизни человека.

Образование, обучение и воспитание детей и взрослых в части добровольных занятий спортом институционально относится к типу дополнительного образования.

Явно прослеживаются актуальные для спорта параллели формирования выше обозначенных компетенций в соответствии со смысловой, целевой, содержательной, процессуальной и контекстной спецификой спортивной деятельности. Спорт как социальный институт с самого начала международного олимпийского движения по определению основан на личных, национальных и мульти-культуральных компетенциях спортсменов, тренеров, управленцев. Спорт, с одной стороны, является узко-предметной деятельностью (конкретный вид спорта с заранее определенной структурой действий, квалификационными стандартами и правилами соперничества). С другой стороны, спорт это интегрально-межпредметная и надпредметная деятельность (всестороннее психосоциальное развитие и совершенствование подготовки спортсменов на всех этапах подготовки [5, с. 242]; многоаспектная научно-практическая организация процессов обучения, тренировки и воспитания: педагогика, анатомия, физиология, метрология, медицина, психология и др.).

Существенными особенностями спорта являются начало занятий в детском возрасте и высокие действенно-практические требования по физиологическим, когнитивным, эмоциональным и волевым нагрузкам. Как показывает статистический анализ работы спортивных школ и клубов по всем видам спорта, что современное развитие спорта высших достижений целиком и полностью опирается на детско-юношеский спорт. Однако на 1 спортсмена международного класса приходилось 7 занимающихся на этапе высшего мастерства (ЭВСМ), 28 занимающихся на этапе спортивного совершенствования (ЭСС), 168 занимающихся на учебно-тренировочном этапе (УТЭ), 2000 новичков (ЭНП) [6; 7]. К сожалению, автор не указывает к какому году относятся эти данные. По нашим подсчетам (на основе федеральной статистики по форме № 5-ФК на 31.12.2019), по одному виду спорта (борьбе дзюдо) на 1 спортсмена, занимавшегося на ЭВСМ, пришлось 6 занимавшихся на (ЭСС), 70 занимавшихся на (УТЭ) и 122 занимав-

шихся на (ЭНП). Приведенные данные, как в том, так и в другом случае, указывают на крайнюю «расточительность» спортивных организаций по отношению к контингентам спортсменов.

Видимо, общепринятые (по нормативным требованиям) общие педагогические критерии эффективности деятельности спортивных школ особенно на первых этапах подготовки не стимулируют ни потребности детей в спортивной деятельности, ни общественные, ни государственные потребности. Показательно, что критерий сохранения контингента спортсменов считается актуальным только на начальном этапе. Предполагается, видимо, что далее должен действовать принцип «социального дарвинизма». Критериями эффективности на ЭНП являются: стабильность состава занимающихся; динамика показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта; освоение навыков гигиены и самоконтроля. Критериями эффективности на УТЭ являются: состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся; динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта; освоение теоретического раздела программы. Принятые для начальных этапов критерии, хотя и являются необходимыми, слишком общи, аморфны и неконкретны. Они отражают только внешние результаты деятельности и не отражают ценностно-мотивационные аспекты спорта, способствуя повальным потерям контингентов юных спортсменов.

Важнейшим фактором эффективности любой деятельности, а спортивной в особенности, является наличие достаточно сильного и устойчивого интереса к ней. Тренировочный процесс не может быть эффективным, если он является для спортсмена вынужденным. Если же юный спортсмен добровольно «включен» в деятельность, то она для него является постоянно привлекательной и целостной системой, включающей: наличие потребности, постановку личных целей, выделение на нее времени, самоконтроль и осуществление учебно-тренировочных занятий, создание и получение продуктов деятельности в виде показателей совершенствования, поощрений и наград, удовлетворенность реализацией своей потребности. И далее новый цикл. Если же потребность в его занятиях испытывают родители, цели ставит тренер, результаты оценивает по валовым групповым показателям директор спортшколы, то спортсмен, являясь по случайности только объектом тренировки, отчуждается от занятий вплоть до пре-

кращения деятельности. Эффективное занятие напряженной деятельностью возможно только при включенности ребенка в нее не только и не столько в качестве объекта, а в качестве полноправного и компетентного субъекта деятельности. Причем, ученик должен чувствовать и постоянно убеждаться в том, что приобретает все новый и новый состав личных индивидуальных компетенций или все новое и новое их качество. Другими словами, для формирования стойкой индивидуальной спортивной мотивации учеников предпочтительно, чтобы тренеры уже на занятиях с новичками начинали строить свой индивидуальный педагогический подход не как к «тренируемым детям», а как к «тренирующимся взрослым». Чем более активную (компетентную) позицию занимает обучающийся в деятельности, тем выше степень проявления им своих задатков и способностей, тем выше уровень целостности и эффективности педагогического процесса.

В соответствии с педагогикой индивидуальности [1] в номенклатуру специфических способностей спортсмена мы также включаем и формируем следующие компетенции.

1. Тренировка интеллектуальных процессов (внимание, ощущения, восприятия, познавательные процессы, мыслительные операции).
2. Навыки управления эмоциями (навыки рефлексии эмоциональных состояний, устранение негативных и создание позитивных эмоций, управление эмоциональным тонусом).
3. Волевые навыки (создание целеустремленных состояний, создание состояний готовности к соревнованиям, самоконтроль, самообладание)
4. Предметно-практические навыки (разрушение ошибочных и закрепление эффективных технических и технико-тактических навыков и умений).
5. Методы формирования и коррекции Я — концепция (формирование адекватной самооценки, разрушение заблуждений, формирование адекватных убеждений, саморегуляция деятельностных состояний и мотивации).

Реализация концепции ключевых компетенций на практике в деятельности спортивных клубов позволила повысить до 86% стабильность контингента групп начальной подготовки по дзюдо и самбо.

Литература

1. *Гребенюк О. С.* Педагогика индивидуальности : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. — 2-е изд., доп. — М. : Юрайт, 2019. — 410 с.

2. Зимняя И. А. Иерархически-компонентная структура воспитательной деятельности // Воспитательная деятельность как объект анализа и оценивания / под общ. ред. И. А. Зимней. — М., 2003. — С. 129.
3. Лобанов Ю. Я. Характер проявления физических качеств в зависимости от типологических особенностей конституции студентов / Ю. Я. Лобанов, В. Н. Коваленко, О. В. Миронова, А. В. Токарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2(156). — С. 122–126.
4. Лобанов Ю. Я. Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности / Ю. Я. Лобанов, В. Н. Коваленко, О. В. Миронова, А. В. Токарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2(156). — С. 126–130.
5. Морозова Л. В. Динамика показателей физической подготовленности юных теннисистов, использующих средства фитнес-тенниса / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, П. К. Кузнецов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 10(200). — С. 241–245.
6. Пастушков А. В. Оздоровительная и физическая тренировка аэробной направленности как фактор повышения физической подготовленности военнослужащих // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвузовский сборник научно-методических работ под ред. В. П. Сушенко. — СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. — С. 256–261.
7. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации : учебное пособие. — М. : Физкультура и спорт, 2006. — 336 с.

Григорьев В. И.

ESG-компетенции по использованию ресурсов физической культуры в борьбе с последствиями пандемии ковида

Введение

Запуск в российских вузах ESG-проекта (Environmental, Sosial and Corporate Governance) ориентирован на пересмотр стандартов и принципов интегрированной физической культуры и спорта в регуляции социокультурных флуктуаций пандемии ковида. Как следует из материалов совещания Комитета по чрезвычайной ситуации в связи со вспышкой коронавирусной инфекции (COVID-19) усилила разрыв между ростом пандемийного напряжения и отчуждением человека от физической культуры и спорта [1]. Показательным является рост турбулентности в антропоцентричных точках развития, обусловленный запретительными мерами «культурой отмены» и архетипами физической активности.

Базисная логика запуска стратегии, компенсирующей пандемическую турбулентность, связана с разработкой компетентностной платформы ESG, дополняющей систему физической культуры и спорта различными видами инклюзивности. Она сфокусирована на интегрированное управление, повышает требования к безопасности и качеству жизни, к спортивной инфраструктуре. Риторика смещается в сторону эксклюзивности ESG-компетенций, задающих нулевую толерантность к травматизму, стимулирующих темпы капитализации здоровья студентов за счет диверсификации средств физического воспитания, фитнеса, рекреации и спорта.

Логично полагать, что антикризисные регламенты и правила, заданные ESG-платформой, повысят темпы постковидного восстановления студентов благодаря диверсификации средств физической культуры и студенческого спорта. Предполагалось, что овладение ESG компетенциями, формирующими ценности и предпочтения в двигательной сфере, максимально повысит эффективность физического воспитания, фитнеса, рекреации и спорта в защите студентов от пандемии ковида. Заданный вектор поиска определил логику конструирования платформы ESG, выдвигающей фронтальные антиковидные меры по стимулированию устойчивости студентов к пандемии. Она ориентирована на конкретные запросы обучения, требования к без-

опасности и качеству жизни, спортивной инфраструктуре, рабочего времени и пространства. В соответствии с постановлением правительства РФ №1810 от 22.10.2021 внесение в правовое поле ESG критериев безопасности требует пересмотра параметров ценностной рациональности и репаративности дисциплины «Физическая культура и спорт», выдвижения регламентов ОПОП и программ повышения квалификации [2].

Цель исследования — разработка фрактальной модели ESG-компетенций, ориентированной на повышение эффективности системы физической культуры и спорта в защите здоровья студентов от интервенции ковида.

В задачи исследования входит разработка структуры компетентностной ESG-платформы, адаптированной к деятельности кафедр физического воспитания вузов с учетом влияния факторов пандемии ковида.

Материалы и методы исследования

Проведенное исследование опирается на императивы фрактальной педагогики (А. Маджуга), критериальные оценки состояния человека (McClelland), фрактально-резонансную парадигму и теорию массовых коммуникаций (Manuel Castells) [4, с. 45]. Инструментальное поле работы включает мета-анализ литературы, антропометрические наблюдения, тестирование физической подготовленности и методы аппроксимации. В исследованиях участвовало 240 студентов в возрасте $18,1 \pm 0,4$ лет, юношей ($n = 108$ чел.) и девушек ($n = 132$ чел.) с нормальным физическим развитием и подготовленностью. Структура оздоровительных паттернов включала широкий спектр ресурсов физического воспитания, рекреации, фитнеса и студенческого спорта. На основе операционализации стимулов и точек роста синтезирована фрактальная ESG платформа антикризисных компетенций. В группу диджитальных технологий включены интенсивы Body & Mind, Discorobics, Dance Latino, Pilates. Объём занятий — 144 акад. часов при 2-х разовых в неделю по 90 мин.

Выборочный скрининг темпов изменения функционального состояния проведен по репликаторам PWC170, ЧСС, АД. Динамика поструральных перестроек фиксировалась по обхватам в области груди, плеча, бедра и голени, соотношению жировой (gmt) и мышечной (mmt) массы тела. По динамике зрительно-моторных реакций ВОД, РДО,

SAN, Т-тmax оценивалось психомоторное состояние и общая alertность испытуемых. Изменение активности определялись по опросникам «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) и «Качество жизни» — sf-36 на платформе СДО Moodle [6].

Репрезентативность компетентностной ESG-платформы определена по результатам в беге на 100 м, прыжках в длину с места, сгибании рук в упоре лежа, подтягивании из виса на перекладине. Исследования проведены на базе Санкт-Петербургского государственного экономического университета. Статистическая обработка данных проведена методами факторного и корреляционного анализа на программе STATISTICA 6,0.

Результаты исследования и их обсуждение

Обоснование выдвинутой гипотезы решено в рамках анализа влияния факторов пандемии на здоровье студентов.

Профильные специалисты отмечают, что феномен ESG возник в университетах США в 1960-е годы — как регулятор социальных флуктуаций студенческой молодежи, протестующей против войны во Вьетнаме. Антропологический разворот, продиктованный пандемией ковида, переформатировал платформу ESG в границах социальной ответственности государства за безопасность и здоровье граждан. Синтезированная платформа ESG-компетенций, задающая ориентиры ценностной рациональности физической культуры и спорта в исследовательском контексте, отражает системность агрегируемых факторов пандемии ковида (1).

$$ESG = f(\sum M\_e + D\_s + R\_g) \quad (1)$$

В сегменте Environmental (E) для анализа выбрана группа мобилизационных M_e компетенций по синтезу интегрированной структуры физического воспитания, фитнеса, рекреации и студенческого спорта, наиболее эффективной в противостоянии индуцированного роста энтропии ковида. В частности, метасистемный характер M_e компетенций связан с навыками самоорганизации, снижающими воздействие ковида на центральные, моторные и вегетативные функции [3, с. 22]. Интересной, в контексте модальности «удовлетворенность жизнью», является снижение у 53% студентов этого показателя до $10,4 \pm 0,1$ балла ($-0,501$), обусловленное снижением двигательной активности до критического уровня 3,2-4,0 тыс. локомоций (1,0-1,2 час)

и суточных энергозатрат 2510–2640 ккал. Отметим, что логическим предикатом витальности в условиях пандемии является поляризация факторов гиподинамии, вызывающая структурно-энергетический дефицит, разрушение баланса метаболических процессов и факторов дискомфорта. Чрезмерная стресс-реакция на запретительные меры сопровождается снижением адаптационных возможностей. При реализации М_е компетенций по проектированию установок, норм поведения и витальных ценностей, возникает каскад изменений атрибутивных аддикций природного потенциала здоровья студентов. Предметность М_е компетенций просматривается на уровне гармонизации копинг-стратегий витальности, реализуемых в контексте целевого фактора.

Опорные компетенции D_е, входящие в диспозиции Environmental (Е), реплицирует нарратив развития жизненного потенциала на основе диверсификации кейсов физического воспитания, фитнеса, рекреации и спорта. Креатура компетенций D_е сосредоточена на поляризации аэробных нагрузок в границах 65–70% МПК (ЧСС 150–160 уд/мин.), обеспечивающих синхронизацию ритмических функций систем в границах «оптимума эффективности». D_е обеспечивает согласованность между моторной и вегетативной системами, достижение целевых параметров устойчивости к стрессу (0,440). Релевантность D_е компетенций проявляется в пиковых трендах физического развития, контролируемой адаптации физиологических и биоэнергетических систем. Достигается устойчивость мотивации на повышение общего обмена веществ (ООВ), улучшение функционального состояния и мощности энергосистем. Оптимальной реакцией на конструкт «Body & Mind», включающий силовые тренировки, стретчинг, релаксацию, является достижение межсистемной координации двигательных и физиологических функций у 70% студентов. Владением методами регуляции резонансов адаптации обеспечивает достижение качественных соматических перестроек: росту мышечной массы тела mmt с $36,1 \pm 0,9\%$ — на 4,7% и снижению жирового компонента gmt $17,1 \pm 0,4\%$ — на 3,1% ($p \leq 0,05$). Следствием избирательного воздействия на «проблемные» сегменты тела, является достижение гиперплазии мышц в области груди с $86,7 \pm 5,1$ см — на 5,1%, бедра с $52,2 \pm 3,2$ см — 5,1%, голени с $32,1 \pm 2,1$ см — на 4,1% ($p \leq 0,05$). Кумулятивные эффекты сопровождаются улучшением результатов в сгибании рук в упоре лежа на $16,0 \pm 0,3\%$ ($p \leq 0,05$), в беге на 100 м на $12,0 \pm 0,2\%$ ($p \leq 0,05$). Более того, на фоне улучшения показателей моторики, отмечен рост резуль-

татов в тестах по подтягиванию из виса на перекладине с $8,0 \pm 1,1$ раз — на 14% и в прыжках в длину с места с $156,0 \pm 7,1$ см — на 10,2% ($p \leq 0,05$). Устойчивость атрибутивных связей параметров физического развития мотивируют фазовый переход на новый уровень, придают дополнительные смыслы использования средств физической культуры и спорта в условиях пандемии.

Сингулярность социального сегмента Social (S) определяют регуляторные R_s компетенции, создающие новые форматы персонализации взаимодействия преподавателя и студента, с учетом его предпочтений. Диалектически они строго связаны с коррекцией моделей личностного развития, жизненности и бытийности, снижающей влияние бифуркации пандемии ковида. В детерминациях природного и социокультурного проявляется предметная модальность, задающая институциональную форму и креативный характер проектирования состояния студентов с помощью технологий физического воспитания, фитнеса, рекреации и студенческого спорта. О.В. Миронова подчеркивает, что владение R_s компетенциями связано с умением комбинировать технологии, чувствительные к гендерным различиям и подготовленности студентов [5, с. 82]. Глубинные модальности R_s компетенции обусловлены квантификацией целей и стандартов по решению витальных проблем, оптимизации сна, развитию коллективной идентичности. Их смысловой контекст коррелирует с регулирующей глубинных ресурсов психики, позволяющих синтезировать «эффект лучшего друга» и преодолеть чувство одиночества. Формирование нового качественного состояния за счет регуляции диссонанса ментальных и эмоциональных оценок «потока жизни» дополняет концепцию фрактальной педагогики А.Г. Маджуга [4, с. 112]. Следствием реализации R_s компетенций является повышение качества жизни, активной жизненной позиций, зафиксированное у 82% девушек по шкале «физическое здоровье». Суммарная синергетика перехода в новое состояние проявляется в автокатализе развития энергоинформационного функционала, в прогрессивных поструральных и функциональных преобразованиях. В женской группе зафиксировано улучшение результатов в беге на 100 м с $17,1 \pm 0,3$ с — на 8,1% ($p \leq 0,05$), в поднимании туловища из положения лёжа на спине руки за головой с $27,5 \pm 3,6$ раз — на 7,5% ($p \leq 0,05$). Выделенная в структуре Social (S) группа компетенций определяет ингерентность системы физической культуры и спорта, обращение к новому технологическому укладу, росту социального благополучия студентов.

Репрезентативность контента Governance (G) характеризуется владением функциональными компетенциями F_g, связанными с повышением качества управления подготовкой. В них переплетается множество смысловых полей, обеспечивающих безопасность паттернов и ментальных практик в условиях пандемии ковида. В компетенциях F_g выражены связи базисных и вспомогательных процессов прогнозирования, индикативного планирования и контроллинга подготовки. Экспектации реализации компетенций F_g связаны с ростом ценностной рациональности ESG проекта в границах жизненных стандартов организации пространства, двигательной активности, учебного труда и отдыха. Реализация компетенций F_g синергетически приводит к согласованному разворачиванию большинства физиологических параметров респираторной и кардиальной систем: ЧСС_{max}, лёгочной вентиляции, фазовой структуры систолической части кардиоцикла (+0,617), обеспечивающих высокую работоспособность. Переход в новое состояние достигается на алгоритме «лестница достижений», который подразумевает конвергенцию методов проблемного, развивающего и проектного обучения. Позитивность F_g выражена в росте интерактивности обучения на уровне контекстной профессиональной привязки. Каскадные эффекты конструирования тренировки проявляются в формировании силовых резервов на основе морфологической, физиологической и биомеханической адаптации.

Выводы

Результаты исследования доказывают, что в опоре на методологическую платформу ESG вузы могут преодолеть отчуждение студентов от ценностей физического воспитания, фитнеса, рекреации и студенческого спорта. Ядром повышения рейтингов ESG вузов является дополнение ФГОС ВО 3++ группой компетенций, сосредоточенных на целевое использование ресурсов физической культуры и спорта в борьбе с рисками и последствиями пандемии ковида. В императивах ESG закодирована стратегия пересмотра педагогического знания, целей дисциплины, ориентированных на снижение волатильности управления человеческими ресурсами в условиях пандемии ковида. Смена приоритетов означает смещение акцентов на воспроизводство культурных кодов, развитие человеческого потенциала и повышение качества жизни.

Литература

1. Заявление по итогам третьего совещания Комитета по чрезвычайной ситуации, созданного в соответствии с Международными медико-санитарными правилами (2005) в связи со вспышкой коронавирусной инфекции (COVID-19) [Электронный ресурс]. — URL: [https://int.ru/news-room/detail/01-05-2020-statement-on-the-third-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://int.ru/news-room/detail/01-05-2020-statement-on-the-third-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-coronavirus-disease-(covid-19)) (дата обращения: 21.11.2021).
2. Постановление Правительства РФ № 1810 от 22.10.2021 «О внесении изменений в Правила разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений» [Электронный ресурс]. — URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/npo/Post_GOV_1810_22102021.pdf (дата обращения: 14.12.2021).
3. Григорьев В. И. Комплексное применение средств физической культуры студентов в преодолении энтропии SARS-CoV-2 / В. И. Григорьев, М. М. Громов, А. И. Коваленко // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 3. — С. 21–24.
4. Маджуга А. Г. Фрактальная педагогика: от метафизики фрактала к антропологии культуры : монография / А. Г. Маджуга, Е. Е. Вакнин, Э. Д. Гайсин, Г. В. Почукаева. — Уфа : Башкирская энциклопедия, Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве, 2021. — 348 с.
5. Миронова О. В. Программа тренировок для девушек-первокурсниц, осваивающих раздел самостоятельной работы дисциплины «Физическая культура и спорт» / О. В. Миронова, К. В. Булавченко, А. В. Шаронова, И. И. Кипрушина // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 12. — С. 82–83.
6. Опросник «Индекс жизненного стиля. Life Style Index, LSI» [Электронный ресурс]. — URL: <https://psycabi.net/testy/310-oprosnik-plutchika-kellermana-konte-metodika-indeks-zhiznennogo-stilya-life-style-index-lsi-test-dlya-diaagnostiki-mekhanizmov-psikhologicheskoy-zashchity> (дата обращения: 20.10.2021).

Джалилов С. А.

Формирование ценностных ориентаций у студентов на занятиях физической культурой и спортом

Введение

Сразу стоит заметить, что физическая культура — одна из физических составляющих, напрямую влияющих и на психическую и духовную составляющую каждого человека. Вряд ли можно составить любую учебную программу без участия в ней преподавателей физической культуры.

Если обратиться к истории, то можно выделить интересные моменты, касающиеся физической культуры, таким моментам можно отнести интересные фрагменты Древней Греции, а именно Спарты, в данной стране физическая культура являлась одним из основных направлений в развитии человека. Так же можно выделить Олимпийские игры, по сути, как и в наше время, так и в древности, атлетически сложенные люди в большинстве своем обладали популярностью и состоятельностью, участвуя в различных спортивных соревнованиях.

Люди, которые регулярно не занимаются своим здоровьем, ведут пассивный образ жизни чаще подвержены инфекциям и различным заболеваниям. Физические нагрузки в первую очередь восполняют физическую потребность организма в труде. Преподавание квалифицированными преподавателями физической культуры, как в высших учебных заведениях, так и в школах при становлении молодого организма. Следование основным принципам данного предмета положительно отражается на здоровье молодого поколения. Эффективность и важность физической культуры сложно переоценить, в своей работе в первую очередь мы планируем в доступной форме, рассмотреть, различные принципы, а также систему физической культуры в общем.

В первую очередь стоит понимать дословный перевод слова «спорт» с английского языка, переводится оно следующим образом — развлечение. Понятий спорта достаточно много, но по своей сути, *спорт* — это определенно социально-культурная сфера деятельности, совокупность различных видов спорта.

Под *физическим воспитанием* стоит понимать процесс, целью которого в первую очередь является воспитание личности, составление режима тренировок, питания, совершенствование дисциплины. Необходимыми принципами воспитания студентов являются:

- правило всестороннего развития личности;
- правило связи физического воспитания с учебной и иной (профессиональной, трудовой) деятельностью;
- правило оздоровительной направленности;
- правило непрерывности и преемственности физического воспитания разных возрастных групп людей на всех периодах их существования.

Под физической подготовкой подразумеваются различные процессы по усовершенствованию физических параметров и способностей.

Стратегия приоритетных направлений в развитии физической культуры и спорта студентов постоянно подвергается активному влиянию социально-экономических обстоятельств, а также зависит от социального выбора — устремления к максимальной прибыли и необходимости соответствовать интересам и правилам общества, проявляя социальную ответственность.

Структура физической культуры и спорта студентов включает несколько условно самостоятельных блока: как физическое воспитание, спорт (студенческий спорт) и активный досуг (культурное время препровождение). Для деятельности студентов в области физического воспитания и спорта, приоритетными являются образовательные ценности.

Актуальность работы можно обосновать следующими аргументами.

1. Как минимум, в наше время человек, так или иначе, в большинстве отошел от тяжелого физического труда, в 2021 году преобладает дефицит обязательных ежедневных физических нагрузок для человека.

2. Сидячий образ жизни и развитие компьютерных технологий и профессий с ними связанных приводит к различным профзаболеваниям.

3. От недостатка физических нагрузок у человека возможны проявления различных психологических комплексов.

4. Студенческий спорт так же, как и профессиональный, требует от спортсмена-студента максимальных усилий. Завышенная напряженность соревновательного процесса оказывает на организм студента-спортсмена большое психофизическое воздействие, которое может стать предпосылкой появления травм и серьезных нарушений деятельности отдельных органов и систем организма.

Все эти моменты указывают на необходимость поиска адекватных решений (методов, способов, приемов) в адаптации организма спортсмена-студента к повышенным соревновательным нагрузкам. Основ-

ной проблемой современного спорта является поиск резервов, направленных на увеличение работоспособности спортсменов. Во время подготовки к соревнованиям много уделяется времени в основном таким формам подготовки как, морально — волевая, психологическая, физическая. Пик спортивной формы, есть наивысшая точка работоспособности организма спортсмена между конкретными периодами подготовки перед основными стартами. Стоит отметить, что в настоящее время понятие «пик формы» использовалось преимущественно в русле спортивной физиологии и педагогики [2; 3, с. 464].

Целью любого спортсмена является, успешное выступление на главных соревнованиях года. Подготовка спортсмена должна быть выстроена таким образом, чтобы все системы организма, способности атлета достигли состояния максимальной готовности к главным соревнованиям года. Объем работы за год может быть от 400 до 1200 часов в год, а тренировок в год от 300 до 600 часов (такая работа направлена, на достижения уровня спортсменов, состава сборной команды страны). Ряд исследовательских работ имеют схожесть в суждении, что 70%-85% откладывают на тренировки на выносливость, работая в режиме интенсивности (ниже первого порога лактата), а 10%-25% состоят из занятий высочайшей интенсивности, исполняемых на уровне анаэробного порога. В начале подготовки тренировочная нагрузка обязана увеличиваться, в ответ на повышении адаптации организма на физическую нагрузку, в зависимости от способностей физиологических систем организма спортсмена-студента. А тренер-преподаватель обязан дать нагрузку, более чем обычно подготовленным спортсменам, затем, сделать так, чтоб, дать возможность для роста адаптационных способностей и полного восстановления организма. Полное восстановление организма наступает в этом случае, когда завышенная нагрузка и следующее возрождение, верно построена в ходе спортивной подготовки. Как демонстрируют исследования многих основоположников, известно, что в итоге длительных и больших занятий, наступают симптомы усталости и появляется накопление тренировочного эффекта на организм спортсмена. Но если, после такого режима тренировок спортсмен переходит в обыденный режим, то наступает полное восстановление организма, то есть «отклик», либо, характеристики тренированности спортсмена увеличиваются больше, чем обычно. Многие специалисты считают, что, данная форма подготовки позволяет организму спортсмена переносить более высокие нагрузки.

Спортивная форма — это способность максимально раскрыть возможности организма в процессе спортивной и соревновательной деятельности. На этом подготовительном промежутке спортивной подготовки наступает пик спортивной формы спортсмена-студента его возможный максимум возможности в избранном виде. Превосходным и хорошим показателем будет, снижать объем тренировочной нагрузки, способом и методом сокращения модели отдельных занятий, при сохранении полного и общего количества занятий еженедельно или же раз в неделю. Как обычно, обыкновенный ударный микроцикл до подготовки, приводит, к более, превосходному и потрясающему приросту результатов. Практика показывает и научные работы в том числе, интенсивность на протяжении подготовки не может понижаться, а лучшие результаты можно достичь, тогда, когда интенсивность поддерживается на высочайшем уровне либо даже несколько увеличивается на протяжении периода подготовки к достижению пика спортивной формы. Наилучшей формой стратегии подготовки к главным соревнованиям, мы считаем «экспоненциальная» — это возрастание величины, когда скорость роста пропорциональна значению самой величины. К второстепенным стартам, возможно, использовать нагрузки разового сброса во время недолговременной модели тренировок, накануне соревнований.

Материалы и методы исследования

Как указывают проведенные исследования, при выводе на пик спортивной формы нужно учесть личные качества экстраординарность спортсмена, и уровень его подготовленности. Из описания механизма должно быть понятно, что различные мышечные волокна медлительные мышечные волокна и быстрые мышечные волокна требуют различного подхода в организации тренировки, то есть, обязаны тренироваться в процессе исполнения различных упражнений, различными методиками [1]. Тут основная задача тренера-преподавателя знать время начала соревнований, и обучить спортсмена-студента, верно, рассчитывать нужное для подготовки время, более приближенное к соревновательному, также учесть разницу в часовых поясах, погодных условиях, критериях, ожидание начала соревнований (утро-день-вечер). Нагрузку перестраивать можно, манипулируя дополнительными компонентами тренировочного процесса (рисунок).



Компоненты тренировочного процесса

Известно, что выгода, приобретенная от удачно проведенной подготовки спортсмена к пику спортивной формы, состоит:

- в повышении припасов гликогена;
- в повышении концентрации тестостерона, циркулирующего в крови;
- прирост мышечной силы.

Подготовка спортсмена в течение всего соревновательного периода будет постоянно варьироваться и напрямую зависит от функционального состояния спортсмена — студента на конкретный момент.

Ряд исследовательских работ отмечают таковой момент, что повышение нагрузки на 20–30% в заключительные три недели подготовки дает дополнительное улучшение трудоспособности без возникновения дополнительной вялости. Например: разбиваем 9-ти дневные мезоциклы (это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.) на 3 фазы подготовки, 3 тренировочные микроцикла: первый микроцикл — высокий тренировочный объем и низкой интенсивностью; второй микроцикл — средний тренировочный объем и средней интенсивности; третий микроцикл — резким увеличением интенсивности к середине микроцикла и небольшое увеличение объема и потом резкое снижении и объема, а также интенсивности.

Результаты исследования и их обсуждение

1. Лучший путь и оптимальное решение вопроса к достижению пика полного восстановления организма наступает при уменьшении или же при убавление тренировочного объема на 40% — 60%, в данном случае объем измеряется в тренировочном периоде времени (в часах).

2. По имеющим данным можно сказать, что количество тренировочных циклов не следует уменьшать более чем на 20%, а в некоторых случаях можно и увеличивать, и наращивать нагрузку. Чтобы не начинали ухудшаться технические навыки и способности, мышечное чувство работы соревновательных или близких к ним напряжений.

3. Сама суть обоснования подготовки спортсмена-студента к пику спортивной формы к главным соревнованиям года заключается в том, что при понижении общего объема и снижении тренировочной нагрузки остается больше времени на возобновление и восстановление организма между тренировками.

Чувствительность тела человека как элемент физической культуры включена в систему социальных и общественных отношений, в исполнение и выполнение определенных социально-культурных функций. Это способствует формированию соответствующих интересов, потребностей, ценностных ориентаций, модели общепризнанных норм и правил поведения. Основные и главные элементы структуры физической культуры: двигательная культура, как показатель свободного самовыражения, тренировка всех его органов и систем; культура телосложения, как уровень физического развития, красивая осанка; культура здоровья, теоретические знания и практические навыки о здоровье, используемые в повседневной жизни. Содержательные составляющие компоненты физической культуры:

- единый-развивающий, включающий целостное мировосприятие на основе знаний, умений, навыков и способностей;
- положительно-ценностный, который предполагает и подразумевает усвоение ценностей и общепризнанных норм модели и формирование позитивной, положительной мотивации;
- активный-организующий, который предугадывает и предусматривает экстраполяцию содержания предыдущих, прошлых компонентов на методы и способы организации подходящих и соответствующих видов деятельности.

Выводы

Как мы сейчас наблюдаем, вряд ли найдем человека образованного, который опровергал бы роль физической культуры в становлении личности. Физические тренировки и спорт становятся катализатором актуальной активности, умственного потенциала и долголетия, условием и неотъемлемой частью гармоничной и полноценной жизни.

Стоит отметить, что роль тренера-преподавателя заключается в том, чтобы научить спортсмена понимать собственный организм, постоянно следить, как он реагирует на те или иные нагрузки. Осторожно подходить к подбору упражнений, и, их количеству в одном занятии, учитывать генетические особенности человека, уровень развития двигательных и физических качеств и степени овладения техникой движений.

К педагогическим средствам относятся целесообразное построение тренировочного процесса, и рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха, оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки. Критериями физических нагрузок являются мощность, длительность и виды выполняемой работы, которые зависят от их энергообеспечения. Роль тренера-преподавателя заключена в правильном выборе методики физической подготовки, чтобы достичь максимального прироста спортивной, либо профильной работоспособности с наименьшей тратой энергии и времени.

Литература

1. Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата спортсменов [Электронный ресурс]. — URL: <http://sportwiki.to/> (дата обращения: 19.12.2019).
2. Спортивная физиология : учебник для вузов / В. И. Дубровский. — М. : Владос, 2005.
3. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2016. — 464 с.

Дранюк О. И.

Междисциплинарная интеграция как условие формирования компетенций у студентов вуза физической культуры

Введение

Современные реалии высшего образования в сфере физической культуры и спорта ориентируют на формирование у студентов в процессе обучения универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций [1]. Успешное овладение студентами вуза физической культуры данными компетенциями требует создания условий для междисциплинарной интеграции, реализации междисциплинарного подхода в обучении и воспитании студентов, установления взаимосвязи и преемственности в изучении дисциплин.

Междисциплинарная интеграция основана на взаимопроникновении содержания разных учебных дисциплин и создании единого образовательного пространства, обладающего целостным потенциалом развития и формирования компетенций [7].

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка педагогических условий междисциплинарной интеграции при реализации компетентностного подхода в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам в вузе физической культуры. На данном этапе исследования решается задача по выявлению условий развития междисциплинарной интеграции и реализации междисциплинарных связей в образовательном процессе вуза физической культуры.

Методы и организация исследования

Для решения данной задачи применялись методы исследования: анализ и обобщение литературы по проблеме исследования, анализ передового педагогического опыта, изучение и анализ рабочих программ по педагогическим дисциплинам, педагогические наблюдения, беседы с коллегами, методы математической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Изучение литературы по проблеме исследования свидетельствует о том, что в настоящее время нет общепринятого единого понятия

«междисциплинарная интеграция», так же как нет единства в раскрытии сущности близких по смыслу понятий «междисциплинарный подход», «междисциплинарные связи». Отметим, что многочисленные определения (например, определений понятия «междисциплинарные связи» насчитывается более тридцати) не противоречат друг другу, а позволяют рассмотреть данное явление с разных позиций, тем самым составить более полное представление о нем. Большое количество трактовок данного и смежных с ним понятий свидетельствует о значимости междисциплинарной интеграции в образовательном процессе.

Так, Л. А. Шестакова отмечает, что междисциплинарная интеграция является методологическим основанием образовательного процесса [7], что обуславливает поиск путей ее развития в образовательном пространстве вуза.

Результаты констатирующего исследования по изучению опыта междисциплинарной интеграции в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам свидетельствуют, что реализация междисциплинарных связей осуществляется через все компоненты образовательного процесса [2]. Наиболее слабым звеном в этом процессе является деятельностный компонент, связанный с разработкой и внедрением в учебный процесс компетентностно-ориентированных заданий, применением активных методов обучения и нетрадиционных форм его организации.

Анализ рабочих программ (направление подготовки 49.03.01 — Физическая культура, очное обучение, уровень бакалавриат) по дисциплинам «Педагогика», «Педагогика физической культуры и спорта» (ПФКиС), «Научно-методическая деятельность» (НМД), «Профессиональная этика» свидетельствует, что реализация междисциплинарных связей, прежде всего, происходит через содержание дисциплин. Следует отметить, что не во всех рабочих программах раскрываются пути освоения студентами компетенций, которые требуют не только применения компетентностно-ориентированных заданий, но и соответствующей организации деятельности студентов (например, организации командной работы). Вместе с тем, все опрошенные преподаватели отметили, что реализация междисциплинарных связей является необходимым и обязательным условием успешности обучения студентов.

Результаты констатирующего исследования позволили определить условия реализации междисциплинарных связей в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам при реализации компетентностного подхода в обучении и воспитании студентов:

- установление логической последовательности, преемственности и взаимосвязи в изучении педагогических дисциплин;

- наполнение содержания дисциплины научной информацией, необходимой для освоения студентами компетенциями, представленными в рабочих программах дисциплин, при этом установление связи со смежными дисциплинами и частными дидактиками. Например, процессе изучения дисциплины «Педагогика» направлен на освоение студентами такой универсальной компетенции (УК) как «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде», что требует основательного рассмотрения сущности таких понятий как социальное взаимодействие, педагогическое взаимодействие, педагогическое сотрудничество, определения и раскрытия факторов, оказывающих влияния на эффективность данного процесса;

- установление преемственности и непрерывности в развитии понятий педагогической науки, изучаемых студентами на разных курсах обучения, наполнение их новым с учетом современных реалий содержанием, обогащение новыми связями. Например, при изучении дисциплины «Педагогика» студенты знакомятся с таким понятием как «образовательные технологии», в дальнейшем при изучении дисциплины «ПФКиС» и «НМД» они овладевают знаниями и умениями определять пути реализации педагогических технологий на уроках ФК и учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта;

- наличие фонда компетентностно-ориентированных заданий по дисциплине, требующих применения междисциплинарного знания. Отметим, что разработка компетентностно-ориентированных заданий — это достаточно трудоемкий процесс, требующий высокого уровня методической подготовленности преподавателя. Так, для формирования и оценки умения: «Владеть технологиями продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода при спортивной подготовке» [5] студенты выполняют следующее компетентностно-ориентированное задание: «Разработайте способы развивающего обучения на учебных занятиях по базовому виду спорта (на примере дисциплины «Теория и методика обучения гимнастики» или избранного вида спорта». При выполнении задания студенты раскрывают возможный вариант проблемного обучения на данном учебном занятии. Для успешного выполнения задания разработаны методические указания, технология выполнения задания, в частности, определены задачи учебного занятия по гимнастике, на примере которого студенты разрабатывают способы разви-

вающего обучения, также студентам предварительно предлагается вспомнить теорию вопроса — сущность развивающего обучения и способы проблемного обучения, являющиеся путями реализации развивающего обучения [2]. Для формирования и оценки умения: «Воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции» (Трудовая функция А/06.6) [6] как компонента ОПК-4 «Способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность» разработано следующее компетентностно-ориентированное задание: Опишите педагогическую ситуацию, в которой занимающиеся на уроке физической культуры или учебно-тренировочном занятии по виду спорта нарушали требования, предъявляемые им педагогом. Определите причины данного поведения занимающихся. На основе анализа педагогической ситуации сформулируйте воспитательные задачи и пути их решения;

- теоретическое обоснование разработанной системы взаимосвязанных методов, приемов обучения, применение которых требует установления высокого уровня педагогического взаимодействия для успешного освоения студентами компонентами (знаниями и умениями) формируемых компетенций. Широкое применение активных методов обучения, требующих от студентов проявлений познавательной самостоятельности и активности;

- применение в соответствии с формируемыми компетенциями разнообразных форм организации обучения (индивидуальная работа, групповая работа, микрогрупповая (командная), работа в парах) [4], а также организация такой нетрадиционной формы обучения студентов как проведение предметных учебных конференций по дисциплине [3];

- применение в образовательном процессе элементов технологий личностно-ориентированного, развивающего, проблемного обучения, способствующих не только успешному освоению знаний и умений, как компонентов формируемых компетенций, но и формированию ряда профессионально, социально и личностно значимых качеств и свойств (самостоятельности, активности, настойчивости и упорства в достижении поставленных целей, ответственности и др.);

- построение образовательного процесса с применением дистанционных технологий обучения таким образом, чтобы были созданы условия для освоения студентами предусмотренными рабочими программами компетенций. Например, формирование компетенции со-

циального взаимодействия требует организации командной работы в процессе обучения, которую в условиях дистанционного обучения организовать достаточно сложно, но как показывает опыт проведения дистанционных учебных занятий можно. При этом такая организация учебных занятий требует большой предварительной подготовки: определение состава команд, выбор капитанов команд, объяснение учебного задания, технологии его выполнения и представления результатов, консультирование капитанов команд, выбор жюри из числа студентов и магистрантов, разработка оценочных листов и др. В процессе непосредственной организации командной работы педагог руководит деятельностью микрогрупп, капитаны координируют работу своей команды. Жюри оценивает работу команд по следующим показателям: качество выполнения учебного задания; качество представленной презентации; соблюдение этических норм во время общения; качество ответов на вопросы, культура речи. Учебное занятие завершается подведением итогов;

- установлением высокого уровня педагогического взаимодействия (учет индивидуальных особенностей студентов, их интересов и предпочтений); созданием атмосферы сотрудничества, доброжелательности в решении поставленных перед студентами задач и др.

Выводы

Реализация компетентностного подхода в высшем физкультурном образовании требует создания условий для успешного освоения студентами компетенциями. Междисциплинарная интеграция является важнейшим условием формирования у студентов вуза физической культуры универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций. Рассмотренные в статье условия реализации междисциплинарных связей в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам в вузе физической культуры обеспечат формирование у студентов заданных рабочими программами дисциплин компетенций.

Литература

1. Актуальные вопросы преподавания педагогических дисциплин в системе профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : монография / авторский коллектив / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. В. И. Криличевского. — СПб. : Кинетика, 2020. — С. 88–91.

2. Дранюк О. И. Опыт междисциплинарной интеграции в образовательном процессе кафедры педагогики университета физической культуры / О. И. Дранюк, В. И. Криличевский // X Международный конгресс «Спорт, человек, здоровье», 8–10 декабря 2021 г., Санкт-Петербург, Россия : материалы конгресса / под ред. В. А. Таймазова. — СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. — С. 397–399.
3. Дранюк О. И. Развитие познавательной активности студентов университета физической культуры в процессе проведения предметной учебной конференции / О. И. Дранюк, П. Г. Суворкова // Современные исследования социальных проблем. — Том 8. — № 3-2. — 2017. — С. 44–47.
4. Дранюк О. И. Формирование компетенции социального взаимодействия у студентов вуза физической культуры в образовательном процессе по дисциплине «Педагогика» / О. И. Дранюк, Е. Л. Хорошилова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 1(191). — С. 74–77.
5. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 № 34135) : утв. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (ред. от 12.12.2016) // Портал ФГОС ВО [Электронный ресурс]. — URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.005.pdf> (дата обращения: 21.11.2021).
6. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203) : утв. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н) // Портал ФГОС ВО [Электронный ресурс]. — URL: <https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.012.pdf> (дата обращения: 19.12.2021).
7. Шестакова Л. А. Теоретические основания междисциплинарной интеграции в образовательном процессе вузов / Л. А. Шестакова // Вестник Московского университета имени С. Ю. Витте. Серия 3. Педагогика. Психология. Образовательные ресурсы и технологии. — № 1(2). — 2013. — С. 47–52.

Ефимов-Комаров В. Ю., Ефимова-Комарова Л. Б.

**Спортивные игры как универсальное средство
профессионально-прикладной физической подготовки
менеджеров**

Введение

Спортивные игры всегда считались одним из самых увлекательных, эмоциональных и популярных средств физического совершенствования и поддержания достаточного уровня здоровья. Спортивными играми занимаются миллионы людей. Они являются одними из самых массовых направлений спорта. Свое отражение они нашли в современной системе образования России от дошкольных учреждений до учреждений высшего образования.

В чем секрет популярности командных игровых видов спорта на всех этапах образовательного процесса по физической культуре?

В первую очередь, в высоком эмоциональном фоне занятий, в простоте увлечения обучающихся в сам игровой процесс, в высокой двигательной активности, в возможности проявить себя в коллективе, найти свое место в команде единомышленников, возможности развития не только физических, но морально-волевых и социально значимых качеств, в реальных перспективах самосовершенствования своих индивидуально привлекательных качеств в различном спектре и уровне соревнований: от новичка до профессионала, от физической рекреации до олимпийских игр, в возможности оценки действий своих и команды, а самое главное на всем этом фоне формирование здорового образа жизни, как главного фактора повышения и сохранения уровня здоровья, необходимого и достаточного для полноценной жизни.

Цели и задачи исследования. Авторы в своем исследовании о влиянии спортивных игр на развитие профессионально важных качеств обучаемых по направлению менеджмент ставили задачи: определить суть преимуществ программ на всех этапах обучения, оценить возможности повышения двигательной активности обучающихся средствами спортивных игр, как в учебном процессе, так и во вне учебном компоненте, определить возможности прямого и косвенного переноса игровых навыков и развития качеств физического, психического и личностного свойства на будущего менеджера в его профессиональной деятельности.

Методы и организация исследования

Рассмотрено место и значение спортивных игр в системе высшего образования как отдельной дисциплины, как темы рабочей программы дисциплины, как эффективного средства профессионально — прикладной физической подготовки для отдельных направлений образования, как средства физической рекреации и реабилитации, как обязательного элемента корпоративной культуры, как важного вектора воспитания и молодежной политики образовательной организации, эффективность которого зависит от целого ряда компонентов. Выделены следующие компоненты:

- преемственность на всех уровнях системы образования;
- понимание организаторов учебной и спортивной работы значения, целей, задач и места, как физической культуры в целом, так и спортивных игр, как одного из её составляющих в системе обучения и воспитания молодежи по подготовке к трудовой и социальной деятельности, в том числе, защите Отечества;
- достаточное финансирование физической культуры;
- наличие полноценной спортивной базы и высоко — профессиональных специалистов и профессорско-преподавательского состава образовательной организации, непосредственно осуществляющих эту деятельность.

Для повышения уровня здоровья и двигательной активности молодежи в образовательной среде необходима тесная взаимосвязь и преемственность учебных программ в развитии. В дошкольном образовании основу следует сделать на введении подвижных и развивающих игр. В школьной среде ввести в программы более сложные варианты подвижных игр и спортивных игр по упрощенным правилам. В средне-специальном образовании ввести виды спортивных игр, не требующих сложно координированных, технических приемов и действий. В образовательных организациях высшего образования спортивные игры могут быть представлены с учетом наличия материальной базы, наличия профильных специалистов по предлагаемым видам спортивных игр, с учетом сложившихся традиций студенческого спорта. Такое построение и такая преемственность направлений образования позволит наиболее эффективно использовать спортивные игры, как уникальное средство развития физических качеств, укрепления здоровья. А двигательные навыки и положительные психофизические качества, привычки к регулярным занятиям физическими упражне-

ниями, развитые и приобретенные в процессе занятий спортивными играми сохраняются на протяжении всей социальной жизнедеятельности и могут стать основой профессионально-прикладной физической подготовки для целого ряда профессий. Особую значимость мы выделяем в этом направлении для специальностей, где требуются высокие профессиональные качества руководителя-менеджера.

В чем особенности такого средства физической культуры, как командные спортивные игры, именно для развития профессионально важных психофизических качеств менеджера особенно на этапе становления, т.е. в системе образования?

В связи с высоким положительным эмоциональным фоном на занятии есть возможность для преподавателя (тренера) незаметного увеличения физической нагрузки, чему, как уже доказано, и способствуют положительные эмоции. Работая в коллективе, обучаемые смогут на своём уровне оценить полезность своих действий и свое место в спортивной команде, впрочем, также, как и действия отдельных игроков. На базе этой оценки развивается чувство коллективизма, чувство «локтя», а значит умения работать в коллективе, появляется возможность для анализа эффективности действий команды и отдельных игроков в новых, часто изменяющихся условиях. Появляется возможность предугадывания действий не только своих игроков, но и противоборствующей команды. При успешном освоении технических приемов и действий, тактики игры командной, зонной и индивидуальной у обучающегося (игрока) появляется стремление к лидерству, к проявлению себя в новом качестве.

Говоря о спортивных играх, как элемента или темы рабочей программы по выборной дисциплине образовательного процесса, следует указать, что успешности освоения материала, безусловно, будут способствовать мероприятия вне учебной работы, спортивные состязания, физическая рекреация. В данном контексте спортивные игры сплачивают группы единомышленников, болельщиков, и проявляются в новом качестве-молодежной субкультуры. Обучаемые, имеющие отклонения в состоянии здоровья, могут познавать мир спортивных игр и сам учебный материал через призму судейства и участия в организации соревнований, участия в соревнованиях с гандикапом или по упрощенным правилам, а также участием в настольных играх (шашки, шахматы, игра Го, спортивный покер и т.д.), бильярд, дартс, гольф-фрисби и др. Игровой компонент, как метод обучения, применяется в различных дисциплинах, т.к. способствует качественному усвоению программ обучения и неоднократно доказывал свою эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение

В чем проявляются преимущества командных спортивных игр, как доступного и распространенного средства регулирования и повышения физической нагрузки в ходе учебного занятия. Как правило, благодаря положительным эмоциям, любая физическая нагрузка переносится легче. Не случайно, победители соревнований несмотря на высокое утомление от физической нагрузки восстанавливаются гораздо быстрее. Студенты, при проведении в конце любого занятия физическими упражнениями элементов спортивных игр, даже на фоне явного утомления не только быстрее восстанавливались, но и проявляли достаточно высокую физическую активность. В данном случае спортивные игры выступали как средство повышения физической нагрузки на базе усталости и не довосстановления организма. «Решая задачу повышения функционального потенциала организма студентов, преподаватель не должен забывать об эмоциональном и психологическом состоянии учащихся. Тогда совокупность решаемых в процессе учебно-тренировочного занятия задач даст возможность студентам сохранить здоровье, повысить функциональные возможности организма и получить ряд положительных эмоций» [1].

Особое значение спортивные игры предполагают в системе физической рекреации, которую можно рассматривать как средство психоэмоциональной разгрузки, особенно проявляющееся в период сессий. «Переключение с одного рода деятельности — умственного на другой-физический, облегчало на фоне эмоциональной разгрузки процесс усвоения учебного материала» [2].

С физиологической точки зрения радость от движения, от процесса игры, положительный эмоциональный фон занятия способствуют выработке в организме серотонина, который способствует повышению устойчивости организма к заболеваниям. Самым главным преимуществом спортивных игр перед другими средствами физической культуры является прогрессирующая способность к формированию профессионально значимых физических, психических и личностных качеств будущих менеджеров самого различного профиля. Такое заключение мы сделали после изучения профессиограмм работы менеджера, анализа необходимых морально-волевых и психофизических качеств для успешной профессиональной деятельности в сравнении с деятельностью по подготовке к соревнованиям по волейболу и участию в играх студентов старших курсов. Для этого мы провели

аналогию деятельности менеджера начального звена в отдельно взятый день и работы капитана команды в ходе учебного занятия по фрисби — алтимат.

Предлагаем анализ сравнения данных видов деятельности.

На занятии по фрисби — алтимат обучаемому было предложено в роли капитана собрать сборную команду и выступить на товарищеской встрече. Для успешного решения поставленной учебной задачи капитан команды на предварительном этапе перед игрой: изучает возможности данного ему контингента; изучает возможности команды соперника; набирает себе команду; проводит первичный инструктаж; расставляет игроков не только с учетом их личных данных, но и с учетом данных команды соперника; объясняет игрокам своей команды их обязанности и тактику игры в нападении, в защите, действия игроков при блокировании, при подаче и т.д. В ходе игры: руководит действиями игроков; проводит замены игроков; защищает интересы команды перед судейской бригадой; берет минутные перерывы, на которых обсуждает текущие действия игроков, корректирует тактику игры, указывает на ошибки. После игры подводит результаты, выделяет наиболее полезных игроков, анализирует успехи и промахи команды и отдельных игроков, соблюдение командой выработанной тактики, дает указания на последующие тренировки.

Если убрать игровую составляющую и представить все действия капитана команды, как специфическую трудовую деятельность по руководству коллективом, то можно найти много общего с деятельностью менеджера. После назначения на должность он набирает штат вверенного ему подразделения для решения поставленных задач, проводит первичный инструктаж на рабочем месте, расставляет сотрудников по штатным должностям с учетом их возможностей, в ходе трудовой деятельности ставит задачи и контролирует их выполнение, по окончании подводит итоги выполнения требуемой работы, анализирует вклад каждого в общее дело, ставит задачи на перспективу.

Выводы

На основе выше сказанного приходим к выводу, что чем больше опыт игровой спортивной деятельности, чем чаще обучаемые сталкиваются с необходимостью принятия правильного решения при лимите времени, постоянного анализа организационной деятельности спор-

тивной команды, дифференцированного расставления игроков, планирования и контроля тактики игры, подведения итогов спортивной встречи и пр., тем выше уровень профессионального мастерства менеджера. Более того, если рассматривать игровую деятельность, как высоко конфликтную, а конфликт может происходить со своими игроками, игроками чужой команды, судьями, тренерами, болельщиками, то объективно предположить, что уровень стрессоустойчивости менеджера автоматически повышается, что, безусловно, важно в деятельности любого руководителя. По аналогии в процессе трудовой деятельности конфликт может развиваться по направлениям: начальник-подчиненный, менеджер-менеджер, менеджер-клиент. Следовательно, развитие стрессоустойчивости при правильном принятии решения в спортивных играх позволит избежать негативных последствий конфликтов в трудовой деятельности.

Говоря об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего образования с использованием спортивных игр необходимо обязательно осуществлять его с учетом уровня здоровья, физической и технической подготовленности обучаемых, деля их на группы начинающих, имеющих достаточный навык игры и обучаемых отнесенных к спортивному учебному отделению, т.е., имеющих спортивные разряды. Такие занятия могут проводиться в очном формате в рамках расписания учебных занятий или в рамках расписания работы спортивных секций. Дополнительные занятия могут быть реализованы на базе соревнований и мероприятий рекреационного характера. Спортивные игры, реализующиеся в любом из представленных форматов, помогают долгие годы поддерживать высокий уровень здоровья и профессиональных качеств и являются наиболее эффективным средством не только физической культуры, но и средством подготовки эффективного менеджера.

Литература

1. *Плотникова С. С.* Влияние новых форм физических упражнений на психофизическое состояние студентов / С. С. Плотникова, Т. А. Башкина, А. В. Плотникова // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Наука сегодня: реальность и перспективы» (Вологда, 26.02.2020). — Вологда: Маркер, 2020. — С. 96–99.
2. *Стасевич К.* Физическая активность и мозг / К. Стасевич // Наука и жизнь. — 2017. — № 9. — С. 23–25.

Карпова С. Н., Журавлев А. А.

Повышение защитных свойств организма студентов специальных медицинских групп средствами спортивного плавания

Введение

Множество разнообразных задач необходимо решать преподавателю по физической культуре и спорту, работая со студентами. Еще более расширяются направления работы при взаимодействии со студентами специальных медицинских групп [3; 4; 5]. Это особая категория занимающихся студентов. Ввиду предписанных им противопоказаний от медицинского персонала, у студентов, на первый взгляд, ограниченный выбор средств физической культуры и спорта. Поэтому организация и содержание физической подготовки студентов специальных медицинских групп (СМГ) требует совершенствования и поиска эффективных методов и средств, позволяющих решить проблему недостаточной физической работоспособности, физической подготовленности, низкого уровня адаптационных способностей организма [1; 2].

В педагогической сфере происходят постоянные поиски новых подходов, направленных на общее оздоровление молодежи, на привлечение их к активным занятиям физической культурой и спортом. Одной из важнейших задач является повышение защитных свойств организма занимающихся. Категория студентов, относящихся к занимающимся в специальной медицинской группе достаточно разнообразна. В эту группу могут быть определены студенты с хроническими соматическими заболеваниями, студенты, находящиеся в состоянии после травмы, тяжело перенесенного заболевания и т.д. Также в СМГ встречаются студенты со спортивными разрядами и званиями. Их организм адаптирован к более высоким физическим нагрузкам по сравнению с функциональными состояниями студентов, ранее активно не занимающимися каким-либо видом спорта. Этот аспект необходимо учитывать, выбирая средства и методы, которые воздействовали бы адекватно на занимающихся.

Одним из средств повышения защитных свойств организма занимающихся являются занятия в плавательном бассейне. Такой вид активности может обеспечить работу циклического характера, что будет способствовать улучшению работы, в частности, сердечно-со-

судистой, дыхательной систем организма занимающихся. От их работы во многом зависит противостояние организма к неблагоприятным действиям окружающей среды, различным инфекционным заболеваниям, негативному воздействию влияния низкой психической устойчивости на стрессовые ситуации. Также велико закаливающее воздействие водной среды. Как правило, температура воды и воздуха в плавательных бассейнах различаются на незначительное количество градусов. Так, температура воздуха колеблется от 26°C до 32°C, воды от 25°C до 28°C. Вода одновременно оказывает тренирующее, тонизирующее, трофическое, закаливающее, расслабляющее воздействия на организм занимающихся.

Организация занятий в плавательном бассейне строится, как правило, из двух частей — первая часть занятия происходит в спортивном зале (суша) и вторая часть занятия в воде. На суше осуществляются разминка, общая, специализированная физическая подготовка, изучаются элементы спортивных стилей плавания. В зависимости от времени, отведенного этой части занятия, количество задач могут варьироваться. На воде также сначала происходит разминка, затем основная и заключительная части.

Цель исследования — расширить область применения средств физической культуры и спорта, благоприятно влияющие на повышение защитных свойств организма студентов специальных медицинских групп.

Методы и организация исследования

В сентябре 2020 года были организованы две группы занимающихся (контрольная — КГ и экспериментальная — ЭГ). В период с сентября 2020 по май 2021 студенты ЭГ занимались в плавательном бассейне. В занятия входили задания с элементами спортивного плавания. Студенты КГ занимались по тематическому плану в спортивном зале университета и бассейн не посещали. Количество учебных часов у этих двух групп было одинаковое.

Примерное содержание заданий, направленных на повышение защитных свойств организма студентов было следующее (количество проплываемых метров зависит от подготовленности занимающихся):

- 1) проплавание дистанции 400-800 метров комплексным плаванием, с различным сочетанием стилей плавания (через 50, 100, 200 метров);
- 2) проплавание дистанции 800-1500 метров вольным стилем (с различными сочетаниями скоростных режимов одинаковое прохождение

всей дистанции в среднем темпе, сочетание быстрого и медленного темпа через 50, 100, 200 метров);

3) проплывание дистанции 200-1000 метров ногами различными спортивными стилями плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);

4) проплывание дистанции 200-1000 метров руками различными спортивными стилями плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);

5) проплывание серии 4-8 раз по 50-200 метров вольный стиль, комплексное плавание;

6) проплывание «горки»: 100 м, 200 м, 400 м, 400м, 200 м, 100 м вольным стилем;

7) проплывание 400-800 метров различными стилями с чередованием скорости через каждые 25 м (25 м быстрое прохождение дистанции, 25 м медленное).

Для предупреждения негативного воздействия работы циклического характера, характеризующейся монотонностью, рекомендуется применять в различных вариантах упражнения в воде, например, такие как:

1) выполнение на глубокой части бассейна кувырков на месте, вперед, назад 3-5 раз;

2) проплывание дистанции ноги кроль, вращаясь попеременно вправо, влево вдоль продольной оси туловища;

3) проплывание дистанции с фиксацией одной ноги, согнутой в коленном суставе у туловища;

4) проплывание дистанции на спине вперед ногами, руки при этом выполняют различные комбинации;

5) игра в воде с мячом, схожая с водным поло, в зависимости от подготовленности и количества занимающихся;

6) выполнение на задержке дыхания под водой различных комбинаций в сочетании руками и ногами;

7) ныряние, доставание предметов со дна;

8) эстафетное плавание;

9) проплывание с надувными кругами небольших отрезков (25 м, 50 м);

10) транспортирование товарища на небольшие отрезки (25 м, 50 м).

Представленные упражнения помогут снять монотонность, получаемую от тренировочного задания, связанную с выполнением большого объема работы, а также будут способствовать развитию координационных способностей занимающихся.

Результаты педагогического эксперимента

В конце учебного года был проведен опрос студентов. Выяснялись сведения о частотности заболеваний ОРВИ в течении года, ходе заболеваний, о восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, желании учиться, заниматься физической активностью, общем психоэмоциональном состоянии и т.д. У студентов, посещавших занятия в бассейне, были выявлены сведения, характеризующие наличие более высоких защитных свойств организма, а также более активной жизненной позиции. В таблице представлены примерные вопросы и усредненные данные опроса студентов.

Вопросы для студентов контрольной и экспериментальной групп	Ответы студентов, посещающих занятия в бассейне	Ответы студентов, занимающихся в спортивном зале
1. Как часто Вы болели простудными заболеваниями в течение учебного года	1-2 раза	3-4 раза
2. Опишите характер протекания простудного заболевания	Невысокая температура (37,5°C), упадок сил	Температура выше 38°C, упадок сил, ринит, другие болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких
3. Сроки и характер восстановления после заболевания	2-3 недели, общая слабость чувствовалась отчетливо на первой неделе восстановления, далее отсутствовала	4-5 недель, в течение длительного времени чувствовалось недомогание, общая слабость
4. Как Вы можете описать состояние после учебного занятия по ФК	Легкая усталость, расслабленность, умиротворенность, выраженная плавность движений	Усталость, напряженность в мышцах
5. Как Вы чувствовали себя в целом в течение учебного года	Уверенность, улучшение осанки, эмоциональная уравновешенность, подтянутость, гладкий рельеф кожи, нормализация веса	Уверенность, подтянутость, нормализация веса

Окончание табл.

Вопросы для студентов контрольной и экспериментальной групп	Ответы студентов, посещающих занятия в бассейне	Ответы студентов, занимающихся в спортивном зале
6. Возникает ли желание включать в свою повседневную деятельность физическую активность в период каникул — зимних, летних	Возникает желание заниматься, особенно в бассейне	Возникает желание заниматься
7. Удастся ли проводить самостоятельные занятия в период каникул — зимних, летних	Удастся периодически находить возможность заниматься в другом бассейне, либо в открытом водоеме	Удастся на улице, дома
8. Хотели бы Вы заменить выбранный Вами вариант физической активности занятий на другой	Нет, если только добавить физической активности другого характера	Не знаю
9. Интересует ли Ваша двигательная активность на занятиях студентов из других спортивных секций, отделений, хотели бы они включить ее в свой двигательный режим	Интересует, многие хотели бы включить в свою двигательную активность занятия в бассейне	Интересует, но лишь некоторые элементы комплексов физических упражнений

Источник: составлено автором.

Выводы

По результатам опроса, проводимого со студентами, можно сделать следующие выводы.

1. Значительно повышаются защитные свойства, функциональные возможности организма занимающихся в бассейне. Данные изменения происходят за счет воздействия на организм водной среды плавательного бассейна, обладающей одновременно тренирующим, тонизирующим, трофическим, закаливающим, расслабляющим воздействием, что благотворно в целом влияет на здоровье и уровень жизни занимающихся.

2. Тренировочные занятия в бассейне включают в себя два компонента: занятия в зале (суша) и занятия в воде. В занятиях в зале включена достаточно большая часть комплексов упражнений, которые

применяются на занятиях со студентами специальной медицинской группы, занимающихся в обычном спортивном зале. Поэтому студенты, посещающие занятия в бассейне, подвергаются значительно большему по объему и разноплановому функциональному воздействию на организм по сравнению со студентами, занимающимися только в обычном спортивном зале. Этот аспект имеет также положительное воздействие на состояние здоровья студентов, поскольку увеличивается вариативность комплексного воздействия упражнений.

Как следствие, необходимо стремиться организовывать и включать занятия в плавательных бассейнах для всех категорий студентов из специальной медицинской группы, при отсутствии у них противопоказаний к занятиям в плавательном бассейне.

Литература

1. Зюкин А. В. Структура психолого-педагогических условий, необходимых для улучшения состояния здоровья студентов специальных медицинских групп в ходе применения унифицированных тренировочных комплексов / А. В. Зюкин, А. Э. Болотин, С. Н. Карпова, В. С. Кунарев // *Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции.* — СПб., 2020. — С. 226–230.
2. Зюкин А. В. Содержание технологии использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп / Зюкин А. В., Болотин А. Э., Габов М. В., Карпова С. Н. // *Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции.* — СПб., 2020. — С. 231–235.
3. Карпова С. Н. Учебные занятия со студентами специальных медицинских групп в плавательном бассейне как один из путей привлечения молодёжи в паралимпийскую сборную команду по плаванию // *Культура физическая и здоровье.* — 2021. — № 4(80). — С. 58–60.
4. Кирьянова Л. А. Аквааэробика — одна из форм оздоровления студентов специальной медицинской группы / Л. А. Кирьянова, Л. В. Морозова // *Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС.* — 2014. — Т. 5. — № 2(14). — С. 219–221.
5. Мельникова Т. И. Расширение образовательных функций физического воспитания студенток средствами пилатеса и аквааэробики / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, Т. В. Голушко // *Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 22 апреля 2020 г.* — СПб. : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2020. — С. 343–347.

Карпушко Н. А., Беспалова А. Н.

ЗОЖ, культура здоровья, физическое и ментальное здоровье в ракурсах видения современных студентов

Введение

Сохранение, а главное формирование здоровья студентов, бесспорно, является приоритетной задачей любого вуза или любого другого образовательного учреждения. Здесь уместно поставить акцент: не просто сохранение здоровья студентов, в трактовке традиционной парадигмы этой важной социальной, медицинской, педагогической, психологической проблемы, а формирование здоровья. Вуз — это территория физического и ментального здоровья студентов. Одновременно необходимо учитывать, какие бы усилия, материальные средства и возможности пропаганды ЗОЖ не задействовали ректорат вуза, спортивный клуб, кафедра физического воспитания, управление по воспитательной работе и другие структурные подразделения университетов и академий эффективного результата достичь будет сложно, если не влиять на личную заинтересованность, мотивацию, не формировать культуру здоровья студентов.

Не случайно в отношении этой важной проблемы интерес исследователей не только не снижается, но и актуализируется. Лишь в качестве примера следует назвать интересные, содержательные публикации В.В. Кожанова [2], О.В. Турбачкиной [3], А.В. Усачева [4], А.С. Казакова [1].

В контексте инновационных подходов к подготовке специалистов для сферы физической культуры, спорта, туризма представляется важным знать и понимать ракурсы видения у современных студентов таких жизненно важных составляющих ЗОЖ, как культура здоровья, физическое и ментальное здоровье, физическая подготовленность, физическая и интеллектуальная работоспособность и др. Если педагог физической культуры и спорта не знает или не понимает важности этих вопросов, то невозможно построить взаимоотношения с обучающимися в парадигме сотворчества и содействовать формированию здоровья студентов.

Цель работы: выявить ракурсы видения у современных студентов важнейшей социальной проблемы России, связанные с ЗОЖ, культурой здоровья, самооценкой физического и ментального здоровья.

Методы и организация исследования

Предпринятое социологическое исследование было организовано на базе Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ) в 2021г. Пилотажное исследование было проведено в марте 2021г., основное исследование проходило в течение четырех месяцев (апрель — май и сентябрь — октябрь) 2021г. В нем приняли участие студенты очной формы обучения ВлГУ — 602 респондента (в том числе 452 студентки и 150 студентов-юношей). В ходе исследования использовались традиционные для социологических исследований опросные методы: анкетирование и интервьюирование. Анкетирование проводилось в трех формах:

- 1) в очной раздаточной форме;
- 2) анкетирование дополнялось интервьюированием, т.е. в форме развернутого интервью;
- 3) параллельно был использован дистанционный опрос с помощью Google-форм.

Анкета включала социально-демографические вопросы для выявления возрастной и гендерной принадлежности респондентов, а также 18 вопросов по основной теме исследования. Респондентам были предложены 12 закрытых вопросов с выбором варианта/вариантов ответов и шесть открытых вопросов с возможностью предложить свой, желательно развернутый вариант ответа.

Результаты исследования и их обсуждение

Систематизированная картина полученных данных оказалась весьма благополучной. На вопрос «Что такое ЗОЖ по Вашему мнению?» 77% респондентов выбрали вариант ответа «Все перечисленное». Данный вариант включал следующие составляющие: «Соблюдение режима дня (труда и полноценного отдыха)», «Здоровое (адекватное) питание», «Достаточная двигательная активность», «Отсутствие вредных привычек (отказ от курения, алкоголя, наркотиков)», «Соблюдение правил личной и общественной гигиены», «Закаливающие процедуры», «Культура межличностного общения», «Духовно-нравственное благополучие». Около 14% респондентов высказали мнение о том, что сегодня важно рассматривать составляющие ЗОЖ в более широком социокультурном и психолого-педагогическом контекстах. В частности,

к важным составляющим ЗОЖ по мнению респондентов правомерно отнести «Умение избегать или сглаживать конфликты», «Стрессоустойчивость», «Сексуальную культуру и безопасность», «Гармонизацию психоэмоциональных состояний у конкретного человека», «Гармонизацию психоэмоционального состояния и взаимодействий в коллективе», «Благоприятное окружение».

На вопрос «Какие темы о здоровье Вас больше всего интересуют?» самыми популярными ответами явились: «Современные концепции здорового (адекватного, рационального) питания: отечественный и зарубежный опыт» (78,7% респондентов), «Оздоровительные системы двигательной активности, направления и фитнес-программы зарубежных стран» (71,1%), «Современные спортивные практики и системы спортивной подготовки» (67,4%), «Ментальный фитнес» (47,2%). Наименьший интерес у респондентов вызвали темы «О вреде алкоголя» (13,6% респондентов) и «О вреде табакокурения» (12,7%). По всей видимости причины такого низкого интереса респондентов к названным темам объясняются тривиальностью и избитостью самих тем, привычностью словосочетаний и банальностью формулировок. Одновременно еще и тем обстоятельством как невыгодно для современного студенчества эти проблемы представлены в СМИ.

Оценивая свой уровень физической подготовленности 42% респондентов, оценили его как высокий, 37% как средний уровень, 14% как низкий или недостаточный, 7% затруднились ответить на данный вопрос. При этом не менее 86% респондентов подтвердили свое желание регулярно заниматься двигательной активностью. Подавляющее число респондентов (не менее 81%) указали на прямую связь физического и ментального здоровья. Около 11% (10,9%) респондентов отметили, что существующие представления о ментальном здоровье как независимой составляющей неверно, а их собственный опыт убеждает в том, что регулярная и адекватная по содержанию, объему, интенсивности физическая нагрузка повышает интеллектуальную работоспособность и поддерживает ментальное здоровье. Подавляющее число таких респондентов занимаются в спортивных секциях ВлГУ, а также в различных фитнес-центрах г. Владимира.

В ходе предпринятого исследования выяснялся вопрос о пропаганде ЗОЖ. В частности, анкета включала вопрос о знакомых средствах пропаганды ЗОЖ, а именно «С какими средствами пропаганды ЗОЖ Вы знакомы?». Большинство респондентов выбрало варианты ответов «Социальные сети» (79% респондентов), а также «Социальная рекла-

ма (в журналах, газетах, на плакатах, на ТВ и т.д.)» (78,4%). Несколько удивили респонденты ВлГУ отвечая на вопрос «Как Вы считаете, на сегодняшний момент здоровые студенты это: «Недостижимая цель» или «Реальность». Половина опрошенных ответили на данный вопрос «Реальность» (50,8% или 306 респондентов). Современные студенты отчетливо понимают роль и значение, физического и ментального здоровья для достижения поставленных целей в личной жизни, в профессиональной сфере, для удовлетворения материальных потребностей, а также в сфере досуга и др.

Одним из важных вопросов в предпринятом исследовании явился вопрос: «Как Вы считаете, преподаватели ВлГУ пропагандируют ЗОЖ?». Утвердительно ответили на этот вопрос 75% респондентов, выбрав вариант ответа «Да». На вопрос «Какое действие оказывает на Вас пропаганда ЗОЖ преподавателями ВлГУ?» не менее 65% опрошенных ответили «Мотивирует». На вопрос «Ваши преподаватели ведут беседы со студентами на лекциях или практических занятиях о ЗОЖ?» также был получен утвердительный вариант ответов, т.е. не менее чем 61% респондентов ответили «Да».

Результаты социологического исследования свидетельствуют о том, что, преподаватели ВлГУ, как и преподаватели других вузов России оказывают значительное влияние на процесс формирования у студентов ЗОЖ, принятие ценностей ЗОЖ как жизненно важных ценностей.

Одновременно респондентам был задан открытый вопрос о мероприятиях, проводимых в вузе: «Какие мероприятия, проводимые в ВлГУ на тему ЗОЖ, Вы можете назвать?», чаще всего студенты упоминают регулярные занятия избранным видом спортом (74,1%), спортивные соревнования (73%), тематические лекции преподавателей, врачей, научных работников, специалистов Центра спортивной медицины и лечебной физической культуры (72%), встречи со знаменитыми, прославленными спортсменами, заслуженными мастерами спорта России и мастерами спорта России международного класса, победителями и призерами всероссийских соревнований, чемпионатов Европы и Мира, Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр (71,3%), художественные и документальные фильмы по спортивной тематике (59%).

Здесь уместно подчеркнуть, что в университете ведется регулярная и большая работа по организации встреч с широко известными, прославленными в спорте, в профессиональной и в общественной деятельности людьми. В частности, только в последнее время имели место встречи с И.К. Родниной, В.Н. Терешковой, А. Слеповым,

С. Гусевой-Кагарлицкой, А.М. Хомячковой, и с другими спортсменами, депутатами Государственной Думы РФ, деятелями науки, искусства, культуры, чей образ жизни и творческое/спортивное долголетие, являются образцом и ярким примером ЗОЖ для современных студентов.

Мотивация студентов к формированию физического и ментального здоровья обусловлена целым рядом факторов. Прежде всего это многомерное пространство со сложными взаимосвязями и даже противоречиями. Одним из самых важных вопросов, в таком контексте является вопрос о том на какую позицию по шкале жизненных приоритетов и ценностей ставят респонденты физическое и ментальное здоровье. Результаты исследования показали, что физическое и ментальное здоровье у 26% респондентов занимает первую позицию, у 51% вторую, у 12% третью и у 11% четвертую. В качестве главных жизненных приоритетов респонденты назвали: самореализацию, материальный достаток, здоровье, благополучную семью. Не менее 23% респондентов дополнительно отметили, что они хотели бы иметь спортивную семью, где ценности ЗОЖ, спортивного образа жизни важны для всех членов семьи и активно реализуются в жизни.

Выводы

Результаты предпринятого исследования позволяют утверждать, что студенты ВлГУ всецело разделяют утверждение о чрезвычайной важности ЗОЖ, культуры здоровья, физического и ментального здоровья для каждого человека независимо от гендерных и возрастных особенностей. Они выражают желание обсуждать названные проблемы, анализировать динамику показателей личной физической подготовленности и личной успешности по предмету «Физическая культура», им интересны мероприятия, проводимые спортивным клубом университета, управлением по воспитательной работе, нравятся организованные встречи с прославленными спортсменами, интересными и компетентными людьми по проблемам российского спорта, международного спортивного и олимпийского движения, ЗОЖ.

Студенты ВлГУ выражают свои симпатии и искреннее уважение тем, кто является спортивной гордостью университета. Актуальными проблемами на пути успешного формирования культуры здоровья студентов являются созидательное сотворчество педагога и студента, определение личных траекторий совершенствования физической подготовленности и физического здоровья, включение максимально воз-

можного числа студентов в спортивную жизнь вуза, региона, страны, совершенствование материально-технической базы для занятий спортом, фитнесом, лечебной и адаптивной физической культурой для лиц с ОВЗ.

Литература

1. *Казакова А. С.* Как физическая культура влияет на физическое и психическое здоровье студента // Студенческий. — 2020. — № 41-2(127). — С. 92–93.
2. *Кожанов В. В.* Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 2. — С. 12–14.
3. *Турбачкина О. В.* Совершенствование физического воспитания студентов педагогического вуза в целях формирования культуры здоровья // Социальная политика и социология. — 2011. — № 9. — С. 401–408.
4. *Усачева А. В.* Особенности влияния регулярных занятий оздоровительной физической культурой на здоровье студентов // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. — 2014. — № 5-6. — С. 212–215.

Каткова А. М., Соломатин С. В.

Травматизм и его предупреждение в скейтбординге

Введение

Скейтбординг — относительно новый вид спорта, который стал очень популярным как на развлекательном, так и на соревновательном уровнях с миллионами участников по всему миру. Существует несколько признанных дисциплин, но, исходя из различий в оборудовании и видах деятельности, их можно сгруппировать в два основных подразделения: парк и стрит у мужчин и женщин.

Олимпийская форма соревнований по скейтбордингу очень требовательна не только с точки зрения силы и выносливости всего тела, необходимых для управления доской в соответствии с требованиями силы и кинематики движения, но и с точки зрения поддержания скорости при проецировании веса тела. При слабой и умеренной скорости принудительное движение доски от корпуса и к корпусу (так называемая накачка) используется для продвижения доски за счет улавливания и усиления эффекта любого смещения центра тяжести [5]. Смещение центра тяжести используется в различных трюках скейтборда, что повышает физические требования как на тренировках, так и во время соревнований. Нет никаких общих правил, касающихся одежды или оборудования, хотя на олимпийском уровне доски и снаряжение оговариваются [2].

В настоящее время скейтбординг является олимпийским видом спорта и входит в список видов спорта после Олимпийских игр в Токио в 2000 году. Сейчас он находится в завидном положении с многочисленными странами-участницами, что превращает его в привлекательный вид спорта, находящийся в непосредственном контакте с окружающей средой. Скейтбординг оказался очень требовательной дисциплиной. Установлено, что при скорости 4-5 м/с среднее значение потребления кислорода составляет 43 ± 4 мл/мин/кг (73% от максимального ЧСС), а средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) — 169 ± 12 уд/мин (92% от ЧСС макс.). На физиологические потребности влияет скорость движения доски. Во время олимпийских гонок со средней скоростью (3-5 м/с) средняя частота пульса спортсменов во время соревнований составляет 165 ударов в минуту. В тех же условиях на высокой скорости (12–15 м/с) средняя частота пульса со-

ставляет 187 уд/мин. Эти значения свидетельствуют о том, что в условиях высокой скорости физиологические и метаболические потребности меньше [1; 8]. Это может быть связано с постоянным накачиванием, необходимым для увеличения скорости доски. Другие авторы показали, что активное воздействие на доску, необходимое для движения со скоростью от 4 до 15 м/с, приводит к значительному увеличению физиологической нагрузки на скейтбордиста [3; 6].

Что касается травм, то скейтбординг вызывает нагрузку на позвоночник, верхние и нижние конечности. Оздоровительная форма при овладении правильной техникой равномерно нагружает организм.

Острые случаи включают синяки и ушибы различных частей тела. На втором месте следует хроническая боль, например, перенапряжение мышц спины (особенно выпрямление поясничного отдела позвоночника), воспаление сухожилий и связок, гиперемия сгибателей пальцев бедра и голени. Наиболее частые острые травмы включают переломы, порезы, ссадины, серьезные синяки, растяжение мышц, растяжение сухожилий, растяжение связок, вывихи, сотрясение мозга [4; 7]. Столкновение с оборудованием и падения на высокой скорости являются основным фактором, способствующим возникновению травм при скейтбординге.

В качестве предупредительных мер рекомендовано ношение опоры для спины и головного шлема. Наиболее эффективным способом минимизировать или предотвратить травмы является расширение мер подготовки. Такие мероприятия включают улучшение разминки, увеличение упражнений на растяжку, увеличение силы нижней части тела и осанки тела, чтобы достичь оптимальной техники катания, а также развитие большей силы верхней части тела, чтобы справиться с требованиями накачки. Наиболее распространенной формой лечебной помощи, при травмах, переломах и рваных ранах головы являлась физиотерапия травмированного участка.

Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие три группы спортсменов, выступающих в двух дисциплинах скейтбординга.

Группа А была создана из 15 любителей скейтбординга, которые катались в стиле парк, в том числе стрит и вёрт. Их средний возраст составлял 20,5 года, минимальный возраст — 18,5 года, максимальный — 22,5 года.

Группа В состояла из 12 скейтбордистов с более высокими спортивными показателями в дисциплинах стрит и вёрт с региональным уровнем результативности (средний возраст 21,5 года).

В группу высшей квалификации С вошли 8 спортсменов-профессионалов в дисциплине стрит (средний возраст 23,5 года). Для получения информации о частоте травм в трех различных группах спортсменов использовались два опросника. В них содержались вопросы, ответы на которые раскрывали ежедневную спортивную нагрузку и ее продолжительность, количество тренировочных единиц, количество и качество восстановительных мероприятий, тип травмы и ее местонахождение. Типы травм и их распространенность в исследуемых группах А, В, С обрабатывались графически (процентный вывод) и систематизировались в таблицах.

Респондентами субъективно оценивалась нагрузка на тренировках и соревнованиях, а также общая нагрузка в течение дня. Эти состояния оценивались по линиям длиной 10 см, на которых спортсмен вертикально указывает текущий статус. Поскольку шкала измеряется в диапазоне 0-10, оценка переводилась в проценты (0-100 процентов). Задача оценки тренировочной нагрузки проводилась путем измерения частоты пульса с помощью специального оборудования. Все переменные-индикаторы интерпретировались с помощью статистических характеристик — дисперсии, среднего арифметического, стандартного отклонения, минимума и максимума.

Результаты исследования и их обсуждение

С точки зрения мощности скейтбординг относится к дисциплинам на выносливость в статической силе. Во время выступлений чередуются статичное положение с ациклическими движениями. Наблюдается изменение напряжения мышц, изометрические сокращения чередуются с изотоническими. Управляя доской ногами, скейтбордист должен использовать свое тело как противовес динамическому балансу системы «спортсмен-доска», который постоянно взаимодействует с оборудованием. Также ему необходимо согласовывать силу и резкость отталкивания ногой, направление вращения, уверенную постановку ног на деку при приземлении. В этом базовом упражнении наиболее нагружены связки голеностопа и разгибатели бедра. На туловище постоянную нагрузку испытывают в основном разгибатели позвоночника.

После проведения всех исследовательских наблюдений анкеты оценивались методом сравнения и определялось количество и тип травм в скейтбординге. Три группы спортсменов различались участием в дисциплине и уровнем физической и технической подготовленности. В группе А зарегистрировано 22 травмы; в группе В — 17 травм; в группе С — 8 травм. Процент индивидуальных видов и локализации травм представлен в таблице.

Процент индивидуальных видов и локализации травм скейтбордистов

Тип травмы	Группа А		Группа В		Группа С	
	N	%	N	%	N	%
Надрыв связок	3	13,5	2	11,7	-	-
Растяжение мышц	4	18,0	5	29,4	4	50,0
Ушиб	7	31,5	5	29,4	2	25,0
Сотрясение мозга	1	4,5	2	11,7	-	-
Перелом конечностей	1	4,5	-	-	1	12,5
Вывих	5	22,5	3	17,6	1	12,5

Источник: составлено автором.

Уровень травм представляет собой количество травм на спортсмена в год. Были получены следующие значения: 2,53 травмы на спортсмена в год в группе А; 1,04 на спортсмена в год в группе В и 0,63 на спортсмена в год в группе С.

Значительный вклад в высокую частоту травм также внесла недостаточная физическая и техническая подготовленность.

Результаты исследования показали уровень нагрузки у наиболее подготовленных участников-профессионалов скейтбординга в различных дисциплинах. Интенсивность нагрузки при скейтбординге достигает высокого уровня, о чем свидетельствуют значения (частота сердечных сокращений в минуту), полученные во время тренировок и мониторинга соревнований. Во время тренировки максимальное значение приближается к значению 200 уд/мин., с добавлением умственного напряжения во время соревнований было зафиксировано максимальное значение 214 уд/мин. Превышение порога в 200 уд/мин. становится обычным явлением для многих участников. Интересно, что самые высокие значения частоты пульса достигаются при выступлении в стритборде, что является предпосылкой успеха при использовании высокоинтенсивных движений.

С другой стороны, такая комплексная готовность к занятиям спортом является важным условием профилактики травм. В группе С была обнаружена значимая взаимосвязь между спортивными результатами и восстановлением, что оказалось очень полезным. В то время как общее время нагрузки оказалось статистически незначимым, количество тренировочных единиц и адекватное восстановление до спортивных результатов были очень значимыми при $p=0,05$. Количество тренировочных единиц во многом зависит от тренера, который в случае чрезмерного утомления при длительной тренировке может разделить его на несколько меньших. Среди них было время для пассивного или активного отдыха и частичного восстановления. Группа скейтбордистов-любителей участвовала в наиболее рискованной дисциплине скейтбординга, поэтому они были подвержены наибольшему количеству травм.

Выводы

Доказано, что комплексная подготовка к занятиям спортом является важным условием профилактики травм. В группе профессиональных скейтбордистов была обнаружена значимая связь между спортивными достижениями и регенерацией. Это подтверждено сравнением профессионального и студенческого уровня занятий скейтбордом. В обеих группах чаще всего возникали травмы верхней части тела. Что касается типа травмы, наиболее частыми травмами являются рваные раны и ушибы.

Количество травм в виндсерфинге зависит от дисциплины, в которой выступает спортсмен. Травматизм связан с уровнем физической подготовки и координацией спортсмена, при этом важен уровень технических навыков.

Литература

1. *Авсиевич В. Н.* Профилактика спортивного травматизма у юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом / В. Н. Авсиевич // Молодой ученый. — 2016. — № 7(111). — С. 361–363.
2. *Бакулин В. С.* Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация : учебное пособие / В. С. Бакулин, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова, А. Н. Богачев. — Волгоград : ВГАФК, 2013. — 135 с.
3. *Кириянова Л. А.* Методика коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов с комплексным использованием упражнений на тренажерах / Л. А. Кириянова, Л. В. Морозова // Научные труды Северо-За-

- падного института управления РАНХиГС. — 2016. — Т. 7. — № 2(24). — С. 60–63.
4. Кулишова А. В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А. В. Кулишова, М. А. Савенко, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 11(189). — С. 291–294.
 5. Курочкин М. В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М. В. Курочкин, Е. В. Курочкина, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 4(182). — С. 259–262.
 6. Лобанов Ю. Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю. Я. Лобанов, О. Е. Понимасов, Н. М. Дзюба // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2(180). — С. 219–222.
 7. Морозова Л. В. Пилатес — как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, Т. И. Мельникова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 1(155). — С. 165–170.
 8. Сонбол А. А. Педагогическая модель специальной тренировки для профилактики травматизма у юных тхэквондистов / А. А. Сонбол, А. М. Симачков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 1(155). — С. 242–247.

Кириянова Л. А.

Реабилитация студентов после перенесенного заболевания COVID-19 средствами физической культуры

Введение

В декабре 2019 года в г. Ухань (Китай) были обнаружены первые случаи заболевания коронавирусом SARS-CoV-2. В марте 2020 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила пандемию, на основании участвовавших случаев заболевания в разных странах. ВОЗ подчеркнула международное значение данной чрезвычайной ситуации в сфере общественного здравоохранения. Спустя два года после начала распространения заболевания появилось не только больше информации о болезни, но и различные мутации данного вируса. Стало очевидным, что коронавирус затронул значительное число людей по всему миру.

Covid-19 — тяжелая острая респираторная инфекция, которая представляет собой опасное заболевание, поражающее многие органы в организме человека напрямую его инфицируя. На сегодняшний день учеными и медицинскими специалистами-практиками накоплен большой опыт в области знаний о коронавирусе SARS-CoV-2, применяются различные схемы лечения в зависимости от степени тяжести заболевания, идет интенсивный обмен мнениями и успешными восстановительными практиками [1; 2; 3; 4]. Выяснилось, что недостаточно победить болезнь, снять симптомы, улучшить общее состояние пациента, а не менее важным является процесс восстановления всего организма в целом.

У переболевших людей сильно ослаблен иммунитет, поэтому важно уделить особенное внимание восстановлению и укреплению здоровья. Все специалисты сходятся во мнении, что в вопросе реабилитации человека после перенесения COVID-19, физические упражнения занимают ведущую роль.

Актуальность исследования заключается в том, что количество переболевших коронавирусом SARS-CoV-2 как в России, так и в мире постоянно растет. А это значит, что людей, нуждающихся в успешном восстановлении после болезни, становится все больше. Каждому человеку, вне зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания, необходимо заниматься восстановительным лечением и реабили-

литацией всего организма. Физические упражнения наряду со здоровым образом жизни (ЗОЖ) способны значительно улучшить состояние человека после COVID-19.

Направленность реабилитационных мероприятий заключается в улучшении основных физических показателей организма человека, перенесшего ковид, с помощью комплексов физических упражнений.

К сожалению, большое количество студентов Северо-Западного института (СЗИУ) и их родители перенесли это заболевание, в связи с этим перед профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры и спорта (ФКиС) остро стал вопрос организации процесса восстановления.

Цель педагогического исследования — выработать систему восстановительных мероприятий после перенесенного заболевания COVID-19 и подобрать эффективные средства и методы физической культуры с последующим их внедрением в практические занятия со студентами.

Поставленная цель обусловила решение следующих *задач*:

- 1) исследовать возможные негативные последствия для здоровья человека после COVID-19;
- 2) выявить наиболее уязвимые системы организма человека, нуждающиеся в особом комплексном подходе в реабилитации с помощью физических упражнений;
- 3) изучить наиболее эффективные восстановительные методики средствами физической культуры.

Методы и организация исследования

Материалами исследования являются научные статьи по обозначенной теме, видеозаписи онлайн-семинаров «Постковидная астения и нейроковид: диагностика, лечение, реабилитация» [3], а также личный опыт автора.

В работе использованы методы анализа источников, классификации осложнений после COVID-19, обобщения имеющихся восстановительных практик.

Результаты исследования и их обсуждение

Для того чтобы выработать верную стратегию в реабилитации после заболевания COVID-19, необходимо определить какие системы

организма могли быть затронуты. Как известно, ковид относится к инфекционным респираторным болезням, но врачи признают, что это мультисистемное заболевание, способное нарушить работу любого органа. Ниже на рисунке 1 приведена классификация систем организма человека наиболее подверженных патологиям.

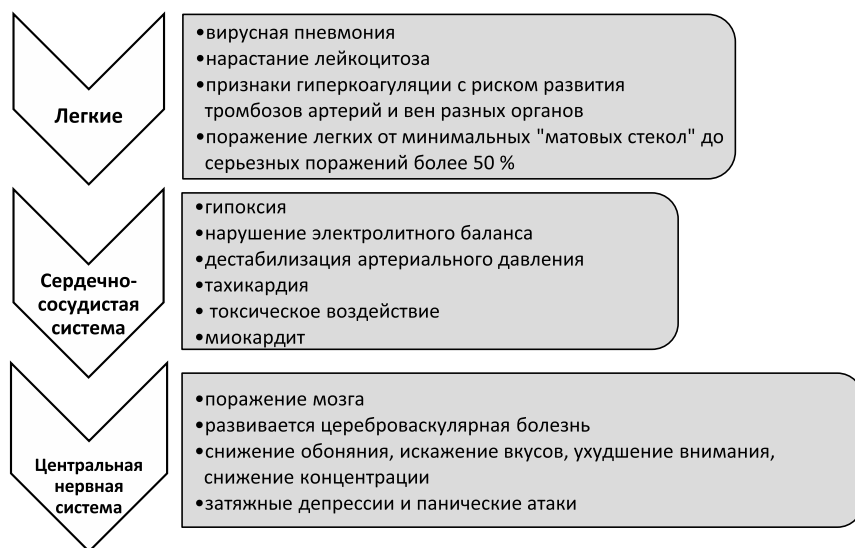


Рис. 1. Системы организма, подверженные патологиям

Источник: составлено автором.

Данные о воздействии вируса на человека постоянно обновляются, а это значит, что методики восстановительной реабилитации тоже претерпевают изменения и дополнения. Поэтому при назначении физической нагрузки людям, перенесшим COVID-19, необходимо опираться как на данные биологических исследований, так и на самочувствие конкретного человека во время реабилитационно-восстановительных мероприятий, которые включает в себя:

- дыхательные упражнения с удлиненным форсированным выдохом, но не в остром периоде заболевания;
- упражнения, развивающие силу и выносливость ведущих мышечных групп;
- аэробные тренировки.

На кафедре ФКиС была разработана программа поэтапной реабилитации студентов после перенесенного заболевания COVID-19.

Так как COVID-19 в первую очередь угнетает органы дыхания, симптомами которого являются одышка и учащенное дыхание, то и для восстановления после этой инфекции, следует особое внимание уделить программам по восстановлению легких. С помощью физических упражнений можно добиться восстановления объемов легких, улучшения циркуляции крови и как следствие возобновление полноценного снабжения организма кислородом. Во всех выполняемых упражнениях важно следить за работой такого органа дыхания как диафрагма. Диафрагма — это мышца, выполняющая ряд важных функций, одной из которых является полноценное обогащение органов дыхания кислородом. При работе диафрагмы, дыхание работает полноценно, и затрагивает грудобрюшную полость, что способствует правильному физиологичному вдоху. Благодаря этому, легкие наполняются воздухом во всех отделах, а не только в верхних дыхательных путях.

Уникальность метода в том, что дыхательной гимнастикой могут заниматься и взрослые, и дети. В процессе занятий организм насыщается кислородом, увеличивается объем легких, улучшается состояние при астме и бронхите. А также укрепляется мышечная система, расслабляется диафрагма, улучшается общее эмоциональное состояние. Тем не менее, при занятиях следует учитывать и некоторые противопоказания, а именно: повышение температуры тела и хронические состояния в стадии обострения.

При легочной реабилитации температура тела не должна быть выше 37.2⁰С, длительность курса составляет не менее 8 недель по 2-3 сеанса в день продолжительностью 15-20 мин. Приведем примеры дыхательных гимнастик с научно доказанной эффективностью и рекомендованных для восстановления после COVID-19 (рис. 2).

Следующим шагом по восстановлению функций дыхания должна стать ходьба. Ходьба разной направленности, в сочетании с дыхательными упражнениями на свежем воздухе, помогает улучшить газообмен [3]. Основным критерием правильности выполнения этого блока упражнений является отсутствие усталости и перенапряжения. Важно обратить внимание на то, что в процессе восстановления после COVID-19 не должно быть физических перегрузок. Все нагрузки должны быть тщательно выверены и постепенно увеличиваться:

1) ходьба на свежем воздухе ежедневно в низком темпе в течение 20 минут, с постепенным увеличением времени до 40 минут;

2) ежедневные прогулки в среднем темпе 2 раза в день, продолжительностью 40 минут;

3) скандинавская ходьба в течение 20 минут, прогулка в среднем темпе 40 минут. Интервал между прогулками не менее 4-х часов.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой	• суть метода – в резком и звучном вдохе носом, как будто хлопком ладонями: при вдыхании воздуха плечи опускаются вниз, ноздри смыкаются, как будто на них нажимают, область под ребрами сжимается, как будто вы делаете попытку втянуть живот так, чтобы он коснулся позвоночника, выдох – пассивный, естественный, через слегка приоткрытый рот (грудная клетка при этом постепенно расслабляется) • пауза между вдохом и выдохом составляет 2-4 сек.
Дыхательная гимнастика Бутейко	• основана на задержке дыхания и поверхностных вдохах • снижение потребности организма в кислороде • устранение гипервентиляции легких
Дыхательная гимнастика по методу Корпан	• состоит из 2 комплексов: бодифлекс и оксисайз • сочетание правильного дыхания и растяжки мышц: вдох через нос с одновременным втягиванием живота, и спокойный выдох через рот

Рис. 2. Разновидности дыхательных гимнастик

Источник: составлено автором.

Скандинавская ходьба имеет ряд преимуществ перед другими занятиями оздоровительного характера. Она имеет простую технику выполнения, уменьшает нагрузку на суставы, махи руками при правильном исполнении раскрывают грудную клетку и освобождают дыхание. Оздоровительная скандинавская ходьба на первый взгляд почти не отличается от обыкновенной прогулки в парке, но оздоровительный эффект значительно выше:

- улучшается функционирование сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем организма;
- укрепляется мышечный корсет и увеличивается подвижность суставов;
- снижается уровень мышечных спазм;
- повышаются защитные функции организма (иммунитет);
- понижается уровень глюкозы в крови [2, с. 192].

Терренкур — это метод оздоровительной дозированной ходьбы в комфортном темпе по маршрутам, различающимся по углу наклона, протяженности и различным видам местности. В зависимости от состояния здоровья и физической формы регулируются время занятия, скорость и ритм дыхания, и количеству остановок для отдыха. Терренкур — универсальное средство, имеющий терапевтический эффект для укрепления здоровья:

- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ);
- повышение выносливости организма;
- увеличение резервных возможностей сердца при стенокардии, гипертонии, аритмии;
- нормализация функционирования бронхов и легких;
- насыщение организма кислородом;
- зрительная активность с естественным светом;
- психоэмоциональное оздоровление от физической активности и окружающей природы.

В ходе исследования течения заболевания и осложнений, было установлено, что ковид может повлиять на память и мышление. Для восстановления нарушенных функций памяти, мышления и концентрации внимания на занятиях по физической культуре в вузе применялись физические упражнения с акцентом на восстановление когнитивных функций головного мозга. Одним из эффективных средств был выбран дартс, который подразумевает подсчет очков.

Для сердца и сосудов отлично подходят и различные оздоровительные системы. Например, *гимнастика Ниши Кацудзо* — японского ученого и целителя. Он создал целую систему оздоровления через тренировку капилляров и сосудов. В основе системы Кацудзо — четыре элемента:

- 1) питание. Ниши считал, что пищей можно излечить, а можно отравить и замусорить весь организм;
- 2) ноги. Кацудзо Ниши утверждал, что именно через ноги уходит отработанная энергия и входит свежая;
- 3) психика. Настрой, эмоции, мысли — все это управляет нашей жизнью и прямо влияет на здоровье;
- 4) кожа. Ниши называл ее защитным чехлом. А также органом очищения и дыхания.

Постепенное включение физических упражнений в реабилитационную программу позволяет быстрее восстановиться организму после перенесенного заболевания. Например, *йога*, которая состоит из упраж-

нений, дыхательных техник и медитаций. Мастерами йоги совместно с врачами-реабилитологами разработаны йога-протоколы для восстановления после COVID-19 инфекции.

В ходе занятий йогой важно правильно подобрать асаны. Студентам предложены были наиболее простые, но эффективные упражнения-асаны, которые можно было выполнить и дома самостоятельно:

- тадасана (поза горы);
- урдхва хастасана (упражнение с руками вверх);
- пада хастасана (наклоны вперед);
- ашванчаласана (выпад);
- чатуранга дандасана (медленное отжимание);
- ардха мукха падмасана (половинный полулотос).

Каждая асана выполняется не менее трех раз, длительность занятия около 30 минут.

При занятиях физическими упражнениями использовались пассивные и ассистированные упражнения лечебной гимнастики в сочетании с приемами массажа (в остром периоде нежелательно применять форсированный выдох). Предпочтение следует отдавать произнесению звуков на выдохе.

Ассистированные движения — это движения, выполняемые с помощью другого лица. Их выполнение преследует цель научить правильному выполнению движений путем его направления и исправления. Эти движения являются переходной формой между пассивными и активными движениями.

В качестве дренажных упражнений рекомендованы были различные варианты ползания, симметричные и асимметричные с поворотом в сторону более пораженного легкого ритмопластические упражнения.

В реабилитации организма также используют элементы лечебной физической культуры (ЛФК), которая является одним из важнейших элементов современного комплексного лечения и главным средством реабилитации.

Выводы

Независимо от степени заболевания COVID-19, люди могут иметь тяжелые постковидные последствия. Физические упражнения после перенесенного Covid -19 оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы организма, способствуют улучшению общей выносливости, поддержанию общей ра-

ботоспособности и повышению иммунитета. Дыхательные практики и йога очень полезны для декомпенсации повреждений центральной нервной системы и нормализации общего психологического состояния. Кроме того, с помощью здорового образа жизни, включающего в себя рациональное сбалансированное питание, режим сна и отдыха, отказ от вредных привычек и оптимальную физическую нагрузку можно значительно улучшить состояние человека после болезни.

Литература

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э. Н. Вайнер. — М. : КноРус, 2017. — 480 с.
2. Кирьянова Л. А. Скандинавская ходьба как форма организации занятий специального медицинского отделения в Северо-Западном институте управления по элективным курсам / Л. А. Кирьянова, Л. В. Морозова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 4(182). — С. 190–193. — DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p190-194. — EDN: YQACSL.
3. Попов С. Н. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов. — М. : Academia, 2019. — 96 с.
4. Постковидная астения и нейроковид: диагностика, лечение, реабилитация // Петербургский союз врачей [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.spb.doctor/in/#/events/21> (дата обращения: 08.11.2021).

Коваленко В. Н., Фофанов А. М.

Причины прекращения занятий спортом на этапе начальной подготовки

Введение

Развитие современного общества напрямую зависит от интеллектуального и физического потенциала молодого поколения. Поэтому привлечение детей и молодежи к занятиям спортом, формирование у ребенка регулярной потребности в двигательной активности первоочередная задача родителей, школы, тренеров и далее вуза. Воспитание ребенка в семье — важное звено при его подготовке к вступлению во взрослую жизнь [2, с.155].

Выбор конкретного вида спорта на первоначальном этапе обуславливается совершенно случайными факторами, такими как посещение спортивной секции за компанию с приятелями, расположение неподалеку от дома или школы спортивного клуба, популярность данного спортивного направления, и самый весомый фактор — это влияние родителей. Однако этот фактор может быть фатальным, нельзя просто отдать ребенка в секцию, а очень важно учесть интересы и желание ребенка.

Важнейшей задачей физического воспитания всегда было и есть — формирование потребности к занятиям физической культурой. Физическая культура и спорт одно из главных направлений в формировании личности, которое позволяет спортсменам набирать жизненный опыт и выстроить систему ценностей. Именно регулярные занятия подростков спортом помогают широко раскрыть им способности со всех сторон, стать более уверенным в себе и в своих силах.

Поощряя детей, занимающихся спортом, родители закладывают в сознание своих детей знания о положительном воздействии физических упражнений на их развитие и здоровье, которые являются платформой физически активной молодости и залогом долголетия.

На начальном этапе занятий спортом и любой другой активной физической деятельностью, немаловажна поддержка ближайших членов семьи для сохранения «верности» физическим нагрузкам. Стоит заметить, что на данном этапе у детей-спортсменов преобладают мотивы, в основном, социального характера: доставить удовольствие своим родным и близким, возможность неформального общения с друзьями, добиться уважения и авторитета в глазах сверстников [1].

Однако интерес к физическим занятиям необходимо постоянно поддерживать, так как именно на начальном этапе ребята часто бросают занятия в секциях по разным причинам.

Цель исследования заключается в выявлении причин, на основе которых дети прекращают занятия спортом или другими видами двигательной активности.

Методы и организация исследования

В рамках исследования эффективности педагогического сотрудничества между родителями и тренерами по борьбе дзюдо нами были изучены основные причины, влекущие за собой прекращение занятий спортом начинающих спортсменов.

Для выявления причин нами было проведено анкетирование и беседы с детьми и родителями начинающих спортсменов, которые прекратили занятия в спортивной секции. Всего было опрошено 74 семьи.

В 10 случаях (13,5%) дети бросили занятия своевольно, не ожидая согласия родителей. При этом 4 родителей этих детей были недовольны таким решением, 9 родителей были против прекращения занятий и требовали вернуться к занятиям.

25 родителей (33,7%), так или иначе, сыграли инициативную роль в прекращении занятий спортом их детей (кто из-за негативного отношения к занятиям, кто из жалости по поводу трудностей, испытываемых детьми, кто по другим мотивам).

30 родителей (40,5%) были осведомлены о нежелании детей заниматься и отнеслись к прекращению занятий индифферентно.

Результаты исследования и их обсуждение

На основании полученной информации нами был проведен анализ основных причин, влияющих на прекращение занятий спортом и их группировка.

В результате проведенного анализа все выявленные причины были сгруппированы в четыре группы:

- 1) причины, которые исходили от начинающих спортсменов — 51% проанализированных случаев;
- 2) причины, исходящие непосредственно от тренера — 25% случаев;
- 3) причины, исходящие от родителей воспитанников — 18% случаев;

4) не относящиеся к тренировочному процессу причины — 6% случаев.

Проводя анализ высказанных причин, было установлено, что в основном они четко не формулировались и были расплывчатыми и логически не связанными. Вполне очевидно, что родители и сами дети недостаточно целеустремлены и мотивированы к занятиям спортом. Различные ситуации вполне могут в корне поменять их отношения и намерения.

В результате проведенного анализа были установлены основные причины, влекущие за собой прекращение занятий (спортсмен, тренер, родители, жизненная ситуация) и частота их встречаемости в объяснениях спортсменов и их родителей (по убыванию — по количеству и в %).

Спортсмен: «Обманчивость» первоначальных представлений и ожиданий, стало неинтересно, скучно ($n = 18 = 8,3\%$).

Спортсмен: Неуверенность, страх сделать «не то» или «не так», «позориться» на виду у всех ($n = 17 = 7,8\%$).

Спортсмен: Низкая самооценка своих конституциональных или двигательных или личностных способностей ($n = 16 = 7,4\%$).

Тренер: Несправедливое или избирательное обращение со спортсменами ($n = 14 = 6,5\%$).

Тренер: Недостаток внимания к спортсмену из-за его не перспективности, непонимания «что с ним делать» ($n = 13 = 6,0\%$).

Спортсмен: Некомпенсируемое «отставание» от группы ($n = 13 = 6,0\%$).

Спортсмен: Наличие приоритетов вне спорта. Трудности совмещения спорта с учебой или увлечениями ($n = 12 = 5,5\%$).

Родители: Безразличное отношение, игнорирование спортивных интересов и потребностей ребенка (отсутствие поддержки, неуверенность спортсмена в правильности спортивного выбора и «нужности» занятий) ($n = 12 = 5,5\%$).

Тренер: Расхождения во взглядах и разногласия с занимающимися ($n = 11 = 5,1\%$).

Тренер: Неудовлетворенность организацией тренировок, расписанием, правилами и требованиями ($n = 11 = 5,1\%$).

Родители: Пристрастное, компенсирующее отношение к ребенку (спортсмен боится не оправдать ожидания родителей: быть первым, быть «мужчиной», хотя бы в спорте быть кем-то, чтобы им не было стыдно за меня, чтобы они гордились мной и т.п.) ($n = 11 = 5,1\%$).

Спортсмен: Чрезмерный страх перед болью и возможностью травмирования ($n = 10 = 4,6\%$).

Спортсмен: Плохие отношения с другими учащимися ($n = 9 = 4,1\%$).

Спортсмен: Травматизм, хроническая утомляемость ($n = 9 = 4,1\%$).

Родители: Негативное отношение к виду спорта или к спорту вообще, недовольство спортивным выбором сына ($n = 9 = 4,1\%$).

Спортсмен: Недопонимание изучаемого материала ($n = 8 = 3,7\%$).

Родители: Недовольство тренером ($n = 7 = 3,2\%$).

Ситуация: Травмы и болезни, не связанные с занятиями спортом ($n = 7 = 3,2\%$).

Тренер: Ненадлежащее состояние дисциплины в учебной группе ($n = 5 = 2,3\%$).

Ситуация: Существенные изменения в обстоятельствах личной жизни, нехватка времени ($n = 3 = 1,4\%$).

Ситуация: Перемена места жительства ($n = 2 = 0,9\%$).

Всего было названо 217 причин, по которым 74 ребенка прекратили занятия. В среднем на 1 ученика приходится 2,9 причины, побуждающих бросить занятия спортом.

Выводы

Необходимо обратить внимание на, чаще всего, неоднозначность причин, на нечеткость их определений и мотивировок. Их трудно было классифицировать, поэтому представленные дефиниции видов и типов причин также не могут быть квалифицированы как определения, имеющие однозначные и непересекающиеся объемы понятий. Источник причин определялся по тому контексту, который акцентировался в ответах детей и родителей. То есть, мы не проводили методического или каузального анализа педагогических ситуаций относительно каждого ребенка, прекратившего занятия. Мы исходили из акцентов, которые расставляли отвечающие. Например, одна мама указала: «не та дисциплина у этого тренера, мой сын проходил на тренировки два месяца, а так и не учился подчиняться порядку, как не слушался меня, так и не слушается». Фактически проблема исходит от ученика или от его матери, но обозначается как проблема, исходящая со стороны тренера. Поэтому эта причина была отнесена по типу исходящая со стороны тренера.

Тем не менее, многозначность полученных данных не умаляет их ценности, поскольку они очерчивают предметное пространство про-

блемы отсева новичков из спортивных секций в той интерпретации, как ее мотивируют сами субъекты проблемы.

Родители и дети экспериментальной группы имели систематическую возможность знать действительное положение вещей, а поэтому их представления, восприятия, оценки и мотивы были более адекватными в отношении предмета, целей и задач, средств и условий, процесса и результатов спортивной деятельности. Адекватность отношений во многих аспектах учебно-тренировочного процесса обеспечивалась конкретным участием родителей и активной установкой на педагогическое сотрудничество.

Литература

1. *Кищенко Е. С.* Формирование положительной мотивации спортсмена — как одна из задач на этапе начальной спортивной подготовки // Обеспечение глобальной конкурентоспособности науки и образования : сб. научных трудов по мат. Международной научно-практической конференции 12 апреля 2021 г. — Белгород : Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. — С. 85–88.
2. *Морозова Л. В.* Участие семьи в физическом воспитании молодого поколения / Л. В. Морозова, П. К. Кузнецов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2019. — Т. 10. — № 5(42). — С. 155–158.

Крылатых В. Ю., Миронов А. О.

Факторы развития спортивной и физической активности в концепции здорового образа жизни студентов

Введение

Индикаторы здорового поведения и их мониторинг в контексте здорового образа жизни указывают на снижение фундаментальных потребностей и запросов на физический труд и физические нагрузки. Физическая активность в целом в нашей культурной среде исчезает вместе с большинством двигательных профессий и индивидуальных способов передвижения. Ходьба и езда на велосипеде как типичные здоровые виды активного отдыха на свежем воздухе позволяют предоставить возможность выбора мобильности, освободить пространство на дорогах, снизить уровень загрязнения и повысить экономическую жизнеспособность. Другими словами, для процветания сообществ абсолютно необходимы тропы и другие возможности для безопасной ходьбы и езды на велосипеде.

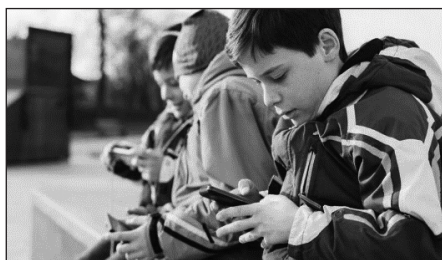
Феномен физической активности многогранно связан с концепцией здорового образа жизни. Решение о том, следует ли вести здоровый образ жизни (ЗОЖ) отражает личные взгляды и ценностные предпочтения и, таким образом, включает аспект личного выбора. Тем не менее фактический личный выбор имеет множество предпосылок, связанных с социальным положением и культурными качествами людей, а также с доступом к ресурсам с полным набором вариантов спортивной деятельности. Можно констатировать, что здоровый образ жизни — это модели добровольного поведения, основанные на выборе доступных людям вариантов в соответствии с их жизненными ситуациями.

Как недостаточная физическая активность, так и избыточный вес являются серьезными независимыми причинами и предикторами хронических заболеваний и инвалидности. Они ложатся значительным экономическим бременем на систему здравоохранения.

Хотя положительное влияние регулярной физической активности на здоровье точно задокументировано, большая часть населения ведет малоподвижный образ жизни. Недавние опросы, проведенные в стране, показали, что лишь около 10 % взрослого населения можно назвать «аэробно активным».

Недостаток физической активности считается основной причиной увеличения распространенности и заболеваемости хроническими за-

болеваниями, а также снижения физической формы. Основная причина этого — изменение образа жизни. Развитие трудосберегающих технологий побудило россиян вести менее активный образ жизни. В современном индустриальном и автоматизированном обществе машины выполняют большую часть работы. Компьютеры и кнопочные устройства для экономии труда — большая часть нашей повседневной жизни. Например, дома мы используем посудомоечные машины, автоматические стиральные машины и даже газонокосилки. Есть эскалаторы и лифты, которые спасают нас от подъема и спуска по лестнице. Многие дети, подростки и взрослые едут в школу или на работу, а не ходят пешком или ездят на велосипедах, и много времени проводят перед экранами телевизоров и компьютеров, вместо того чтобы проявлять физическую активность. В результате этих технологических изменений многие ведут малоподвижный образ жизни (рисунок).



Времяпровождение детей и подростков

Проще говоря, больше времени вы проводите сидя, а не в движении. *Цель исследования* заключается в определении факторов, способствующих развитию спортивной и физической активности как основного компонента здорового образа жизни.

Методы и организация исследования

Основными критериями для классификации физической активности являлись интенсивность и частота различных уровней физической активности, а также ходьба и езда на велосипеде.

Планирование учебной программы, основанное на реализации возможностей в трехэтапном процессе формирования потребности регулярного выполнения физических упражнений, использовало тайм-менеджмент, поведенческие контракты и обратную связь [7]. Поскольку наиболее часто упоминаемым препятствием для регулярного участия в упражнениях является восприятие слишком малого количества времени, инструкции, предлагались альтернативные способы планирования времени для упражнений. Поведенческие контракты, которые побуждают студентов соглашаться выполнять определенные стандарты исполнения упражнений, использовались для поощрения студентов к серьезным попыткам выполнения упражнений [1; 4]. Считалось, что обеспечение положительной обратной связи, особенно приятных соматических реакций на участие, является успешным в побуждении будущих попыток участвовать в регулярных программах упражнений [2].

Стратегии, определенные для поддержки принятия персональных программ упражнений, включали поощрение, самоконтроль и контроль стимулов. Использование поощрений или различных условий для обеспечения внешней мотивации являлось распространенной стратегией модификации поведения, которая иногда использовалась для стимулирования выполнения упражнений [3]. Самоконтроль — это метод изменения когнитивного поведения ассоциативного обучения, при котором участники должны вести записи о выполнении определенных упражнений. Контроль стимулов — это облегчающий и усиливающий метод, при котором среда реструктурируется с целью устранения и уменьшения реальных или воображаемых барьеров для деятельности [5].

Соответствующий план учебной программы по физическому воспитанию начинается с признания того, что студенты должны иметь позитивную мотивацию по формированию привычки к регулярным упражнениям [8]. Стандартный подход к учебной программе состоит в том, чтобы включить инструкции по разработке технологичной индивидуальной программы упражнений.

Основная цель обучения в физическом воспитании — это овладение двигательными навыками более высокого порядка [6]. Обучение

организовано в последовательности, ведущей к постепенному повышению уровня навыков. Хотя фитнес-инструктаж иногда направлен на достижение определенного навыка участия в фитнес-активности, основное внимание в инструкциях уделялось постоянному усвоению привычек регулярных упражнений. Конструкция фитнес-образования носила поведенческий характер и построена вокруг личных намерений, индивидуальной мотивации и личностного смысла.

Результаты исследования и их обсуждение

Выбор установки на здоровый образ жизнедеятельности скорее всего, будет успешным, если обучение будет включать планирование и мониторинг программы упражнений для текущего использования, помощь в адаптации различных планов упражнений для индивидуального использования и помощь в понимании того, как могут быть реализованы индивидуальные программы, модифицированные для формирования адаптации к будущим изменениям в жизни.

Когда человек достигает стадии фактического соблюдения регулярного режима упражнений, поддержка в учебном плане для поддержания этого достижения может быть обеспечена инструкциями, предназначенными для предотвращения рецидивов поведения. Обычно это принимает форму идентификации участия. Заблаговременное выявление этих рисков и инструкции, как поступать в таких ситуациях, помогают учащимся избежать потенциального рецидива.

В социокультурной среде в контексте здорового образа жизни на тенденции развития спорта и физической активности влияют две группы факторов. Одна группа факторов возникает в результате изменения социальной структуры общества (изменение характера труда, более высокое влияние экономического развития, тенденции в образовании, получении материальных благ, структуре занятости), в то время как к факторам другой группы относятся в основном культурные изменения (преобладающая система ценностей, доминирующие идеалы, модели поведения, социальный контроль, общественное мнение, культурное давление, влияние средств массовой информации).

Согласно общепринятым определениям, концепция здорового образа жизни представляет собой способность человека использовать знания, существующие в области здоровьесберегающих технологий, и зависит от его способности распознавать ценность новой информации, интегрировать ее и использовать это в оздоровительных целях. Это

набор организационных процедур и процессов, с помощью которых занимающиеся приобретают, усваивают, трансформируют и используют знания для создания динамических организационных возможностей, что относится к созданию и использованию знаний, которые повышают способность человека получать и поддерживать функциональное состояние и здоровье. Способность занимающегося использовать внешнюю информацию — способность восприятия — рассматривается как ключевой компонент инновационной способности. Среди них выделяют четыре аспекта абсорбционной способности: приобретение, ассимиляция, трансформация и эксплуатация. Выявлено, что степень поглощающей способности занимающегося зависит от способности трансформировать и внедрять внешние знания в содержание тренировочных программ с целью повышения ее тренировочного воздействия. Способность к освоению основана на трех важнейших компонентах: способность распознавать ценность внешних знаний, способность усваивать их и способность применять их в оздоровительных целях. Важность человеческих ресурсов, вовлеченных в этот процесс, подчеркивалась многими учеными. Подчеркивается, если занимающийся использует различные внешние источники знаний для инноваций, можно предположить, что он обладает определенной способностью к освоению, а человек, который обладает способностью использовать внешние знания, также имеет способность идентифицировать и усваивать эти знания.

Выводы

Феномен физической активности и спорта тесно связан с урбанизацией спортивных сооружений. Быстрое жилищное и промышленное развитие привело к возникновению множества проблем городского архитектурного и социологического характера. Планирование, проектирование, развитие и эксплуатация спортивных сооружений следует рассматривать как один из стратегических пунктов государственного управления как на местном, так и на национальном уровнях. Единственный факт малоподвижного образа жизни современного общества делает занятия физической культурой и спортом наиболее важной сферой политики: очень высокий престиж спорта и спортивных мероприятий в обществе несовместим с относительно низким уровнем практических регулярных физических или спортивных занятий.

Люди предпочитают, как правило, пассивную форму досуга, болеть за спорт, а не заниматься спортом.

Также лица, определяющие государственную политику, не уделяют достаточного внимания профилактической медицине и здоровью населения, а также здоровому образу жизни. Наши шансы на физически активное общество, как неотъемлемую часть здорового образа жизни, могут быть улучшены, если мы сможем принять вызовы действительно здорового образа жизни, доступные для всех членов общества или, по крайней мере, для большей части общества.

Наличие малоподвижного образа жизни снижает общий уровень физической и спортивной активности в повседневной жизни массы людей. Растущее значение активного образа жизни и императив ответственности за здоровье человека улучшает феномен благополучия человека. Люди, ответственные за свою физическую и психическую форму, ожидают от регулярных физических нагрузок незаменимого источника благополучия, уважения к своему окружению и, что не менее важно, самоуважения.

Литература

1. *Виноградова О. П.* Фитнес как неспецифическая подготовка будущего управленца / О. П. Виноградова, Л. В. Морозова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2019. — Т. 10. — № 5(42). — С. 26–30.
2. *Зюкин А. В.* Вовлечение студенческой молодежи в структуру здорового образа жизни сопряженным воздействием современных игровых и аэробных физических упражнений / А. В. Зюкин // Научное мнение. — 2019. — № 7-8. — С. 74–78.
3. *Кириянова Л. А.* Корректировка образовательных программ физического воспитания в вузе в период пандемии / Л. А. Кириянова, Л. В. Морозова, П. К. Кузнецов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 1(191). — С. 119–125.
4. *Кулишова А. В.* Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А. В. Кулишова, М. А. Савенко, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 11(189). — С. 291–294.
5. *Миронов А. О.* Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 4(194). — С. 303–307.

6. *Понимасов О. Е.* Профессиограмма деятельности спасателя в условиях катастрофических наводнений как эталон педагогического процесса обучения прикладному плаванию / О. Е. Понимасов, С. В. Николаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2013. — № 4(98). — С. 117–122.
7. *Романенко Н. В.* Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе / Н. В. Романенко, А. В. Зюкин, В. Б. Дергачев // Известия Российской военно-медицинской академии. — 2020. — Т. 39. — № 52. — С. 202–204.
8. *Цирульников Н. Н.* Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н. Н. Цирульников, С. Н. Воробьев, О. Е. Понимасов, А. В. Иваненко, И. Е. Кабаев, К. И. Романов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 5(195). — С. 425–428.

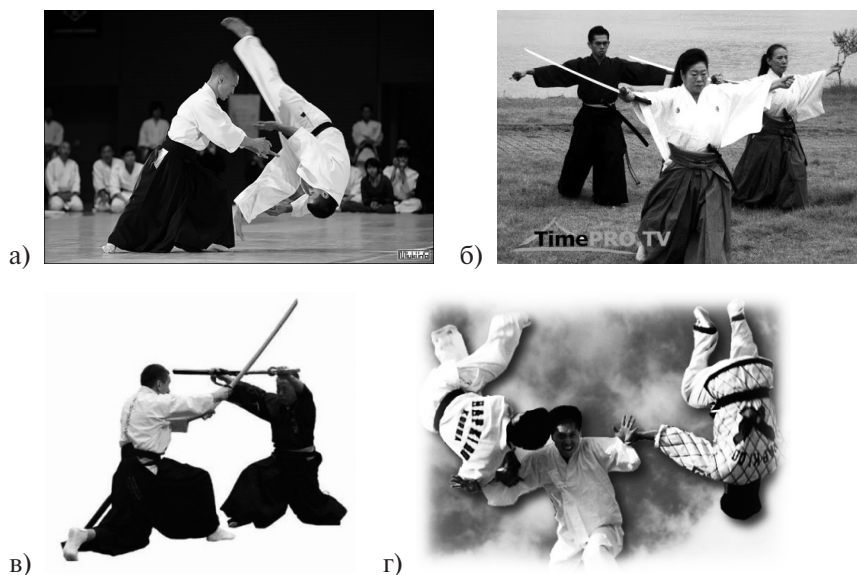
Кузнецов П. К., Понимасов О. Е.

Смысл и искусство самообороны как производного боевых искусств

Введение

Гуманистическая теория боевых искусств основывается на культурном контексте, поскольку они относятся к искусству самообороны. Культура безопасности — фундаментальное понятие боевых искусств. В военных культурах, в частности в средневековой Японии, оно было относительно высоко развито.

Продолжаются попытки изучить и описать исторические модели самообороны. Наибольший интерес вызывает культурно-боевое наследие стран Восточной и Юго-Восточной Азии, изучение которого раскрывает утилитарную ценность восточных боевых искусств (рисунок).



Боевые искусства: а) айкидо; б) иайдо; в) бо-дзюцу; г) хапкидо

Исследователи сформулировали определение культуры самообороны следующим образом: культура безопасности — это сумма фик-

сированных, материальных и нематериальных достижений человечества, которые служат его защите как в военном, так и в повседневном смысле. Это трихотомия, состоящая из трех потоков: ментального и духовного; организационно-правового и материального. Культура безопасности позволяет человечеству достигать следующих целей:

- эффективный контроль над возникающими угрозами частному лицу и организациям;
- восстановление безопасности в ситуациях, когда она утеряна;
- поддержание многоуровневой безопасности конкретного объекта (комплексной безопасности);
- стимулирование социального и личностного осознания и веры в необходимость самосовершенствования и трехстороннего развития в личном и социальном плане, создание мотивации и отношений, которые приводят к индивидуальным и коллективным действиям, согласующимся с этими убеждениями, усиление потенциала автономной защиты индивидуальных и коллективных субъектов безопасности.

Искусство самообороны является производным от боевых искусств [1]. С годами оно изменилось, так как изменились угрозы в общественной жизни. Раньше нападение проводилось с применением ножа или холодного оружия, поэтому навыки фехтования определяли выживание. В настоящее время этот термин относится к рукопашному бою, в том числе с использованием малой лопаты, ножевого боя и т.д. Однако искусство самообороны имеет свои особенности; это не просто сумма навыков, заимствованных из боевых искусств и единоборств.

Самозащита упоминается многими авторами [1; 2; 4]. Методы обучения самообороне часто связаны с реакциями на общие угрозы и типы нападения. Учебные пособия и руководства по самообороне для самостоятельного изучения издаются уже более ста лет.

Следует остановиться на ряде психологических, тактических и технических аспектов боя. Они также могут содержать информацию о предотвращении угроз, статистику преступности (типы нападений) и описание правовых аспектов самообороны. По гуманитарным причинам необходимо включить в курс обучения доврачебную помощь. Как же тогда определять самооборону? Можно предположить, что это технические и тактические навыки, позволяющие избежать нападения или отразить атаку и нейтрализовать нападающего.

Тактика самообороны и ведения боя отличается от тактики единоборств, адаптированной к конкретным спортивным правилам. Однако есть положения, общие для разных боевых искусств. Они включают:

- целенаправленность и рациональность деятельности, экономичное и планомерное ведения поединка;
- оценка ситуации и противника, его сильных и слабых сторон и условий противостояния;
- самооценка собственных возможностей (предрасположенностей и навыков) и их адаптация к ситуации.

В реальном бою следует учитывать следующие факторы: количество противников, их оружие, условия местности (пространство, земля, освещение), возможность использовать некоторые объекты для защиты или для вызова помощи. Время на разведку и планирование ограничено. Участник часто вынужден ограничиваться своими натренированными автоматическими реакциями — автоматизмом выбранных приемов боя. Бойцу важно расположиться так, чтобы не допустить атаки с тыла. Если соперники используют дальнобойное оружие, используются заградительные преграды (стены, мебель). Злоумышленник должен быть нейтрализован как можно быстрее. Если нападающих несколько, крайне важно избегать боя в положении лежа и контролировать вооруженную руку или оружие нападающего.

Хорошо обученный воин должен уметь сражаться простой палкой, зонтом, тростью или любым другим подручным предметом. Например, рука, завернутая в куртку или пальто, может использоваться для защиты и блокирования ударов ножом. Необходимо понимать, что в случае нападения вооруженных злоумышленников успешная защита возможна только в фильмах, в которых герои пуленепробиваемые. Иногда лучше отказаться от противостояния, если шансы на победу отсутствуют, при условии, что это не борьба за честь и высшие ценности. Воин должен уметь использовать правильную тактику против агрессивного нападающего и того, кто предпочитает контратаковать; против низкого или высокого; против легкого и быстрого или тяжелого и сильного. Иногда лучше отложить действие; в других случаях требуется немедленная реакция.

Если противник неизвестен, необходимо оценить его навыки и предпочитаемый стиль боя. Боксера можно узнать по позиции защитника: тайского боксера — по широкой стойке и корпусу, уравновешенному на передней ноге, борца — по низкому положению (согнутые ноги). Борец и дзюдоист будут стремиться к схватке. Наблюдение за поведением оппонента дает возможность закрепить свой стиль. Сопернику нельзя позволять выполнять то, что у него очень хорошо получается. Вот почему боксера следует атаковать лоу-киками

по передней ноге с нормальным весом. Можно использовать колени и высокие удары, всегда помня о высокой защите. Атакующего в схватке лучше держать на расстоянии (использование контратак, уход от схватки).

У более разностороннего воина, очевидно, больше шансов выиграть бой, поскольку он обладает более широким спектром приемов и возможностей для тактического выигрыша. Тем не менее, зачастую именно психологическое сопротивление и уверенность в себе определяют победителя. Если соперник испугается, у него меньше шансов на победу; если он принижает соперника, он, скорее всего, ошибется и проиграет. Если его попытки какое-то время будут безуспешными, он будет беспомощен, и это лучший момент, чтобы проявить инициативу. Опытный воин постоянно внимателен и осторожен. Он сохраняет свои силы и следует своей тактике, изменяя ее всякий раз, когда возникает необходимость.

Ритмичное дыхание имеет решающее значение для поддержания внутреннего равновесия, лучше дышать через глубокую диафрагму. Это связано с насыщением организма кислородом. Избегание быстрого и поверхностного дыхания не дает стрессу блокировать боевые навыки. Также важно не получить удар при вдохе. Таким образом, каждая техника практикуется вместе с дыханием и напряжением мышц.

Ритм и тайминг контролируются на протяжении всего боя. Для достижения этих навыков требуется специальная подготовка с сенселем или тренером. Соответствующий период означает время, в течение которого удастся защититься или атаковать и предотвратить физическое нападение со стороны противника.

Встретив асинхронного участника, нужно быть готовым к его изменчивому ритму. В то же время выбор момента для проявления инициативы требует отличных рефлексов. Блокировку тоже нужно делать вовремя, не слишком быстро и не слишком поздно. Чувство времени и прогнозирование атаки — это неожиданный и часто самый важный элемент, позволяющий бойцу победить даже нескольких нападающих.

Помимо вышеупомянутых правил, существуют также правила, вытекающие из общей тактики и техники определенного метода боевого искусства, predispositions, привычек и консолидированных движений человека. Поэтому люди, занимающиеся кикбоксингом, киокусинкай карате, тхэквондо WTF или классическим стилем кунг-фу, будут сражаться по-разному.

Цель исследования: анализ форм самообороны основанных на боевых искусствах и возможное их применение в реальной боевой ситуации.

Методы и организация исследования

Были использованы три дополнительных качественных метода исследования: долгосрочное активное наблюдение, анализ литературных материалов и анализ компетентных судей (экспертов). Они применялись наряду с широким тематическим дискурсом источников и исследований.

Экспертам по самообороне был задан только один вопрос: в чем смысл самообороны, ее сущность и проявления в странах Запада сегодня? Ответы поступили от трех мастеров международного класса в искусстве самообороны, имеющих более чем 30-летний опыт работы во многих боевых искусствах, единоборствах и системах самообороны. Исследовались суждения, а также анализ источников (книг, видео, организационных документов) и научных исследований.

Результаты исследования и их обсуждение

Один из специалистов считает, что дзюдо и борьба эффективны только в боевых действиях, ситуациях самозащиты на близком расстоянии или в захватах. По его мнению, айкидо также имеет очень ограниченное применение в реальной боевой ситуации. Речь идет об условиях атаки и защиты в айкидо.

Бокс эффективен только на дистанции, определяемой размахом рук. Но уличные бои часто происходят на расстоянии кулака, а не ударов ногами, поэтому навыки бокса, как правило, полезны. Логика боя с боксером — хорошая тактическая игра во время противостояния. Таким образом, мы навязываем свой собственный стиль, чтобы использовать сильные и слабые стороны противника. Точно так же можно бороться против нападавшего с явным физическим преимуществом.

Человек, обученный боевым искусствам, должен уметь контролировать расстояние, время и ритм боя; развивать способность концентрироваться и действовать в сложных ситуациях (оказывать психологическое сопротивление); знать правила самозащиты (например, борьбы нескольких против одного); использовать оружие (длинное и короткое оружие); точно наносить удары руками и ногами, перекатываться и

использовать захваты (рычаги, удушение). Чем разностороннее боец, тем больше у него преимуществ.

Успешный бой зависит от подготовки: технической и тактической, физической и психологической, знаний и опыта. Эти условия в равной степени относятся к различным формам противостояния, будь то бокс или уличная драка. В отличие от бокса, уличные бои содержат ряд важных факторов — неожиданность и отсутствие ограничений в средствах и приемах боя. Вот почему участники спортивных единоборств, как правило, не проявляют хороших результатов в реальной самообороне. Более того, приемы спортивного дзюдо или любого другого единоборства не подходят для тренировок, ориентированных на настоящие боевые действия. Поэтому виды боевых искусств, ограниченные спортом или идеалистическим кодексом условностей, не должны ассоциироваться с самообороной.

Эксперт определяет джиу-джитсу как жесткую, реалистичную систему самозащиты, «самую безопасную самозащиту».

Согласно данным источников, карате и тхэквондо изначально были в основном боевыми искусствами (искусствами самообороны) и настоящими боями [2].

Специалисты указывают на то, что наиболее распространенные атаки — это атаки «несколько против одного» [6]. Таким образом, ситуации отличаются от спортивной схватки, а у нападающих есть явное численное преимущество. Кроме того, нападающий часто вооружен. Поэтому следует практиковать борьбу с группой нападающих. При самообороне использование некоторых приемов дзюдо, требующих захвата, нецелесообразно, поскольку они опасны и для самого бросающего.

В борьбе на расстоянии есть и другие факторы, такие как чувство дистанции и ритма, время, предвидение действий противника и многочисленные тактические вопросы [5; 7].

В более общем смысле под самообороной понимаются все действия, направленные на защиту от физического нападения. Этого можно добиться множеством самых разных способов. Содержание учебников и руководств по самообороне разнообразно.

В рукопашном бою ценным открытием древних мастеров и врачей были жизненно важные точки на теле человека. Применение этого знания (точных ударов и давления) в целях самообороны могли позволить бойцу победить более сильного соперника.

Существуют различные боевые системы с «самообороной» в названии, например, самбо, которое имеет как спортивную, так и боевую

версии [4]. Боевая версия — это типичный вид боевой системы, которая используется на поле боя (устранение живой силы противника). Самооборона в условиях войны — это определенно просто борьба за выживание или искусство убийства.

В целом, каждый инструктор боевых искусств должен уметь защищаться и уметь обучать настоящим навыкам самообороны. На самом деле даже специализированный курс для инструкторов по физической культуре со специализацией по самообороне не гарантирует высокой квалификации. Однако он может дополнять понимание, систематизировать знания и проверять базовые навыки, приобретенные преподавателем. Когда аналогичные курсы проходят люди с многолетним опытом в боевых искусствах или единоборствах, эффект (в большинстве случаев), вероятно, удовлетворительный.

Некоторые специалисты по боевым искусствам, рекомендуют обучать карате, кобудо (владение оружием, таким как палки, тонфа, нунчаку) и ходзюцу (стрельба из огнестрельного оружия). Они обычно рекомендуют вернуться к тому, что было коренным в боевых искусствах, а именно к обучению и изучению реальных боевых навыков [1].

Учителя этого боевого искусства акцентируют внимание на оптимизации действий, связанных с проявлением инициативы в борьбе с упреждением и обгоном. Согласно легенде, стиль Винцун был направлен на то, чтобы маленькая женщина могла защитить себя от более сильного нападающего.

Слепым или слабовидящим людям предлагаются такие занятия, где, используя технику контакта предплечья в упражнениях чи-сао, практикующий может почувствовать направление движения своего соученика, который в реальной боевой ситуации будет атакующим [8]. Управляя руками (или ногами) врага, они могут защищаться как в темной комнате, так и потому, что не видят.

Основываясь на принципах человечности, Г. М. Кондратович (1991) описал джиу-джитсу как благородное искусство самообороны и т.д. [2]. Эта тенденция соответствует идее «справедливой самообороны». Однако возникает дилемма: должна ли самооборона против агрессора быть эффективной или сдержанной? Должна ли основная позиция заключаться в защите себя, стараясь не навредить атакующему? По словам автора этого исследования, любой, кто обучает техникам нападения, несет большую ответственность, чем тот, кто учит людей, как эффективно защищаться, нейтрализуя нападающего. Однако это не означает признание ненужной жестокости.

Выводы

Описан основной канон настоящего боя и самообороны, его приемы и тактика. Все три привлеченных эксперта, а также некоторые из экспертов, упомянутых в обсуждении, указывают на необходимость специальной подготовки. Эффективность в ситуациях самообороны требует, с одной стороны, довольно высокой универсальности в обучении, а с другой — выбора действительно эффективных техник, а также использования соответствующих методов обучения. Кроме того, знания должны выходить за рамки физической и технической подготовки, поскольку психология играет важную роль.

В литературе не хватает источников, описывающих самозащиту в ситуациях «один на один», что очень часто имеет место при нападениях. Только умение сражаться на различных дистанциях и позициях и использование выбора соответствующих приемов может обеспечить победу в реальном бою. Современная самооборона содержит относительно богатый арсенал техник, от легких до жестких.

Значение самообороны представлено и проявляется по-разному. Однако для упомянутых выше экспертов самооборона лежит в основе тренировок по боевым искусствам.

Литература

1. *Зибер Л.* Дзэн-до каратэ / Л. Зибер // Избранные области межкультурного диалога в боевых искусствах. — Жешув : Изд-во Жешувского университета, 2011. — С. 145–154.
2. *Кондратович К.* Джиу-джитсу. Оборонительное боевое искусство / К. Кондратович. — Варшава : Czasopisma Wojskowe, 1991.
3. *Лайшев Р. А.* Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 1(179). — С. 190–194.
4. *Понимасов О. Е.* Структурированное построение спортивной тренировки борцов самбо / О. Е. Понимасов // Современные тенденции развития физической культуры и спорта : сб. статей межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 12–14 января 2021 г. — СПб. : Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС, 2021. — С. 126–129.
5. *Потапова Е. В.* Особенности процесса обучения техническим приемам дзюдо на этапе начальной подготовки / Е. В. Потапова, И. В. Быстремович // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед : материалы науч.-практ. конф. «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической

- культуры и спорта в образовательных организациях». «Герценовские чтения». — СПб., 2015. — С. 30–34.
6. *Слопецки Я.* Реальность обучения самообороне как желаемой модели обучения / Я. Слопецки, П. Бёшен, Х. Макас, А. Литвинюк // Научный обзор физической культуры. — 2015. — № 2(3). — С. 119–130.
 7. *Соломатин С. В.* Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, И. В. Николаев, М. С. Ананьин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 3(193). — С. 106–110.
 8. *Шушкевич А.* Боевые искусства для слепых и слабовидящих // А. Шушкевич, Б. Малета. — Краков : Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego, 2007.

Левенков А. Е., Фурсов В. В.

Возрастная динамика центрального кровообращения юных спортсменов

Введение

Состояние центрального кровообращения юных спортсменов оказывает влияние на формирование схемы подготовки спортсменов, планирование тренировочных и восстановительных мероприятий. С увеличением возраста в связи с увеличением размеров сердца, сосудистой сети, изменением нейрогуморальной регуляции сердечно-сосудистой системы (ССС), усилением холинергических влияний на сердце, постоянным уменьшением величины основного обмена с 2-х летнего до 12-летнего возраста и др. происходит снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и повышение показателей ударного объема (УО) и минутного объемов крови (МОК). Изменения эти носят волнообразный характер, существует определенная разница между динамикой у мальчиков и девочек. Отмечено, что у юных спортсменов в возрасте до 12-13 лет отмечаются большие размеры сердца и относительное увеличение по сравнению с нетренированными УО, МОК [1, 2, 4 и др.]. У спортсменов чаще встречается гипокинетический тип кровообращения (ТК), который свидетельствует о рациональном пути долговременной адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам [5].

Цель работы: изучение состояния центральной гемодинамики у юных спортсменов разных возрастных групп для уточнения данных о функциональных возможностях и регуляторных особенностях центрального кровообращения в детском возрасте.

Задачи работы

1. Изучить особенности состояния центральной гемодинамики мальчиков 6-11 лет и подростков 12-15 лет, с различной физической активностью.
2. Определить функциональные типологические характеристики системы кровообращения мальчиков 6-11 лет и юношей 12-15 лет, с различной физической активностью.

Организация и методы исследования

Для изучения особенностей изменения состояния центральной гемодинамики и функциональных типологических характеристик си-

стемы кровообращения (типов кровообращения) у юных спортсменов разного возраста проведено плановое (в рамках медосмотра, по договору с НГУ им. П.Ф. Лесгафта) обследование 126 мальчиков, учащихся международной академии боевых искусств. Возраст обследуемых составил от 6 до 15 лет, из них 51 спортом не занимались, 75 имеют спортивный стаж более 1 года. Исследование центральной гемодинамики проводилось методом ИРГТ по М.И. Тищенко в тетраполярном варианте (4).

Исследования проводились утром, натощак, лёжа и в состоянии относительного физиологического покоя. Все испытуемые были распределены на 6 групп: группа 1 — 6-8 лет, нетренированные, 30 человек; группа 2 — 6-8 лет, стаж занятий спортом более 1 года, 21 человек; группа 3 — 9-11 лет, нетренированные, 14 человек; группа 4 — 9-11 лет, стаж занятий спортом более 1 года, 26 человек; группа 5 — 12-15 лет, нетренированные, 13 человек; группа 6 — 12-15 лет, стаж занятий спортом более 1 года, 22 человека. Результаты исследований представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели центральной гемодинамики у школьников, занимающихся и не занимающихся спортом

Параметры	Занимающиеся спортом			Не занимающиеся спортом		
	6-8 лет	9-11 лет	12-15 лет	6-8 лет	9-11 лет	12-15 лет
п (чел.)	21	26	22	30	14	13
ЧСС	77±2,4	77±2,3	74±1,9	80±1,7	71±1,7	72±2,4
КИТ	77,9±0,70	77,8±0,73	78,5±0,56	77,1±0,63	77,2±0,81	78,3±0,68
УО	40,1±1,9	49,8±2,8	67,1±1,8	40,1±1,7	64,2±3,2	75,1±3,8
МОК	3069±175	3790±243	4818±272	3204±134	4556±256	5377±328
СИ	3,10±0,14	3,30±0,17	3,27±0,15	3,45±0,14	3,77±0,21	3,49±0,18
УИ	40,7±1,7	42,5±2,0	44,2±2,1	43,1±1,8	52,9±2,4	49,3±2,8

Источник: составлено автором.

Примечания: ЧСС — частота сердечных сокращений (уд/мин); КИТ — коэф. интегральной тоничности (сосуд. тонус) абс.ед.; УО — ударный объем крови (мл); МОК — минутный объем кровообращения (л/мин); СИ — сердечный индекс (л/мин/кв.м.).

При анализе полученных данных межгрупповые различия оценивались по критерию Стьюдента и считались достоверными на уровне значимости 0,05.

В обследованных группах по мере повышения возраста происходит статистически достоверное ($p < 0,05$) увеличение минутного объема кровообращения (3069 ± 175 мл/мин в младшей группе против 4818 ± 272 в старшей группе у спортсменов, 3204 ± 134 мл/мин в младшей группе против 5377 ± 328 в старшей группе, у не занимающихся). Полученный сдвиг, с большой вероятностью, вызван повышением ударного выброса, связанным с достоверным ($p < 0,05$) увеличением относительных размеров сердца, по мере взросления — ($40,1 \pm 1,9$ мл в младшей группе относительно $67,1 \pm 1,8$ в старшей группе у спортсменов, $40,1 \pm 1,7$ мл в младшей группе относительно $75,1 \pm 3,8$ в старшей группе у не занимающихся).

Среди остальных показателей (сосудистый тонус, частота сердечных сокращений, сердечный и ударный индексы) таких достоверных сдвигов не отмечено.

Частота сердечных сокращений у обследованных детей практически не оказывает никакого влияния на величину минутного объема кровообращения, как у взрослых лиц «...в условиях покоя частота сердечных сокращений не относится к числу факторов, определяющих величину минутного объема крови» [3, стр. 69].

Особая картина возникает при изучении распределения типов кровообращения у исследуемых детей. Полученные результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Распределение типов кровообращения у школьников (%)

Параметры	6-8 лет		9-11 лет		12-15 лет	
	гр.1	гр.2	гр.1	гр.2	гр.1	гр.2
п (чел.)	21	30	26	14	22	13
ГИПО ТК	52,3	33,3	42,3	7,1	31,8	15,4
ЭУ ТК	33,4	46,7	34,7	64,4	54,5	53,8
ГИПЕР ТК	14,3	20	23	28,5	13,6	30,7

Источник: составлено автором.

Примечания: ГИПО ТК — гипокинетический тип кровообращения (по Дембо и Полухина, 1989) — определяется по величине СИ/сердечный индекс (меньше 3,0 л) мин / кв.м.

ЭУ ТК — эукинетический тип кровообращения (СИ меньше 4,0); ГИПЕР ТК — гиперкинетический тип кровообращения (СИ больше 4,0).

Следует отметить, что наибольшая встречаемость гипокинетического типа кровообращения вне зависимости от тренированности наблюдается в возрасте 6-8 лет, в дальнейшем к 12-15 летнему возрасту происходит урежение встречаемости гипокинетического ТК.

Таким образом, наилучшее состояние центральной гемодинамики у детей отмечается в возрасте 6-8 лет. В дальнейшем по мере взросления детей, отмечается постепенное увеличение напряженности центральной гемодинамики. Причиной этого могут быть соответствующие изменения основного обмена по мере взросления, изменение размеров сердца, сосудистой сети, начинающее в возрасте 12-15 лет половое созревание.

Выводы

На основании выше изложенного, можно сделать следующие выводы.

1. С увеличением возраста у всех исследуемых детей происходит увеличение минутного объема кровообращения, связанное с увеличением ударного выброса сердца, из-за увеличения относительных размеров сердца.

2. В возрастных группах у детей, не занимающихся спортом, наблюдается уменьшение экономизации системного кровообращения (повышение встречаемости гиперкинетического типа кровообращения) по сравнению с тренированными детьми. С увеличением возраста в группах детей и подростков, занимающихся спортом, происходит уменьшение количества гипокинетических типов кровообращения (ТК), но в меньшей степени, чем у детей, не занимающихся спортом.

3. Наилучшее состояние центральной гемодинамики у юных спортсменов и нетренированных наблюдается в возрасте 6-8 лет, в дальнейшем к 12-15 летнему возрасту происходит постепенное напряжение центральной гемодинамики, проявляющееся снижением количества гипокинетического ТК и увеличением количества типов гиперкинетического ТК.

Литература

1. Белоцерковский Б. Е. Кардиогемодинамика у юных фигуристов различных возрастных групп / Б. Е. Белоцерковский, Е. В. Богданова, Б. Г. Любина // Вестник спортивной медицины России. — 1993. — № 2-3(4). — С. 97.
2. Грецкая И. Б. Типологический анализ гемодинамики у физкультурников и спортсменов в возрастном аспекте / И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова, С. Н. Хмелева, Ю. М. Шапкайтц // Вестник спортивной медицины России. — 1993. — № 2-3(4). — С. 46.
3. Карпман В. Л. Динамика кровообращения у спортсменов / В. Л. Карпман, Б. Г. Любина. — М. : ФиС, 1982. — 135 с.
4. Левенков А. Е. Состояние центральной гемодинамики юных спортсменов / А. Е. Левенков // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2010 г. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб., 2011. — С. 128.
5. Полухина Е. Л. Типы кровообращения в оценке функционального состояния сердца спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук. — СПб., 1989. — 20 с.

Ляшенко О. В., Соколов Н. Г., Григан С. А.

Развитие интеллектуальных способностей у студентов на занятиях волейболом

Введение

В спортивном мире считается, что волейбол — самая интеллектуальная игра из всех спортивных игр. И среди фанатов, игроков и специалистов за волейболом закрепилось второе название — быстрые шахматы. Объяснение этому заключено в самой сути игры, когда за доли секунды необходимо оценить ситуацию и принять правильное игровое решение. Также волейбол — командная игра, где от каждого игрока зависит успех всей команды. Поэтому игроки должны обладать одинаковой физической и технико-тактической подготовкой, а умение и индивидуальные характеристики каждого игрока являются залогом успеха всей команды [3, с. 208]. Как известно, в волейболе при розыгрыше очка возможно только три касания. И если хотя бы один игрок не справляется физически или технически, а также не может преодолеть накал страстей, то это может привести к проигрышу очка, поражению сета и в итоге матча. В игровых видах спорта таких как баскетбол, футбол или гандбол, есть возможность остановить мяч, осмотреться, сделать несколько и более пасов, подождать, когда партнер переместится на удобную точку удара, в волейболе же мяч должен постоянно летать!

Изменяющаяся обстановка на волейбольной площадке, непрерывные перемещения, ускорения, многочисленные прыжки требуют от волейболистов не только высокий уровень физической подготовленности, но и незаурядные интеллектуальные способности. Важно не кто кого переиграет, а кто кого передумает.

Техническая и тактическая подготовки не могут осуществляться отдельно друг от друга, так как тактическая подготовленность волейболиста непосредственно связана с двигательными действиями на площадке, что в целом и характеризует содержание игры.

Для реализации тактических приемов очень важны быстрота и точность восприятия игровой ситуации. От степени развития этих способностей зависит мастерство игрока. Самостоятельность в принятии решения, способность взять на себя лидерство в сложной ситуации и объединить игроков, так же является показателем высокого класса игрока.

Тактические действия на площадке могут осуществляться как по заготовленным схемам, так импровизироваться по ходу матча, что как правило сбивает соперника с толку. Но есть тактические каноны, которые необходимо осваивать в тренировочном процессе. Каждый волейболист обязан овладеть *индивидуальной и коллективной* тактикой игры (рис. 1).



Рис. 1. Виды тактики в спортивных играх

Источник: составлено автором.

К тактическим средствам волейбола относят практически все технические приемы и способы. Тренерами целенаправленно уделяется внимание развитию способности каждого спортсмена использовать такие технические приемы и способы, которые приносят максимальный эффект в тактических действиях команды. К таким приемам относится рациональный выбор действий, основанный на специфических формах оперативного мышления спортсменов, и на высоком уровне тактической подготовленности волейболистов (рис. 2).

Как мы видим современная подготовка волейболистов — сложный педагогический процесс, но тем не менее, волейбол занимает ведущее место среди спортивных игр, преподаваемых в высших учебных заведениях. По большому счету, студенческий спорт как социальное явление предъявляет комплекс требований на личностное и профес-

сиональное соответствие условиям деятельности. Из этого следует, что успешная деятельность возможна лишь при оптимальной реализации необходимых способностей, в том числе и интеллектуальных.



Рис. 2. Направления тактической подготовки волейболиста

Источник: составлено автором.

Целью нашего исследования явилось развитие интеллектуальных способностей у студентов «Российского государственного гидрометеорологического университета» (РГГМУ), занимающихся волейболом.

Результаты исследования и их обсуждение

В учебном процессе РГГМУ по физической культуре волейбол используется как важное средство общей физической подготовки студентов. В физическом воспитании студентов применение волейбола объясняется несколькими доступностью игры, воспитанием моральных и волевых качеств, координационных и интеллектаальных способностей, а также в качестве активного отдыха. При этом волейбол — это командная игра, что дает возможность студентам учиться работать в команде.

Значительная роль в эффективности учебно-тренировочного процесса принадлежит таким интеллектуальным качествам, как:

- двигательная и оперативная память;
- творческое и логическое мышление;
- способность к своевременному анализу движений в соответствии со складывающейся игровой ситуацией.

Чем обширнее запас специальных двигательных умений и навыков, а также чем больше вариантов игровых ситуации сохраняется в памяти волейболиста, тем быстрее и легче формируются новые условно-рефлекторные связи, благодаря чему студент своевременно находит наиболее правильное решение и выполняет самые результативные двигательные действия, как в игровых ситуациях, так и в профессиональной деятельности.

На каждом учебно-тренировочном занятии предлагались серии физических упражнений, направленных на совершенствование *двигательной памяти*, значимость которой заключается в обеспечении базы разнообразных приемов, каждый из которых приобретает свою эффективность в зависимости от особенностей игровой ситуации.

Анализ характера изменений результатов *творческого мышления* свидетельствует о положительном влиянии предложенной нами методики формирования ловкости с учетом ее структурного содержания на повышение уровня данного интеллектуального качества, что подтверждается возрастанием результатов к концу педагогического эксперимента. Приросту показателей творческого мышления у студентов способствовало вовлечение занимающихся в совместный творческий процесс по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, выбор и всесторонний анализ комплекса средств, методов и методических приемов обучения и тренировки, применение различных условий выполнения специальных физических упражнений, внедрения дополнительных снарядов и оборудования, технических средств, обеспечивающих наличие обратной связи, анализ каждой игровой ситуации, их сопоставление для выявления значимости по воздействию на формирование системы специальных двигательных умений и навыков [1; 2].

Динамика показателей развития *логического мышления* имеет несколько иной характер. Очевидно, что данное интеллектуальное свойство требует либо более длительного использования предложенных нами средств и методов, либо дополнительных самостоятельных усилий занимающихся по его развитию и совершенствованию. Использование

специальных педагогических приемов, стимулирующих прирост показателей логического мышления, приводит к снижению динамичности учебно-тренировочных занятий, что может негативно сказаться на физической и технико-тактической подготовленности волейболистов.

Сравнительный анализ материалов исследования, характеризующих динамику показателей *аналитических способностей*, выявил положительную динамику показателя.

Повышение уровня аналитических способностей связано с применением заданий, направленных на своевременный глубокий и всесторонний анализ не только содержания игры по каждому периоду, но и адекватную оценку действиям волейболистам в каждой игровой ситуации; занимающимся рекомендовалось делать соответствующие выводы, обобщения и выявлять пути исправления ошибок. Очевидно, что для формирования таких способностей необходима специальная направленность занятий.

Выводы

Целенаправленное формирование ведущих интеллектуальных способностей у студентов РГГМУ, занимающихся волейболистов свидетельствует о том, что систематическое использование специально подобранных двигательных заданий позволяет улучшить прирост показателей *двигательной и оперативной памяти, а также творческого мышления*. Несколько другого подхода требует развитие *логического мышления и аналитических способностей*. Однако и здесь выявлено положительное воздействие специально организованной тренировки на повышение их уровня.

Таким образом, на учебно-тренировочных занятиях со студентами, занимающихся волейболом, процесс развития интеллектуальных способностей должен быть сконцентрирован:

- 1) на освоении общих знаний теории тактики волейбола, анализа тактических действий в течение розыгрыша, сета и матча;
- 2) на формирование устойчивых связей между связующим и игроками на площадке;
- 3) на обучение реализации на практике тактических приемов, элементов и вариантов игры;
- 4) на развитие навыков быстрого реагирования на смену «рисунка» игры и перехода с тактических действий нападения к тактике защиты и наоборот;

5) на развитие навыков быстрой ориентации на площадке и видения площадки и перемещений соперника;

6) на анализ и разбор игровых действий потенциального соперника.

Школьные и вузовские команды часто становятся кузницей кадров для взрослых сборных. Физическая активность всегда была и будет залогом здорового и активного потенциала нашего общества, в качестве нашего молодого поколения.

Литература

1. Агеенко Н. Н., Кротов В. Я., Цыганов В. Ф., Альхименко В. Ф. К вопросу об управлении произвольными движениями спортсмена : метод. рек. — М. : БГОИФК, 1991. — 38 с.
2. Демиденко О. В. Средства и методы развития точности в подготовке волейболистов : учебно-методическое пособие. — СПб., 2012. — 38 с.
3. Морозов О. Г. Целесообразность использования фитнес-технологий в физической подготовке квалифицированных волейболисток / О. Г. Морозов, Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, Т. И. Мельникова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 8(186). — С. 207–211.

Макаров С. В., Тома Ж. В.

Профессиональное воспитание студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки

Введение

Профессиональное образование студентов в настоящее время является одной из актуальных задач в системе подготовки кадров для современной России. Профессиональное образование представляют собой сумму ряда факторов и условий подготовки учащихся, которые обеспечивают должный уровень профессиональной подготовленности. Одним из таких условий является физическая культура, которая входит в учебный план подготовки учащихся и, которая призвана обеспечить не только общий уровень физической подготовленности учащихся, заложить основу хорошего здоровья, но и обеспечить должный уровень развития тех физических и психофизических качеств, необходимых не только для овладения выбранной профессией, но и возможностью в будущем качественно работать. В этом отношении большое значение имеет профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалистов активно разрабатывалась в советский период, а в настоящее время изучение этой методики, использования средств физического воспитания в рамках профессионально-прикладной физической подготовки ориентирован на конкретную профессию. Накопленные данные имеют большое практическое значение, но требуют корректировки с учетом современного восприятия своей профессиональной деятельности и отношения к ней, видения себя в ней современных молодых студентов, современных молодых людей [3; 4; 5].

Цель работы — разработать содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов, получающих среднее и высшее профессиональное образование.

Для достижения цели, мы поставили следующие *задачи*:

- конкретизировать содержание профессионально-прикладной физической подготовки учащихся с учетом профессиональных требований и склонностей студентов;
- разработать содержание профессионального воспитания студентов в процессе их профессионально-прикладной физической подготовки.

Материалы и методы исследования

Для достижения поставленной цели и решения поставленных задач мы использовали анализ накопленного опыта в практике профессионального-прикладной физической подготовки и организации профессионального воспитания студентов, систематизацию ключевых данных, касающихся методики физического воспитания с учетом профессиональной направленности, моделирование профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Результаты исследования и их обсуждение

Профессионально-прикладная физическая подготовка предполагает использование разнообразных средств. В профессиональном колледже ведется подготовка студентов по нескольким профессиям. Это необходимо было учитывать в практике работы с ними. Параллельно решая вопрос содержания профессионально-прикладной физической подготовки, была определена направленная работа по профессиональному воспитанию, которое, по нашему мнению, должна служить основой для плодотворной работы студентов во время занятий. Профессиональное воспитание — это деятельность педагога, направленная на создание условия для усвоения студентами ценностей и культуры профессиональной деятельности и обеспечивающая основу для дальнейшего профессионального самовоспитания и самосовершенствования студентов [1; 7].

В рамках ППФП профессиональное воспитание осуществлялось как в теоретическом, так и практическом блоке. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки реализуется с учетом содержания программы по физической культуре и полностью согласуется с требованиями ФГОС. Средствами профессионально-прикладной физической подготовки выступает гимнастика, легкая атлетика, футбол, баскетбол, фитнес и другие виды физических упражнений [6]. Материал предполагал использование различных игровых заданий, сложных сочетаний, которые бы позволяли обеспечить решению задач ППФП и в тоже время удовлетворяли требованиям профессионального воспитания [2]. На основе имеющихся данных мы составили следующую модель профессионально-прикладного физического воспитания, осуществляемого на основе профессионального воспитания студентов (рисунок).



Модель профессионально-прикладной физической подготовки студентов на основе включенного в процесс профессионального воспитания

Источник: составлено автором.

Ориентируясь на модель профессионально-прикладной физической подготовки студентов, на поставленные цели и результаты планируемой работы рассмотрим планирование учебного материала на примере футбола. Для повышения интереса к занятиям этой спортивной игрой были запланированы разнообразные упражнения, игровые ситуации. Все это в совокупности создавала ситуацию достижения для студентов. Нужно отметить, что занятия футболом благотворно влияют на состояние организма занимающихся. В отношении профессиональной подготовке, то игровая деятельность, характеризующаяся быстрой сменой ситуаций, взаимодействий, планов. Трудно управляемой системой взаимодействия игроков формирует у студентов навыки быстрых решений, качественных действий, ответственности, коллективной работы, ответственности за результаты игровых моментов. К тому же игровая деятельность в футболе обладает большим функциональным потенциалом для организма занимающихся. Ситу-

ации достижений и успехов на игровом поле может служить основой для формирования взаимосвязанной системы своего физического совершенствования с профессиональным воспитанием и зависимости своего профессионального успеха от своей качественной и большой работы над собой. Такова наша позиция в разработанном курсе профессионально-прикладной физической подготовки студентов [8].

Занятие строилось на основе принятой трехчастной структуры. Далее рассматривались задачи занятий и строились те достижения, которые запланированы на конец занятия.

Во вводной части использовалась разминка из общих и специальных упражнений. Это различные беговые упражнения, упражнения с собственным весом, специальные игровые задания и упражнения.

В основной части решались запланированные задачи. В связи с этим и определялось содержание. Для повышения уровня игровой деятельности использовались подвижные игры, игра в футбол по упрощенным правилам, игра в футбол с нестандартным оборудованием. К тому же предлагалось решать тактические задачи [4].

Эффективность профессионально-прикладной физической подготовки мы связывали с планируемым подходом к процессу профессионального воспитания студентов. В этой связи, прежде всего, была опора на то, что период обучения — это не подготовка к жизни, а это и есть сама жизнь. Таким образом, совершаемые ошибки возможно исправить, но они остаются и важно студентам помнить о них, как о воспитательных моментах. Происходящие события есть не череда ситуаций, о которых потом можно забыть, а есть опыт, положительный или отрицательный. Как правило такие ошибки воспитательного характера были связаны с контактами между студентами (оскорбительное замечание, насмешка, «подстава» на поле и т.д.). Неуверенность одних игроков, связанная с неумением играть, и чрезмерная самоуверенность других (что тоже основано только на прежних успехах во время дворовых игр и практического отсутствия техники и тактики игры) также способствовало проявления черт характера у студентов и позволила преподавателю корректировать процесс взаимодействия и поведения.

Нужно отметить большую роль в этой работе преподавателя. Предварительный этап подготовки к реализации профессионально-прикладной физической подготовки предполагал не только подбор средств физического воспитания с учётом профессиональных требований, но и работу с литературой, описывающей суть процесса профессиональ-

ного воспитания студентов. Таким образом, опора на ориентацию студентов в получении значимой для них профессии, которая позволяет в будущем занять достойное положение в обществе, обеспечить себе достойную жизнь дает возможность осознано относиться к любым занятиям в рамках обучения, в том числе к профессионально-прикладной физической подготовке [9; 10].

За период работы возникли сложности, которые были связаны с практически полным отсутствием интереса к получаемой профессии. Тенденция «надо получить диплом об образовании» полностью нивелировала всю значимость процесса обучения для человека. На первый план в понимании студентов вышло не само обучение (приобретение знаний и умений, развитие, культура, мировоззрение и т.д.), а его материальный результат — диплом. Так же к материальной оценке ценности образования относится и понимание того, как и сколько студент в будущем будет получать материальное вознаграждение и соответствует ли оно материальным запросам в настоящее время. Отсюда и низкое ценностное отношение к физическому воспитанию, наличие непонимания того: зачем всё это нужно, и соответственно низкая мотивация, и интерес. Понимание того, что занятия профессионально-прикладной физической подготовки не могут сводиться просто к играм, свою работу мы строили не на воспитательном долге по отношению к студентам (вам нужно, вы должны, вам понадобится), а на ситуативных положительных изменениях в режиме «здесь и сейчас». С этой целью все задания по футболу только обеспечивали «ситуацию успеха» и основывались на концепции «преодолимых трудностей». Использовались упражнения на ведение мяча по сложно-смоделированным поверхностям, игра в паре на одни ворота, использование приспособления на ноге для точности наносимых ударов, футбол только руками, футбол в глубоком снегу и т.д. [3; 9].

Профессиональное воспитание, осуществляемое в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, опирается на внутренние глубинные интересы студентов, которые чаще всего находятся в противоречии с общепринятыми ценностями (скромности, малыми запросами и т.д.). Во главу угла мы поставили именно те максимальные запросы (доступные) студентов, чтобы не укреплять разочарование и довольствование малым. Для этого были приобретены качественные и дорогие футбольные мячи, сделано футбольное покрытие (своими силами и возможностями), организованы хорошие раздевалки и душевые, закуплена форма и другое дополнительное

оборудование для обеспечения занятий. Опора на ценностное отношение к личности студента, уважение его интересов и личности обеспечило рост интерес к занятиям и посещаемость.

Выводы

В результате проделанной работы нами были сделаны следующие выводы:

- содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов опиралось на требования профессий, оценку уровня физической и функциональной готовности студента к осуществлению своей профессиональной деятельности, потенциальные возможности (коэффициент эффективности) того или иного вида физических упражнений для профессиональной подготовки студентов;
- разработано содержание профессионального воспитания студентов для обеспечения их профессиональной направленности в условиях на ориентацию того, что профессионально-прикладная физическая подготовка дает и даст в будущем начинающему специалисту.

В ходе работы возникли сложности, связанные с личностными особенностями и ориентирами современных молодых людей. Категория учащихся колледжей еще дает потенциальную возможность работать в направлении профессионального воспитания этой группы учащихся. Надо отметить достаточно большое число студентов, халатно относящихся к себе вообще в профессиональной деятельности. Тенденция не из лучших. Возможно, интерес к обычным профессиям не возникнет и соответственно профессионального роста не будет. Но это в большой степени связано с уровнем нежелания трудиться в период обучения, над собой. Мы наметили в ходе нашей работы ряд изменений программы профессионального воспитания студентов именно данной группы.

Литература

1. Быстрова Н. В., Воронцов А. М., Грашина П. А., Макарова Н. В. Профессиональное воспитание в системе среднего профессионального образования как средство формирования компетентного выпускника // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — № 72-1. — С. 50–53.
2. Ветков Н. Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов // Наука-2020. — 2015. — № 2(6). — С. 6–13.

3. *Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура : учебник. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с.*
4. *Кутейников В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, её задачи и средства / А. В. Кутейников, А. А. Анохина // Молодой ученый. — 2018. — № 22(208). — С. 471–472.*
5. *Миронова Г. Л., Эбботт Э. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа успешной трудовой деятельности выпускника вуза // АВУ. — 2014. — № 9(127). — С. 54–57.*
6. *Морозова Л. В. Формирование фитнес-культуры у студентов — будущих государственных служащих / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова, О. Г. Морозов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2018. — Т. 9. — № 3(35). — С. 156–159.*
7. *Остапенко И. А. Воспитание при обучении в системе СПО как психолого-педагогическая проблема // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2017. — Т. 31. — С. 456–460.*
8. *Скурихина Н. В. Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе : монография. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016. — 160 с.*
9. *Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2000. — 448 с.*
10. *Шельпова Е. В., Петьков В. А. Организация профессионального воспитания обучающихся колледжа // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. — 2017. — № 1(193). — С. 62–67.*

Мельникова Т. И.

Периодизация тренировочного процесса студенческой волейбольной команды в структуре годичного цикла

Введение

С каждым годом волейбол становится всё более привлекательным для студенческой молодёжи. Есть несколько причин роста популярности данного вида спорта. В первую очередь это доступность, потому что для занятий не требуется дорогостоящего инвентаря, а необходимо только поле с сеткой и мячи. Волейбол входит в программу по физической культуре практически всех общеобразовательных учреждений, поэтому при поступлении в вуз большинство студентов уже знакомо с правилами игры и базовыми техническими приёмами. Также волейбол способствует развитию основных физических качеств, заряжает положительными эмоциями всех участников тренировочного и соревновательного процесса, помогает снять стресс, учит взаимодействовать с людьми, принимать решение при лимите времени. Студенческие соревнования по волейболу очень многообразны и направлены на разные категории студентов. В одних соревнованиях участвуют выпускники спортивных школ и игроки профессиональных волейбольных клубов, в других спортивных мероприятиях делают ставку на массовость.

Достижение высоких спортивных результатов волейболистами студенческих команд невозможно без оптимизации тренировочного процесса в годичном цикле с учётом особенностей обучения в высшем учебном заведении [2, 3].

Целью исследования явилось структурирование годичного тренировочного цикла студенческой волейбольной команды с учётом особенностей тренировочного процесса.

Методы и организация исследования

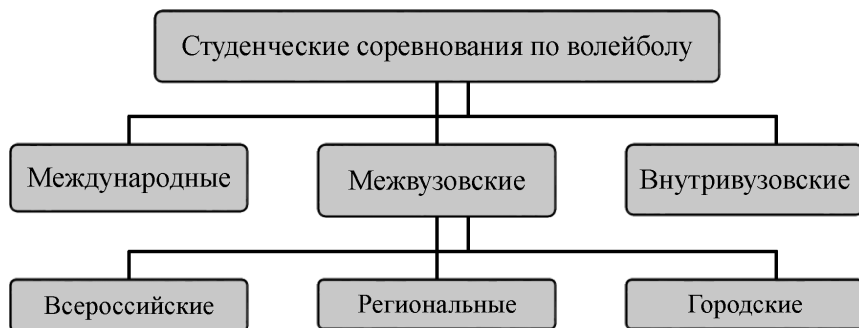
Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе был проведён анализ специальной литературы [1, 2, 3], были систематизированы существующие студенческие соревнования, выявлены особенности соревновательного графика волейболистов студенческих команд.

На втором этапе нами были выявлены особенности тренировочного процесса волейболистов студенческих команд и предложен вариант структурирования годичного цикла подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение

Образовательный процесс в высшем учебном заведении предъявляет особые требования к организации тренировок со студентами сборных команд по волейболу. При планировании спортивной подготовки тренер студенческой команды должен учитывать наличие возможных перерывов в тренировочном процессе, связанных с зимней и летней сессиями, производственной практикой, каникулами. В рамках недельного микроцикла во многих вузах существует ограничение по количеству часов, отводимое на тренировочный процесс (недостаточная материально-техническая база, учебная загруженность студентов). Обычно уровень мастерства членов сборной команды вуза неоднородный: в составе команды могут быть как спортсмены высших разрядов и игроки профессиональных клубов, так и студенты без разрядов. Все эти особенности необходимо принимать во внимание при построении тренировочного процесса.

Спортивная подготовка студентов-волейболистов тесно связана не только с особенностями образовательного процесса в вузе, но и с графиком студенческих соревнований. В связи с широким распространением волейбола существует множество различных соревнований для студентов с разным уровнем спортивного мастерства и подготовленности.



Классификация студенческих соревнований по волейболу

Источник: составлено автором.

Студенческие соревнования по волейболу можно классифицировать по нескольким признакам.

1. По степени распространения (рисунок):
 - а) международные (универсиада, участие в составе сборной России в чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх);
 - б) межвузовские:
 - всероссийские (соревнования студенческой волейбольной лиги (СВА), чемпионат Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК));
 - региональные (чемпионаты региона или федерального округа);
 - городские (чемпионаты города среди вузов);
 - в) внутривузовские (спартакиада вуза).
2. По уровню спортивного мастерства:
 - с ограничениями (к чемпионату АССК не допускаются студенты, являющиеся игроками профессиональных клубов и имеющие спортивные звания);
 - без ограничений.

Внутренние соревнования решают 2 основные задачи:

- 1) выявление наиболее физически и технически подготовленных игроков для сборной команды вуза;
- 2) популяризация студенческого волейбола.

Стоит отметить, что недавно появившийся чемпионат АССК позволяет студентам с невысоким уровнем спортивного мастерства почувствовать себя частью студенческого спортивного движения. Соревнования проходят в несколько этапов и имеют всероссийский масштаб. Участники этих соревнований, как правило, не попадают в главную сборную команду вуза.

Важнейшим соревнованием для всех студенческих команд является чемпионат города среди вузов, именно победа в нём гарантирует участие в региональных и всероссийских соревнованиях.

Анализ календарей студенческих соревнований по волейболу позволил выявить следующие тенденции:

- соревнования студентов-волейболистов в рамках чемпионата города проходят в 2 круга: с середины октября по декабрь и с середины февраля по апрель;
- финальный этап соревнований проводится во второй половине мая или начале июня;
- параллельно может проходить несколько видов соревнований.

По классической периодизации годичный цикл тренировок делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Но выявленные тенденции в студенческих соревнованиях по волейболу и особенности образовательного процесса в вузе обуславливают необходимость деления годового цикла на два концентрированных макроцикла продолжительностью 5 и 7 месяцев (таблица), сохраняя общепринятую периодизацию в рамках каждого цикла.

Структура годового цикла

Цикл	1 макроцикл			2 макроцикл				
Период	ПодП	СП	ПП	ПодП	СП	ПодП	СП	ПП
Продолжительность (в неделях)	5	13	6	3	8	4	3	10
	24 недели (с сентября по январь)			28 недель (с февраля по август)				

Источник: составлено автором.

В структуре 1-го макроцикла выделяется подготовительный период (ПодП) продолжительностью 1 месяц, соревновательный период (СП) продолжительностью 3 месяца и переходный период (ПП) продолжительностью 1 месяц, совпадающий с зимней сессией и студенческими каникулами.

В структуре 2-го макроцикла выделяется первый подготовительный период продолжительностью 1 месяц, первый соревновательный период продолжительностью 2 месяца, второй подготовительный период продолжительностью 1 месяц, второй соревновательный период продолжительностью 1 месяц, переходный период продолжительностью 2 месяца, связанный со сдачей сессии и каникулами.

В связи с тем, что на подготовительные периоды в структуре годового цикла приходится небольшой промежуток времени (не больше месяца), их важность возрастает. Для повышения эффективности тренировочного процесса при подборе средств в данных периодах следует индивидуализировать подготовку, учитывая амплуа игроков, а также уровень их физической и технической подготовленности. Чтобы игроки студенческой сборной команды в кратчайшие сроки смогли набрать оптимальную соревновательную форму, тренировки должны носить преимущественно интегральный характер.

Переходные периоды занимают практически четверть всего годового цикла, поэтому тренерам студенческих волейбольных команд

следует разработать задания для самостоятельных тренировок игроков, а также обеспечить контроль за их выполнением.

Для эффективной подготовки к студенческим соревнованиям и достижения максимально возможного для конкретной команды результата необходимо планировать тренировочный процесс с учётом всех факторов, на него влияющих.

Выводы

1. Анализ структуры и содержания годового учебного цикла и графика-календаря основных студенческих соревнований позволил выявить особенности организации тренировочного процесса волейболистов студенческих команд.

Выявленные особенности тренировочного процесса оказывают определяющее воздействие на спортивную форму волейболистов в течение годичного образовательного цикла.

2. С учётом выявленных особенностей тренировочного процесса была разработана структура годичного цикла студенческой волейбольной команды.

Литература

1. *Карева Ю. Ю.* Содержание процесса спортивной подготовки в студенческом волейболе / Ю. Ю. Карева, Ю. В. Шиховцов // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 9. — С. 69.
2. *Пономарев А. В.* Проблемы построения тренировочного процесса в студенческом волейболе / А. В. Пономарев, А. А. Бусыгина, О. О. Малышева // Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Киров : Радуга-ПРЕСС, 2016. — С. 221–224.
3. *Пустошило П. В.* Дифференцированная методика технической подготовки волейболистов студенческих команд в структуре годичного тренировочного цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Тула, 2012. — 24 с.

Миронов А. О., Крылатых В. Ю.

Воздействие программ здорового образа жизнедеятельности на формирование потребности в регулярной физической активности студенческой молодежи

Введение

Представление о физической активности как о поведении, способствующем укреплению здоровья, получает признание в научной литературе. Специалисты физкультуры по всей стране работают над совершенствованием учебных программ по фитнесу и, в частности, над поиском путей достижения желаемых результатов, связанных с принятием и поддержанием программ индивидуальной подготовки после окончания школы [8]. Несмотря на заметный рост интереса к влиянию физической активности на частоту некоторых заболеваний и недавние рекламные усилия по увеличению физической активности, национальные цели в отношении участия в физической активностик, сожалению, не были достигнуты в полной мере [4; 7]. Физическая активность способствует физиологическим преимуществам, таким как снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, лучший контроль над гипертонией и сахарным диабетом, снижение риска некоторых типов рака и более низкий риск остеопороза. А современное направление в фитнесе такое как фитнес-теннис способствует улучшению общей физической подготовленности, ускорению метаболизма, снабжению кислородом организма и снятию нервного напряжения [6, с. 249].

Физическая активность также способствует психологическим преимуществам, таким как повышение самооценки и уменьшение депрессии беспокойство и стресс [1; 3]. Таким образом, физическая активность в свободное время становится еще более важной и может в значительной степени способствовать профессиональному благополучию [5; 9].

Физическая активность приносит пользу как юношам, так и девушкам, поскольку снижает риск смертности как у людей с избыточным весом, так и у людей, не страдающих ожирением. Является ли эта физическая активность результатом организованного спорта или в целом более активного образа жизни, кажется менее важным, чем общие преимущества, которые она может дать [2]. В целом, активный образ жизни в сочетании со сбалансированной диетой поддерживает

здоровую массу тела, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и делает человека более здоровым и крепким.

В течение некоторого времени специалисты по физическому воспитанию осознавали необходимость фитнес-образования, ориентированного на систематическое выполнение упражнений. В то время как отдельные области добились прогресса в показателях физической подготовленности студентов, отсутствие всеобъемлющей, теоретически обоснованной модели разработки учебной программы, ориентированной на изменение поведения при выполнении физических упражнений.

Цель исследования: проанализировать современные формы физической активности, их особенности и воздействие на молодой организм. Сформировать психологическую модель установки на здоровый образ жизнедеятельности.

Методы и организация исследования

Общепринятая модель установки на здоровый образ жизнедеятельности (ЗОЖ) предлагается в качестве основы для обучения планированию, ориентированному на долгосрочную приверженность личному активному образу жизни.

Данная модель ориентирована на развитие привычки к регулярным упражнениям, а не на улучшение физической работоспособности. Потребность в модели возникла из-за неудовлетворенности нашим нынешним учебным содержанием, ориентированным на обучение двигательным действиям разного характера. Большинство сегодняшних рабочих программ по физическому воспитанию разработаны на основе предположения, что желаемые изменения в физической подготовленности и работоспособности могут быть достигнуты таким же образом, как и повышение двигательной активности. Однако цели и задачи в каждой из этих двух областей совершенно разные.

В основе модели лежит социальная психология и личностная философия образования. Социальные психологи предложили ряд моделей отношения и поведения. Две ключевые концепции модели установки на здоровый образ жизнедеятельности, вытекающие из этих постулатов, определяют последовательность действий, ведущих от намерения заниматься физическими упражнениями к выполнению индивидуальных программ тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение

Основное предположение психологической модели установки на ЗОЖ состоит в том, что разработка регулярного режима упражнений должна начинаться с восприятия человеком некоторого аспекта личного значения, ведущего к намерению заниматься физическими упражнениями.

На желание заниматься физическими упражнениями влияют личные убеждения, социальные нормы и мотивация.

Личные убеждения о ценностях и преимуществах, которые будут получены от участия в упражнениях, считаются важным фактором, ведущим к намерению заниматься физическими упражнениями. Компонент убеждения также включает ожидания, что выполнение упражнения приведет к желаемым результатам. Затем предполагаемые последствия участия сравниваются с предрасположенными ценностями человека, такими как желаемый образ жизни.

Второй компонент, социальные нормы, также могут быть решающим фактором в определении того, развивает ли человек позитивное намерение заниматься спортом. Нормативные убеждения подразумевают ответственность за себя и готовность вести себя в соответствии с личными принципами. К сожалению, на данный момент регулярные физические упражнения не являются нормативным ожиданием с социальной точки зрения, в отличие от других аспектов личного поддержания здоровья. Следовательно, мотивация подчиняться может быть усилена или подавлена восприятием студента ролевой модели и субъективным анализом важности соблюдения в конкретной обстановке.

Мотивация или восприятие того, насколько легко или сложно, вероятно, будет соблюдение режима регулярных физических упражнений — это третий компонент, который, подобно личным убеждениям и социальным нормам, может повлиять на намерение заниматься физическими упражнениями. Мотивация отражает отношение к трудностям принятия активного поведения, сформированное, главным образом, на личном опыте, но также и под влиянием примеров других людей. Это также отражает личное мнение о ресурсах и возможностях, доступных для достижения желаемого поведения.

Перечисленные категории факторов, влияющих на намерение заниматься физическими упражнениями составляют основу модели установки на здоровый образ жизнедеятельности. Убеждения, социальные

нормы и мотивация влияют на намерение заниматься физическими упражнениями; намерение выполнять упражнения может привести к фактической двигательной активности. Формирование потребности привычки к систематическому выполнению физических упражнений рассматривается как трехэтапный процесс, начинающийся с попытки выполнять упражнения, за которым следует привычка выполнять упражнения, затем следует соблюдение режима здорового образа жизнедеятельности.

В дополнение к факторам, влияющим на намерения и последовательность действий, формирующих потребность к выполнению упражнений, модель установки на здоровый образ жизнедеятельности включает два других компонента: отношение и привычку. Отношения включают переживания во время выполнения упражнений в зависимости от продолжительности, интенсивности, типа и обстановки занятий эти ощущения могут быть приятными или неприятными, интересными или скучными. Этот компонент формируется за счет восприятия предыдущего опыта, включая воспоминания об ощущениях, испытанных во время предыдущих попыток выполнения упражнений и в периоды первоначального прохождения программ упражнений. Удовольствие, получаемое во время тренировки, оказывает важное влияние как на мотивацию, так и на последующие намерения заниматься физической тренировкой.

Биохимическая и психосоциальная обратная связь, возникающая в результате выполнения упражнений, установленная в результате предшествующего опыта на этапе соблюдения двигательного режима, становится четко определенной как важная детерминанта текущего поведения при выполнении упражнений. В содержание модели закладывается постулат, что выполнение упражнений является фактором, формирующим привычку поведения либо на основе соматических реакций и адаптации, либо на основе психосоциальных взаимодействий, таких как принадлежность определенному коллективу или идентичность с определенной группой. Привычка наряду со стимулирующими и подкрепляющими факторами активизирует направленность к выполнению упражнений.

Современная практика физического воспитания обычно ориентирована на обучение двигательным навыкам. Модель установки на ЗОЖ призвана обеспечить основу для разработки рабочей программы в вузе, ориентированной на долгосрочную приверженность личному активному образу жизни. В программах поведенческого фитнеса основ-

ной упор в обучении должен быть сделан на постоянное усвоение привычек регулярных упражнений. Составители учебного плана, использующие модель установки на ЗОЖ, используют другой подход к выбору содержания для занятий по программированию упражнений и физического воспитания. Преподаватели обращаются к конкретным базовым компонентам модели, которые соответствуют личному состоянию физической подготовки и уровням развития занимающихся, выбирая мероприятия и методы обучения.

Существует ряд приемов, помогающих занимающимся развить позитивное восприятие своих способностей при выполнении упражнений. Обучение студентов постановке личных целей, которые одновременно являются реалистичными и сложными, является базовым для многих других навыков саморегулирования, направленных на укрепление эффективного и удовлетворительного поведения при выполнении упражнений. Действия, выбранные для усиления внутреннего статуса занимающегося, усиливают чувство личного контроля и веру в то, что конкретное действие приведет к желаемому результату.

Были разработаны и использованы самые разные методы самооценки, чтобы вовлечь студентов в самопроверку личного фитнес-статуса и прогресса в самоуправлении. Самооценка обеспечивает как основу для правильной постановки целей, так и мотивацию для их дальнейшего достижения. Обучение студентов тому, что существуют эффективные стратегии соблюдения режима упражнений, помогает им поверить в свои способности в достижении успеха в своих усилиях по развитию и поддержанию активного образа жизни.

Если преподаватель физического воспитания должен повлиять на соответствующие личные убеждения, учебная программа должна включать предоставление знаний о пользе физических упражнений. Она должна быть разработана так, чтобы подчеркивать необходимость регулярного выполнения оздоровительных упражнений, обеспечивающего продуктивность, внешний вид, благополучие и другие результаты, оцениваемые самими студентами. Самое главное, это должно укреплять веру в вероятность того, что регулярные упражнения действительно приведут к желаемым результатам.

Выводы

Типичные модели физической активности взрослых и социальные ожидания в современном промышленно развитом мире недостаточно

мотивируют молодых людей стремиться к физически активному образу жизни. Следовательно, особенно важно, чтобы в учебной программе по поведенческому фитнесу были разработаны эффективные методы самомотивации к упражнениям. Эту проблему можно решить с помощью содержания учебной программы, связанного с планированием благоприятной среды для желаемого поведения при выполнении упражнений, изучением характеристик физической активности, которые делают регулярные упражнения привлекательными и приятными для молодого человека, и с развитием личных качеств, которые приводят к самомотивации.

При реализации модели установки на ЗОЖ в качестве руководства для выбора учебных целей и результатов обучения студентов разработчики учебной программы должны учитывать определенные базовые компоненты модели, которые подходят для личного благополучия и уровней развития студентов в выборе учебных занятий и методик обучения. Большое внимание уделяется самооценке, самоконтролю и другим навыкам саморегуляции. Учебные мероприятия выбираются для развития личных качеств, ведущих к самомотивации. Необходим благоприятный климат для обучения, чтобы обеспечить индивидуальный успех и большую мотивацию. Студенты должны развивать навыки постановки целей, которые являются одновременно реалистичными и сложными. Используются самые разные методы самооценки. Способности к самооценке также должны подкрепляться навыками самоутверждения.

Литература

1. Кузнецов П. К. Преемственность этапов физического совершенствования в структуре непрерывного профессионального образования / П. К. Кузнецов, О. П. Виноградова, Е. В. Сабурова // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. «Герценовские чтения», Санкт-Петербург, 22 апреля 2020 г. — СПб., 2020. — С. 252–257.
2. Кулишова А. В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А. В. Кулишова, М. А. Савенко, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 11(189). — С. 291–294.
3. Лобанов Ю. Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю. Я. Лобанов, О. Е. Понимасов, Н. М. Дзюба // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2(180). — С. 219–222.

4. *Миронов А. О.* Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 4(194). — С. 303–307.
5. *Морозова Л. В.* Компетентностный подход по организации образовательного процесса по физической культуре в вузе / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова // Современный взгляд на науку и образование : сб. научных статей. — М., 2021. — С. 42–45.
6. *Морозова Л. В.* Фитнес-теннис как инновационный подход к организации занятий спортом / Л. В. Морозова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2021. — Т. 12. — № 2(49). — С. 249–256.
7. *Понимасов О. Е.* Использование горизонтально-стабилизирующих упражнений для повышения экономичности одновременной симметричной комбинации технических элементов прикладного плавания / О. Е. Понимасов, О. Г. Смирнова, В. А. Багина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 7(125). — С. 149–152.
8. *Пугачев И. Ю.* Интегративные научные представления о физической работоспособности обучаемых высшей школы / И. Ю. Пугачев // Интеграция образования. — 2014. — Т. 18. — № 1(74). — С. 39–46.
9. *Пугачев И. Ю.* Педагогическая интеграция научных представлений о физической работоспособности студентов / И. Ю. Пугачев // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. — 2014. — № 2. — С. 95–107.

Влияние социальных сетей на популяризацию волейбола

Введение

За последние два года, проведенные в режиме самоизоляции, люди со всей планеты как никогда нуждались в общении, отчего стремительно вырос показатель регистрации новых пользователей социальных сетей. По результатам статистики, более половины человечества зарегистрированы в социальных сетях, а в настоящее время ими пользуются около 3,9 миллиарда человек, что вдвое больше, чем было в 2017-2018 годах (около 2,7 миллиарда).

Вдобавок к острому желанию пообщаться, на человечество было оказано давление в виде неспособности к физическим нагрузкам, — как следствие, всеобщий набор веса и потеря мотивации всего института семьи к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Но благодаря современным технологиям, сейчас статистика постепенно выравнивается и все большее количество человек, исключительно россиян, выходит в строй и пробует новые виды физических нагрузок, благодаря таким социальным сетям, как «Tik-tok», «Instagram», «ВКонтакте» и другие.

Цель исследования заключается в анализе механизма воздействия многочисленных социальных сетей на молодую аудиторию.

Позвольте рассказать о механизме действия социальных сетей, указанных выше, более детально и подробно:

- *Tik-Tok*: приложение, суть которого снимать и просматривать короткие видеоролики (длительность разниться от 15 сек. до 3 мин.) в вертикальном положении беспрерывно, с возможностью оставлять обратную связь в виде комментариев, лайков, и непосредственной подписки на автора видеоролика, которому импонирует зрителю;

- *Instagram*: приложение, функционал которого достаточно обширен — здесь также можно просматривать видеоролики под названием «Reels», выкладывать фотографии, делать прямые эфиры, создавать видео, и также продавать товары и услуги;

- *ВКонтакте*: приложение отечественного производства, предоставляет возможность быстро и удобно коммуницировать с близкими и друзьями, и также потреблять развлекательный контент из сообществ

по своим интересам, давать обратную связь авторам и находить новое окружение по интересам.

Во всех социальных сетях можно безопасно и удобно перемещаться, за счет чего происходит пересечение целевых аудиторий, и потребление контента по определенной тематике дается участникам разговора проще и насыщеннее.

И в этом механизме четко прослеживается сегментирование огромной российской аудитории на определенные сегменты по полиграфическим и поведенческим признакам, отчего введем такое понятие, как «фандом». Теперь же перейдем, непосредственно, к отдельному фандому — к фандому «Хайкью».

Хайкью (или Haikyū!!, с японского языка переводится как «волейбол») — спортивная манга (японские комиксы) Фурудатэ Харуити. Выходила на японском языке в журнале Weekly Shōnen Jump с февраля 2012 года и финал истории завершился в июле 2020 года на 402 главе манги. Была официально переведена на 39 языков, в том числе и на русский [5].

Сюжет разворачивается вокруг школьника Хинаты Шоё, который пожелал заниматься волейболом в средней школе. После первой быстрой и неудачной попытки на соревнованиях, мальчик дает обещание себе и противнику волейбольного матча — Кагеяме Тобио, что добьется победы на волейбольных соревнованиях. Спустя время они встречаются в одной волейбольной команде, и здесь начинается путь становления профессиональным волейболистом, начиная с прокачки индивидуальных навыков, так и прокачки навыков своей команды. Манга насыщена сюжетом и поворотами событий, что нередко случаются и на волейбольной площадке в настоящей жизни (рисунок).



Японские комиксы Фурудатэ Харуити

Источник: <https://mangalib.me/haikyuu?section=info>

Манга приобрела огромную популярность в Японии, что было снято отдельно аниме по данному тайтлу (японский мультсериал). Стоит отметить, что данный тайтл настолько по-настоящему описывает действия и практические знания о волейболе, игровых тренировках, ОФП, что его освещают волейболисты японской национальной сборной — Юджи Нишида, Ран Таканаси, Юки Исигава и другие.

Благодаря искренности и настоящей жизненной действительности, тайтл захватывает интерес молодежи, с помощью подачи материала и эмоциональной составляющей, что присуще японскому сценарию.

Благодаря возможности передавать сообщения через социальные сети друзьям, близким и вообще людям по всей стране, параллельность аниме и спорта продолжала развиваться и расти, отчего об этом стали говорить и наши волейболисты мужской сборной в своих личных аккаунтах в социальных сетях с благодарностью о популяризации волейбола в России.

Методы и организация исследования

Авторами было проведено научное исследование в социальных сетях, благодаря которому было опрошено 1134 человека из русскоязычной аудитории, из которых около 900 человек являлись школьниками, в возрасте от 11 до 17 лет, остальные же являлись более подростковой аудиторией с 18 до 24 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе исследования было выявлено, 30% опрошенных пользователей социальных сетей проявили интерес к данному виду спорта и действительно стали заниматься волейболом, 25% заинтересовались этим видом спорта и следят за мировым волейболом, 40% аудитории интересуются мангой и не следят вообще за большим спортом и лишь 5% не заинтересованы в волейболе вообще. Таким образом, около 460 человек из опрошенных стали заниматься волейболом благодаря тайтлу «Хайкью» японского автора Фурудате Харуити.

Популяризации волейбола способствует так же и его доступность, простые правила и не сложное оборудование. Волейбол имеет особенное качество, которое дает ему существенное преимущество — каждый игрок может самостоятельно выбирать уровень своей нагрузки. Это способствует доступности данного вида спорта более широкой аудитории.

В большинстве средних и высших образовательных учреждений, волейбол входит в программу физической культуры, что помогает решить такие задачи как: формирование и развитие физических качеств, укрепление собственного здоровья и развитие координационных способностей.

Волейбол развивает у игроков навыки коллективной игры, умение сотрудничать, оказывать взаимную помощь для достижения единой цели. Данный вид спорта является универсальным и привлекательным, что отражается на его эффективности в физическом воспитании.

Практические занятия по материалам этой спортивной игры, способствуют реализации:

- физическое воспитание молодежи;
- обогащение знаний о правилах игры;
- желание регулярно заниматься спортом в свободное время.

Если рассматривать волейбол как спорт высших достижений, то стоит отметить, что социально психологический климат в команде играет положительную роль в повышении внутренней мотивации каждого волейболиста и в достижении высоких результатов.

В разных сферах деятельности цель является основным регулятором всех форм активности. Мотивация спортивных результатов и физические нагрузки, развитие специальных физических качеств — это компоненты одного целого.

В профессиональном спорте личный вклад в общий, командный результат и удовлетворенность им, является существенным фактором сохранения психологического климата, который напрямую сказывается на эффективности командного результата. Сохранение высокой личностной мотивации спортсмена и повышение профессионализма спортивного ампула каждого игрока является основной задачей руководства спортивного клуба и тренерского штаба [4].

Современные требования для достижения высоких результатов в волейболе выдвигают определенные конфигурации в подготовке волейболистов. Волейбольные двигательные действия — это множество молниеносных стартов и ускорений, прыжки вверх на максимальную и оптимальную высоту, большое количество взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, все это предъявляет высокие требования к физической и специальной подготовленности игроков [2, с. 86].

Современная подготовка спортсменов по разным видам спорта основана на фитнес-программах разной направленности. В волейболе наиболее популярным и эффективным фитнес-направлением является CrossFit.

CrossFit — это тренировки, состоящие из постоянно меняющихся функциональных движений, которые обеспечивает фитнес, который является более широким, всеобъемлющим и общим, адаптируемый под любой уровень спортсмена. В ходе исследований ряда специалистов было выяснено, что чередование силовой и кардио-тренировки позволяет выполнять высокоинтенсивную работу с большим числом повторений за короткий промежуток времени, которые способствовали в усовершенствовании физических качеств волейболистов, повышении уровня физической работоспособности, развитии быстрой адаптации к смене нагрузок и повысить эффективность технико-тактических действий во время соревнований [1, с. 193].

В 2022 году Россия впервые станет хозяйкой соревнований подобного уровня и масштаба. И нет никаких сомнений, что это будет лучший Чемпионат в истории, ведь волейбол в России является самым успешным командным видом спорта [3].

Выводы

В заключении, стоит отметить, что вынужденные ковидные меры привели к популяризации российского волейбола, что как нельзя кстати, в преддверии Чемпионата мира по волейболу — 2022. Волейбол в первую очередь является командным видом спорта и никогда не поздно научиться играть в волейбол, а также стать частью этой команды. Но стоит отметить, что зрелищность современного волейбола во многом определяет технический арсенал технических навыков и физическая подготовка волейболистов. А чтобы пополнить ряды любителей, из которых в последствии вырастут настоящие профессионалы волейбола, очень важны различные механизмы воздействия многочисленных социальных сетей на молодую аудиторию.

Литература

1. Морозов О. Г. Кроссфит как средство совершенствования специальной физической подготовленности волейболистов высокой квалификации / О. Г. Морозов, Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 5(159). — С. 192–197.

2. Новожилова С. В. Оценка соревновательных нагрузок у волейболистов / С. В. Новожилова, Е. В. Игнатова, С. Н. Авдеева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2017. — Т. 23. — № 1. — С. 86–88.
3. Положение о проекте «Популяризация волейбола в России 21/22» [Электронный ресурс]. — URL: <https://xn--d1aadkokgw2a.xn--p1ai/2021/04/01/populyarizaciya-volejbola-v-rossii-21-22-2/> (дата обращения: 23.11.2021).
4. Тенденции и инновации развития современного волейбола // Материалы сборника трудов, посвященного 90-летию кафедры спортивных игр, 25-летнему юбилею кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к чемпионату мира 2022 г. [Электронный ресурс]. — URL: https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/21695/1/Individual%27naia_podgotovka_voleibolistok.pdf (дата обращения: 21.11.2021).
5. Харуити Фурудате — мангака, создатель всеми любимой манги «Волейбол» [Электронный ресурс]. — URL: https://aminoapps.com/c/sport-anime/page/blog/kharuiti-furudate-i-ego-voleibol/DW23_Z3SPumeNJGbP8jz61MmMLEDalQDDN (дата обращения: 29.11.2021).

Морозова Л. В.

Особенности двигательного режима студентов в условиях смешанного обучения

Введение

Перспективность современного общества определяется концепцией модернизации всего российского образования, а именно, в становлении принципиально новых приоритетов в физкультурном образовании молодого поколения.

Стратегия физического образования в гуманитарном вузе основана на воспитании физической культуры личности, способной целенаправленно применять средства и методы физической культуры и спорта для оздоровления организма и поддержания хорошей физической формы. Разработанные рабочие программы специалистами кафедры физической культуры и спорта (ФКиС) Северо-Западного института управления (СЗИУ) направлены на приобретение и совершенствование навыков, связанных с компетентностью в различных взаимосвязанных областях, таких как двигательная и социальная, эмоциональная и когнитивная. Вопросы оптимизации двигательной активности (ДА) студенческой молодежи становятся еще более актуальными в период затянувшейся пандемии коронавируса «COVID-19».

В СЗИУ учебный 2021-2022 год начался в смешанном формате, который подразумевает как очные занятия, так и дистанционное обучение. В связи с этим, привитие способности к самостоятельным занятиям для профессорско-преподавательского состава является одной из главных задач. С поддержкой данной формы занятий возможно восполнить недостаток ДА, посодействовать студентам овладеть важными компонентами знаний, умений и двигательных навыков.

Преподаватели кафедры кроме учебных занятий должны взять под свой контроль и содержание самостоятельных занятий студентов, их объем и интенсивность должны быть совместно со студентами спланированы с учетом не только степени подготовленности организма обучающихся, но и обстоятельств и времени проведения этих занятий. Образовательный процесс должен быть направлен на то, чтобы каждое занятие выстраивалось таким образом, чтобы студент самостоятельно смог совершенствоваться и применять полученные знания на практике в повседневной жизни.

Объектом исследования стал учебный процесс по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» в СЗИУ.

Предмет исследования: фитнес-программы различной направленности в условиях смешанного обучения для оптимизации двигательного режима.

Цель исследования заключается в обеспечении студентов новыми знаниями и умениями в сфере физического образования и в формировании сознательной мотивации к обучению, саморазвитию и самоорганизации.

Методы и организация исследования

Педагогическое исследование осуществлялось на базе Северо-Западного института управления. В исследовании приняли участие студенты 1-2 курсов факультета социальных технологий (ФСТ). На первом этапе педагогического исследования был проведен анализ литературных источников по проблеме исследования. На втором этапе, после опроса студентов на факультете социальных технологий, авторами выяснены предпочтения студентов при выборе средств физической активности. В течение третьего этапа был проведен сравнительный анализ уровня двигательной активности студентов ФСТ в период традиционного и смешанного обучения с использованием фитнес-программ различной направленности, а также сформулированы выводы и предложения по исследуемой проблематике.

Результаты исследования и их обсуждение

В современной системе образования в вузе для обучения используются средства информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) способствующих проявлению активности, креативности и самостоятельности молодого человека. Информационные технологии используются для поиска необходимой информации, одновременно формирующие коммуникационные умения и навыки работы с использованием ИКТ и в целом помогают адаптироваться в условиях информационного поля.

Затянувшаяся пандемия «covid-19» на практике показала, что применение дистанционной формы обучения по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре»

показывает, что при наличии доступности информационного ресурса выигрывают и преподаватель, и студент. Такое положение позволяет не только преподавателю выстраивать процесс обучения, учитывая индивидуальность студента, но и сам студент способен выстроить траекторию своего образовательного маршрута, учитывая свои возможности и предпочтения.

При анализе специальной литературы и опыта коллег из других вузов, выяснилось, что современная молодежь не обладает достаточными познаниями о здоровье и особенностях своего организма, о факторах, оказывающих существенное влияние на них [1; 2; 3]. В компетенции специалистов кафедры ФКиС организовать образовательный процесс таким образом, чтобы он был основан на ситуационном анализе и самостоятельном поиске необходимой информации.

Важно систематизировать теоретические основы в форме дистанционного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт», позволяющие сформировать определённую информационную базу, на которую студенты могут опираться при выполнении практических заданий как очно, так и в дистанционном формате. Но прохождение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» невозможно только на теоретическом материале, самое главное это практические занятия, развитие физических качеств в соответствии с возрастом и полом, и совершенствование двигательных навыков.

Педагогические наблюдения и опрос студентов позволили выявить явную тенденцию в выборе к занятиям фитнесом в период смешанного обучения. Ранжирование позволило определить основные направления фитнеса, которым отдали свое предпочтение студенты при самостоятельных занятиях (рис. 1).

При традиционном обучении, наиболее востребованными видами физической активности были: бег — 24%, ОФП — 15%, аэробика — 18%, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) — 24%, кроссфит — 6%, табата — 2%, стретчинг — 7% и пилатес — 4%. При дистанционном обучении, наиболее популярными видами физической культуры стали: различные фитнес-программы (кроссфит — 12%, табата — 7%, стретчинг — 10% и пилатес — 6%), бег остался одним из востребованных видов ДА — 25 %, а спортивные игры, из-за ограничений посещения спортивных залов, к сожалению, потеряли своих поклонников — 7%.

Согласно опросу студентов, более 80% считают, что для качественного проведения самостоятельных занятий любыми физическими упраж-

нениями нужны условия. В качестве важнейших условий при обычном обучении 46,4% респондентов отмечали, что необходимы тренажеры, спортивные снаряды, оборудование, инвентарь и 35% студентов сочли, что необходимы доступные спортивные залы, спортивные площадки. При смешанном обучении 43% студентов отметили важность качественных электронных учебно-методических пособий с видеоизображениями техники выполнения упражнений и звуковых комментариев к ним. 37% респондентов посчитали, что без спортивных тренажеров, снарядов и различного инвентаря занятия станут менее эффективными.

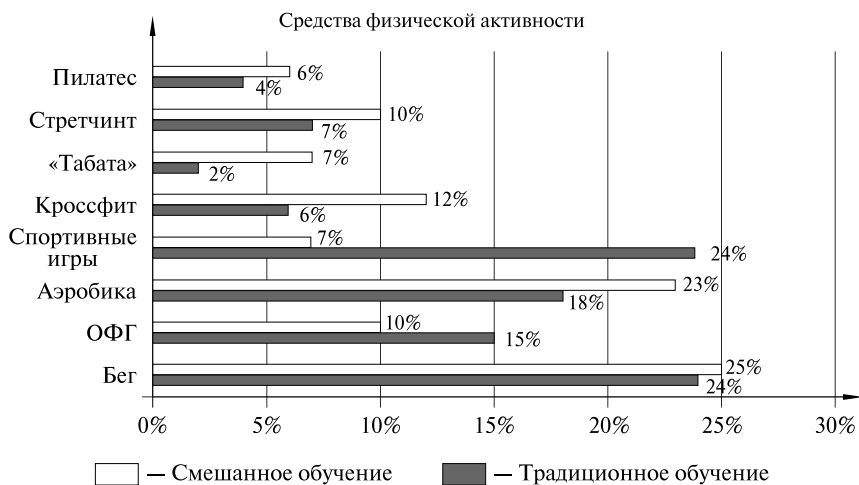


Рис. 1. Выбор средств физической активности при традиционном и смешанном обучении

Источник: составлено автором.

В ходе многочисленных исследований установлено, что одной из основных причин снижения уровня здоровья студентов является дефицит двигательной активности [1-6]. Специалистами Российского научно-исследовательского института физической культуры, разработан и рекомендован недельный объем ДА для людей с учетом возраста (рис. 2) [4, с. 139].

Проведенные исследования позволили проанализировать уровень ДА студентов СЗИУ в период традиционного и смешанного обучения. Для сравнения использовались результаты проведенного нами исследования до введения дистанционного обучения в период дистанцион-

ного обучения, в котором принимали участие 264 студента дневного обучения. Как и предполагалось, при дистанционном обучении двигательная активность студентов снизилась (рис. 3).

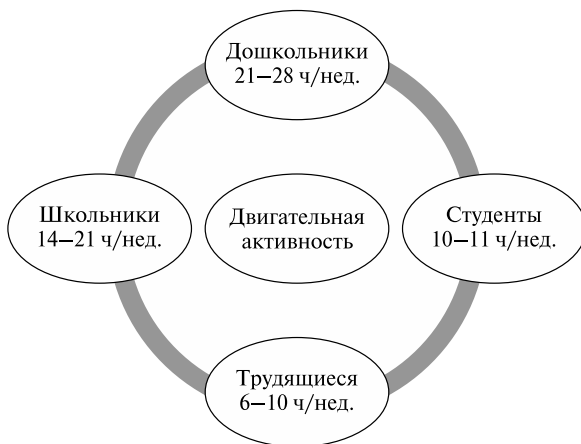


Рис. 2. Объем двигательной активности (ч/нед.)

Источник: составлено автором.



Рис. 3. Недельный объем двигательной активности

Источник: составлено автором.

На протяжении учебного 2020-2021г. проводилось педагогическое наблюдение и анализ двигательной активности студентов СЗИУ. Так при традиционном обучении у 52% студентов уровень недельной ДА практически соответствовала норме. При этом средний показатель количества часов в неделю у студентов составлял 8-12 часов и выше: 8-10 часов в неделю занимались около 21%, 10-12 часов в неделю — 23%, 13-16 часов в неделю — 5 %, и более 16 часов в неделю около 2% студентов. Остальные результаты распределились следующим образом: не более 2 часов в неделю занимались 6% студентов, 2-4 часа в неделю — 12%, 4-6 часов в неделю занимались 14% студентов, а 17% респондентов занимались 6-8 часов в неделю. В период дистанционного обучения средний показатель количества часов в неделю снизился до 4-6 часов. Недельная двигательная активность соответствовала норме лишь у 39% студентов. У остальных студентов (61%) объем ДА составил менее 8 часов в неделю.

Смешанное обучение, где используется и традиционный подход, и элементы дистанционного обучения, стало неотъемлемой частью современного образования. В этой связи, с целью оптимизации двигательной активности студентов, кафедрой ФКиС взят курс на формирование у студентов навыков самостоятельного планирования занятий, умения анализировать тренировочный процесс, подбирать средства и методы в соответствии своей индивидуальности и предпочтениям к той или иной системе физических упражнений.

Со стороны преподавателя безопасность занятий обеспечивается постоянным мониторингом физической активности и функционального состояния студентов, что позволяет преподавателю своевременно регулировать уровень физической нагрузки. Для мониторинга обучающихся в СЗИУ наиболее удобной формой стали видео-занятия студентов, благодаря которым можно корректировать техническое выполнение упражнений, дозировку, интенсивность выполнения того или иного упражнения, а самое главное следить за самочувствием занимающегося (ЧСС, потоотделение, настроение во время тренировки).

Выводы

Затянувшиеся карантинные меры создали новую форму обучения — смешанное обучение, которое повлекло серьезные изменения в образовательном процессе. Безусловно, и ранее использовались в образовании некоторые приемы дистанционного обучения, но лишь

фрагментарно. И использование дистанционного обучения на постоянной основе оказалось для многих преподавателей неожиданностью. Но преимущества современных технологий необходимо использовать в образовательном процессе по физической культуре только с целью достижения связи теории с практикой.

При любой форме обучения будь то традиционное-очное или смешанное обучение занятия по физической культуре направлены всегда на оздоровление и обучающихся, становления компенсаторных функций, уничтожение активных отклонений и дефектов в физическом развитии, увеличение сопротивляемости организма к негативным моментам внутренней и наружной среды. Всё это считается фундаментом увеличения физической и интеллектуальной работоспособности.

Педагогическое исследование показало, что карантинные ограничения снижают общий объем двигательной активности студентов. Поэтому были сформулированы ряд предложений по активизации самостоятельной работы в режиме смешанного обучения:

- предоставить обучающим информацию об особенностях современных и доступных фитнес-направлений;
- регулярные консультации с преподавателем по планированию физических нагрузок в соответствии с индивидуальными возможностями;
- чередование нагрузок и отдыха между упражнениями для восстановления кондиций организма;
- сохранять систематичность занятий, которая усиливает эффект предыдущих занятий;
- помнить, что достижение результатов в кратчайшие сроки приводит к перегрузке организма и переутомлению;
- в процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль состояния своего организма, своего физического развития.

При любой форме обучения в вузе физическое воспитание студентов направлено на формирование устойчивой мотивации к физическому самосовершенствованию и самоорганизации.

Литература

1. *Кириянова Л. А.* Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни студентов Северо-Западного института управления / Л. А. Кириянова, Л. В. Морозова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 3(181). — С. 213–219.
2. *Корольчук А.* Пандемия COVID-19 и двигательная активность [Электронный ресурс]. — URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx> (дата обращения: 11.12.2021).

3. Курова Н. В. Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения и укрепления здоровья студентов в вузе / Н. В. Курова, О. В. Косарева, Ю. И. Тихомиров // Физическое развитие студентов в современном мире : материалы Междунар. научно-практ. конф. — СПб. : ФГБОУ ВО СПбГУПТД, 2019. — С. 89–91.
4. Морозова Л. В. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, П. К. Кузнецов [и др.]. — СПб. : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2018. — 204 с.
5. Понимасов О. Е. Роль оздоровительной модели физического воспитания в формировании эколого-дидактической среды вуза / О. Е. Понимасов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвузовский сборник научно-методических работ / под ред. В. П. Сушенко. — СПб. : Политех-Пресс, 2020. — С. 88–91.
6. Фокин А. М. Оценка двигательной активности студентов института физической культуры и спорта / А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова, А. В. Цыганкова // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 61-2. — С. 209–213.

Николаева Ю. В., Боголюбова Н. М.

Международное олимпийское движение и современное искусство: взаимодействие в начале XXI в.

Введение

Тенденцией развития культурного обмена в начале XXI века становится всё более очевидное внимание к современной культуре и искусству. Многие государства, такие как Германия, Великобритания, Испания, Франция, обращаются в своей внешней культурной политике к современному искусству. Представляется интересным обратиться к вопросу современного искусства и в деятельности такой авторитетной организации, как Международный олимпийский комитет, который, подобно государствам, обладает собственной культурной политикой. Интерес к современному искусству во внешней политике государств и организаций обусловлен тем, что именно оно способно придать больше динамизма культурному образу страны, заставить людей увидеть ее по-новому, открыть что-то оригинальное среди традиционного культурного наследия. Современное искусство в значительной мере притягательно для молодого поколения, оно более демократично, более универсально, более понятно, что делает его важным аспектом современной культурной жизни [5, с. 388]. При этом современное искусство способно оказывать влияние не только на молодежь, но и стать эффективным средством формирования благоприятного имиджа государств и международных организаций. Современное искусство — это еще и форма межкультурной коммуникации, площадка для межкультурного диалог и обмена идеями, способ реализации политики мягкой силы и повышения международной привлекательности того или иного субъекта международных отношений.

В начале XXI века происходит постепенное повышение значимости несиловых методов влияния в международной деятельности государств и организаций. В связи с этим возрастает и значение фактора культуры в современных международных отношениях. Не удивительно, что вопросы культуры и культурного сотрудничества приобретают особую значимость и в деятельности столь авторитетной организации, какой является Международный Олимпийский комитет (МОК) — активный автор современных международных отношений. В первые годы XXI века культура становится самостоятельным направлением

деятельности МОК. Культурная политика МОК обеспечена собственными институтами, идеями и инновационными культурными проектами [3; 4].

Цель работы — определить роль и место программ в области современного искусства в деятельности Международного олимпийского комитета в начале XXI века.

Методы и организация исследования

Для изучения роли и места современного искусства в деятельности Международного олимпийского комитета незаменимым источником послужили документы этой организации. Во-первых, Олимпийская хартия как основополагающий документ Олимпийского движения, в преамбуле которой отмечено, что в основе Олимпизма лежит триада «спорт, культура, образование». Во-вторых, «Олимпийская повестка 2020» — новая стратегия развития Международного олимпийского движения на период до 2030 г., в которой говорится о необходимости дальнейшего углубления сочетания спорта и искусства в деятельности МОК. В-третьих, так называемая Дурбанская декларация МОК 2010 г., принятая на 7-й Всемирной конференции по вопросам спорта, образования и культуры, в которой содержатся положения о развитии культурного компонента Олимпийского движения. В-четвертых, документы (положения, правила) и материалы программ Международного олимпийского комитета в области искусства, содержащие важную практическую информацию и опубликованные на официальном сайте этой организации.

В качестве источника использовалось и философско-литературное наследие Пьера де Кубертена, его мемуары и отдельные статьи, в которых основатель современного Олимпизма уделяет достойное внимание роли искусства в спорте. Особое значение для раскрытия места искусства в Международном олимпийском движении имеет раздел «Искусство и спорт» в работе П. де Кубертена «Спортивная педагогика», т.к. именно здесь приводится теоретическое обоснование взаимодействия спорта и искусства.

К вопросам культуры в Международном олимпийском движении обращались такие исследователи как Ричард Стентон [23], Ален Томлинсон [25], Беатрис Гарсиа [14], Марина Богданова [2], Екатерина Маркина [9]. В своих работах они исследуют феномен культурных Олимпиад, анализируют культурную составляющую церемоний откры-

тия Олимпийских игр. Однако в трудах этих авторитетных ученых рассматривается скорее в целом культурный компонент Олимпизма, его история и современное состояние, в то время как роль современного искусства в Международном олимпийском движении не затрагивается.

В качестве основных методов использовались дескриптивный метод при характеристике проектов и программ МОК в области современного искусства; компаративный метод, позволяющий сопоставить различные проекты МОК в области современного искусства; метод контент-анализа при исследовании документов МОК и литературного наследия П. де Кубертена; метод обобщения для формирования общего представления о роли современного искусства в деятельности МОК в начале XXI века.

Результаты исследования и их обсуждение

Понятие «современное искусство» (англ. *«Modern Art»* и *«Contemporary Art»*) обозначает искусство со времени окончания Второй мировой войны до настоящего времени. Некоторые специалисты связывают происхождение современного искусства с модерном и авангардом, относя таким образом время его зарождения к началу XX века [22, р. 4]. Другие искусствоведы считают временем происхождения современного искусства 60-70-е гг. XX века, когда появились первые наиболее яркие его представители, например, Джаспер Джонс и Энди Уорхол. Единого взгляда на происхождение современного искусства нет, как и нет его общепринятого определения. Известный российский галерист и коллекционер Марат Гельман считает, что современное искусство — это искусство, которое «создается здесь и сейчас, в данную конкретную минуту» и которое отражает вкусы и настроения живущих сейчас людей [6]. Такого же мнения придерживается и авторитетный искусствовед и художественный критик Борис Гройс. Современное искусство в его понимании — это искусство, создаваемое в наше время, «акт презентации настоящего» [7, с. 15].

Современное искусство определяется такими характеристиками как хронологические рамки, идеи, изобразительные формы и стили. Так или иначе, понятие «современное искусство» необычайно сложно, широко и дискуссионно. Нередко современное искусство трактуется как искусство экспериментаторское, отрицающее традиционные взгляды, принятые в искусстве, и даже бунтарское. Оно включает как классические виды (живопись, графика, скульптура), так и нетради-

ционные (перформанс, инсталляции, видео, фотография и пр.) искусства. К современному искусству относится и компьютерный дизайн, и 3D графика, и граффити, и стрит-арт, и поп-арт и многое другое. Кроме того, это еще и особая форма изображения, нередко связанная с современными технологиями.

Союз Олимпизма, спорта и искусства в трудах П. де Кубертена

О месте искусства в международном олимпийском движении еще в конце XIX — начале XX вв. писал основоположник современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен. Он оставил богатейшее философское наследие, в котором теоретически обосновал необходимость постоянного обращения к искусству как к одному из источников Олимпизма. Барон де Кубертен неоднократно отмечал, что тандем спорта с искусством приведет к их взаимной выгоде [21, с. 7]. В своей знаменитой «Оде спорту» он назвал стадион театром без занавесей (стих V), сравнив таким образом Олимпиаду с высоким художественным действием [8]. О необходимости укрепления союза спорта и искусства П. де Кубертен писал и в другой своей известной работе «Искусство и спорт», называя спорт создателем искусства. При этом отец-основатель современных Олимпийских игр подчеркивал именно взаимное влияние спорта и искусства: искусство «должно быть связано с практикой спорта», а спорт должен стать «источником и поводом для искусства», поскольку именно спорт «порождает красоту, формируя атлета, обладающего великолепными скульптурными формами» [13, с. 146]. Только союз спорта с искусством и наукой, по мнению Пьера де Кубертена, способен облагородить спорт и укрепить его престиж в глазах людей.

Рассматривая Олимпиады как праздник не только спорта, но и различных искусств, П. де Кубертен проводил в жизнь идею о включении в программу Игр специальных художественных конкурсов, подобно тому, как в Древней Греции на Олимпийских играх состязались и атлеты, и музыканты.

В 1906 г. в Париже состоялся IV Олимпийский конгресс «Включение изобразительного искусства в Олимпийские игры и повседневную жизнь», на котором обсуждалось предложение Пьера де Кубертена дополнить программу Олимпиад конкурсами искусств, а также вырабатывались принципы отбора и правила оценки конкурсных работ. Однако эта идея воплотилась в жизнь лишь в 1912 г., во время V летних Олимпийских игр в Стокгольме, когда художественные

конкурсы впервые были включены в олимпийскую программу. В течение 1912-1948 гг. конкурсы искусств устраивались на Олимпийских играх. Они проводились в нескольких категориях: архитектура, литература, музыка, живопись, скульптура. В 1952 г., на Олимпийских играх в Хельсинки, конкурсы искусств были заменены художественными выставками. Однако на этом история художественных конкурсов в составе Олимпиад не закончилась, а скорее приобрела новые формы.

Политика МОК в области культуры и искусства в начале XXI века

Современная культурная политика МОК изложена в ряде основополагающих документов этой организации. Так, в Олимпийской Хартии, в качестве одного из фундаментальных принципов Олимпизма названо сочетание спорта с культурой и образованием [19, с. 8].

Рекомендация 26 «Олимпийской повестки 2020», принятой в 2014 г. и определяющей характер развития Олимпийского движения на период 2020-2030 гг., указывает на необходимость дальнейшего углубления сочетания спорта и искусства в деятельности МОК [16]. Современное искусство как неотъемлемая часть культуры рассматривается как основа культурного разнообразия и межкультурного диалога в современном мире, как катализатор социо-гуманитарного развития, воспитания и образования, как канал коммуникации и продвижения идей и олимпийских ценностей, как одно из условий устойчивого и гармоничного развития личности и общества. Именно на таких идейных основах и строится сочетание спорта и искусства в современном Международном олимпийском движении.

В итоговых рекомендациях Дурбанской декларации, принятой МОК и ЮНЕСКО в 2010 г., подчеркивается, что все программы Международного олимпийского комитета в области культуры, искусства и образования должны носить открытый и общедоступный характер, быть ориентированы на использование новых технологий и новые течения в искусстве. В свою очередь это должно сделать их более интересными для молодежи [11]. Исходя из этого принципа МОК принимает и практические шаги. Так, например, в программу Олимпиады 2024 г. в Париже будет включен брейк-данс, очевидно, для привлечения к Играм новой, молодой аудитории.

В начале XXI века в деятельности Международного олимпийского комитета стала осуществляться последовательная институализация культурной политики, что обусловило увеличение числа культурных программ, в том числе и связанных с современными формами искусства. Руководит этой деятельностью Комиссия по культуре и олим-

пийскому образованию, созданная в 2000 г. Комиссия курирует различные виды деятельности Олимпийского движения, связанные с культурой в самом широком смысле этого слова, включая искусство, культурное наследие, историю, олимпийские ценности, академические исследования, олимпийские коллекции.

Программы МОК в области современного искусства

Сейчас в области современного искусства МОК реализует несколько масштабных программ, объединяющих живопись, фотографию, скульптуру, стрит-арт. Для реализации этих программ используются как правило формы выставок, перформансов, инсталляций. Для реализации своей культурной политики в начале XXI века МОК стал проводить конкурсы в сфере культуры и искусства: «Искусство и спорт» (с 2000 г.), «Литература и спорт» (с 2001 г.), «Спорт и фотография» (с 1997 г.) [10, с. 263].

Конкурс «Искусство и спорт» — один из основных конкурсов МОК в сфере искусства. Он проводится по двум категориям: скульптура и графические работы (живопись, графика, гравюра и т.д.). По условиям конкурса посылать свои произведения искусства могут художники из стран, где есть признанный МОК Национальный олимпийский комитет. Наградой участникам служат не медали, а денежные призы в размере 30 000 долларов за 1-е место, 20 000 за 2-е и 10 000 за 3-е. Не менее важно, что работы победителей и лауреатов выставляются в Доме международного спорта в Лозанне и крупнейших галереях мира, что для молодых художников является важной формой поддержки их творчества.

Темой всех произведений, представленных на конкурс, является «Спорт и олимпийские ценности совершенства, дружбы и уважения» [20, р. 1-2]. Так конкурс способствует не только развитию художественного творчества, но и продвижению гуманистических ценностей Олимпизма. Обычно выпускается каталог, в котором помещены фотографии всех работ, участвующих в международном конкурсе [12]. В 2012 г., например, было представлено 14 скульптурных работ и 41 живописная работа в различных техниках и жанрах. Победителями тогда стали 6 человек. В номинации «Графические работы» 1-й приз получила работа Ольги Пьяшко (Италия): ее коллаж в смешанной технике (бумага, масло, эмаль) «В поисках гармонии». 2 и 3 места у Луизы Балабан (Румыния) с работой «Совершенство растет» (тушь, пастель, акварель) и Изабель де Кунья Лимы (Португалия) с работой

«Надеяться» (холст, акрил). В номинации «Скульптура» победили работы «Всемогущий триумф» (бронза) Мартина О. Лисона (США), «Олимпийский гимн» (бронза, латунь, мрамор, дерево) Левана Вардосанидзе (Грузия) и «Велосипедистка» (резьба по дереву, обработанная воском, ржавая железная опора) Фернандо Серрано Муньоса (Испания). Все работы в той или иной мере отражают тему спорта, соревнования, Олимпийских игр.

Другая программа МОК в области современного искусства «Olympic Art Visions» (Олимпийское художественное видение) адресована ведущим современным художникам. Она позволяет создавать масштабные общедоступные художественные инсталляции и «живые выступления» с участием людей во время и между проведением Игр. Программа направлена на то, чтобы объединить людей посредством презентации новаторских произведений искусства в общественных местах и побудить их присоединиться к диалогу вокруг олимпийских идеалов и ценностей.

Впервые программа была реализована накануне юношеских Олимпийских игр в Буэнос-Айресе в 2018 г. Известный художник-концептуалист Леандро Эрлих создал масштабную инсталляцию, призванную воплотить в жизнь олимпийские ценности. Работы Л. Эрлиха представлены во многих известных музеях и галереях современного искусства, в частности, в Центре Жоржа Помпиду во Франции, галерее «Тейт Модерн» в Лондоне и др.

Композиция Л. Эрлиха называется «Игра в мяч» и представляет собой группу из пяти огромных спортивных мячей, представляющих разные виды спорта: футбол, баскетбол, теннис, волейбол и гольф. Ансамбль Эрлиха помещен в общественном пространстве Буэнос-Айреса — в парке Трес-де-Фебреро. Посетители парка могут перекатывать эти огромные мячи, лишь собравшись в группу, принимая таким образом участие в инсталляции. По мнению автора инсталляции, «спортивные мячи — это визуальное выражение объединяющего духа дружбы и уважения. Когда люди сталкиваются с проблемой перемещения этих монументальных объектов, они вспоминают про сотрудничество и братство. Эта игра приглашает двигаться вперед вместе, вдохновляясь олимпийскими ценностями» [15]. Высказывание художника созвучно идеям, которые продвигает и сам МОК: сплоченность, единение, дружба. А катализатором этих качеств выступают спорт и искусство.

Программа МОК «The artists in residence» (Художники в резиденции) дает возможность художникам создать свою собственную интер-

претацию Олимпийских игр и открыть Олимпизм и его ценности для максимально широкой аудитории. Впервые программа проживания художников в специальных творческих резиденциях была реализована в Рио-де-Жанейро в августе 2016 г. во время Игр XXXI-й Олимпиады. В программе приняли участие художник JR (Франция), писатель Тильман Шпенглер (ФРГ) и начинающий онлайн-художник Джеральд Андал (США), которые экспериментировали с новыми способами творческого самовыражения на Олимпийских играх, используя универсальный язык искусства для продвижения олимпийских ценностей [18].

Французский художник, работающий под псевдонимом JR, выставляет свои работы на улицах различных городов Европы, Ближнего Востока, Африки и Латинской Америки. Излюбленным местом для его работ служат трущобы, разрушенные здания, фавелы, а моделями нередко становятся обычные люди, довольно часто дети и старики. Для его творчества характерно смешение искусства и действия. Характерным стилем JR являются портреты людей, отличающиеся большими размерами и вписанными в городскую среду. Сотрудничая с МОК, художник осуществил два интересных проекта — «Гиганты» и «Рио наизнанку 2016».

«Гиганты» — это изображения спортсменов, чьи фигуры должны передавать красоту «идеального движения» во время олимпийских соревнований: прыжки в воду, прыжки в высоту, плавание. Эти гигантские изображения были установлены в черно-белом цвете на огромных строительных лесах в трех районах Рио-де-Жанейро: Фламенго, Ботафу и Барра-да-Тижука.

Другой проект этого художника «Рио наизнанку 2016» предполагает участие в нем обычных людей, жителей Рио. Для проекта была оборудована фотостудия в грузовике, который своим видом напоминает мобильную фотокамеру. Участники заходят в эту студию и через несколько мгновений получают свою фотографию в виде черно-белого плаката большого формата (90 x 135 см), который тут же распечатывается и появляется снаружи грузовика. Смысл проекта — стереть барьеры и сделать обычных людей участниками Игр [18].

Цифровой художник Джеральд Андал из США, также участвовавший в программе творческих резиденций в 2016 г., применяя различные техники, создал несколько видео-зарисовок с использованием компьютерной графики. Он стремился показать ту сторону Олимпийских игр, которую большинство людей, возможно, никогда не увидят. Художник хотел запечатлеть живость Рио-де-Жанейро, энергию, ритм

города и динамику Олимпийских игр, особенно когда спортсмены готовятся к соревнованиям.

Творческие резиденции, в которых во время Олимпийских игр проживают художники, дизайнеры, музыканты и другие представители творческих профессий, стали экспериментальной площадкой для объединения спорта и современного искусства. Это творческая лаборатория для молодых талантливых художников, где они могут не только создавать свои работы, но и проникнуться олимпийским духом, чтобы потом с помощью своих произведений донести его до других людей. После Игр в Рио-де-Жанейро проект творческих резиденций нашел своё дальнейшее развитие во время зимней Олимпиады в Пхёнчхане в 2018 г. Здесь был представлен «Арт-проект» с участием четырех олимпийцев-художников, которые провели мастер-классы в Олимпийской деревне и показали свои работы.

Большое социальное значение вложено в новый креативный проект МОК «Olympism Made Visible» (Олимпизм стал видимым). Это долгосрочный международный фотопроект, поддерживаемый Олимпийским фондом культуры и наследия с целью выявления олимпийских ценностей и их влияния на человека и общество. Инициаторы проекта стремятся с помощью фотохудожников показать, как спорт может быть поставлен на службу человечеству во всем мире, как занятия спортом влияют на жизнь людей, особенно молодежи, девушек и женщин, беднейших жителей фавел Рио-де-Жанейро, беженцев в лагерях в Руанде и просто обычных граждан, живущих в разных городах. На эти вопросы проект предлагает ответить с помощью творческого видения известных фотографов, работающих на стыке изобразительного искусства и социального кино. Организаторы программы надеются, что фотографии не только покажут людям жизнь их современников, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, но и помогут изменить их жизнь к лучшему.

Летом 2018 г. пять фотографов отправились на пять континентов для работы над приоритетными темами социо-гуманитарной повестки МОК: спорт для всех, гендерное равенство, права человека, разрешение конфликтов с помощью спорта. Задача фотографов заключалась в том, чтобы раскрыть олимпийские ценности сквозь призму своего творчества и показать социальную роль Олимпизма. Например, тема беженцев была представлена в работах фотографа Нико Крижно, который посетил лагеря в Руанде. Фотовыставка получила название «Защита молодых беженцев с помощью спорта». Фотографии Н. Криж-

но показывают, что спорт может принести радость и позитивную ценность в жизнь детей и подростков, проживающих в шести лагерях для беженцев на территории Руанды. Спорт воспитывает в них жизнестойкость, помогает приобрести другие ценные жизненные навыки. Автор фотографий, известный фотограф из Южной Африки Нико Крижно с успехом представлял свои работы в Эдинбурге, Милане, Лос-Анджелесе, Сан-Франциско, Глазго и Лондоне.

Другой участник проекта итальянский фотохудожник Лоренцо Майоли в серии фотографий затрагивает другую важную тему — тему гендерного равенства, которой сейчас МОК придает большое значение. Во время работы в Рио-де-Жанейро Л. Майоли посетил спортивные клубы для девочек в фавелах, где они учатся различным видам единоборств. Сделанная им серия фотографий отражает такие проблемы как *борьба с преступностью и насилием и содействие вовлечению девочек и женщин в спорт.*

Не менее важная социальная проблема — проблема здорового образа жизни. Эта тема представлена в работах третьей участницы проекта «Olympism Made Visible». Фотограф из Англии Ванесса Уиншип в серии фотографий «Европа. Глобальный активный город — здоровый образ жизни для всех» стремилась показать роль спорта в улучшении здоровья городских жителей. Путем поощрения занятий физической культурой, пропаганды активного образа жизни спорт вносит свой посильный вклад в улучшение жизни людей, проживающих в крупных городах, где есть проблемы экологического характера, где многие ведут мало-подвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье.

Ванесса Уиншип — известный фотограф. Она работает в жанре портретной, пейзажной, репортажной и документальной фотографии. В 2011 году она стала первой женщиной-фотографом, удостоенной престижной премии Анри Картье-Брессона, и получила финансовую поддержку для реализации нового фотопрокта. Она также обладательница почетного звания «Фотограф года» по версии Sony World Photography Awards. Фотоработы В. Уиншип неоднократно выставлялись в самых престижных залах мира: Национальной портретной галерее в Лондоне, миланском музее Fondazione Stelline в Италии и др.

Все инициированные МОК программ в области современного искусства, помимо их креативного начала, направлены на продвижение гуманистических ценностей Олимпизма: единство, равенство, дружба.

С 1992 г. Международный олимпийский комитет присуждает специальную премию «Олимпиарт», которая служит напоминанием о том,

какое место занимает искусство в Олимпийском движении. Премию вручают за вклад в развитие спорта, мира, молодежи. В разные годы эту награду получили известные деятели искусств (живописи, архитектуры, музыки): швейцарский художник-иллюстратор Ханс Эрни, мексиканский архитектор Педро Рамирес Васкес и др. Во время закрытия Олимпиады в Афинах в 2004 г. премия была вручена выдающемуся греческому композитору и музыканту Микису Теодоракису за то, что в своём творчестве он проявляет большой интерес к миру спорта. М. Теодоракис — автор двух музыкальных произведений для Олимпийских игр в Барселоне: «Канто Олимпико» и «Дань Греции». Он также работал над музыкальной темой культурной программы Афинских игр: «Жизнь, полная Греции».

*Современное искусство на Олимпийских играх
(на примере Игр в Токио-2020)*

Ярким примером интеграции Олимпийского движения и современного искусства стала Олимпиада в Токио, состоявшаяся летом 2021 г. Именно в Токио впервые был реализован новый проект, связанный с современным искусством — «Олимпийская агора». В его основе лежит объединение спорта и культуры в рамках Олимпиады, самого знаменитого в мире спортивного события. Олимпийская агора расположилась в центре Токио, в оживленном деловом районе Нихонбаси. Здесь проходили различные выставки, инсталляции, опен эйры, перформансы с участием известных художников, музыкантов, артистов и обычных людей. Как отмечено на официальном сайте МОК, Олимпийская агора стала «уникальным местом, предлагающим свежий взгляд на олимпийские ценности через захватывающее разнообразие художественных, культурных и образовательных мероприятий и выставок до, во время и после Олимпийских игр, проходящих в Токио» [24].

В различных уголках творческого пространства Агоры можно было увидеть произведения современного искусства: скульптуру, компьютерную графику, фотографии, видео, живопись, графический дизайн и др. Одно из таких произведений, «Занавеси Норен», расположилось на станции метро Нихонбаси. Оно было выполнено в рамках программы «Олимпийские художники в резиденции» и представляет собой длинный коридор с красочными баннерами и рисунками. Многие работы отражают традиционные японские сцены, например, борца сумо, совершающего ритуал с солью перед началом поединка. Некоторые изображения посвящены проблеме пандемии. Ханна Уилкин-

сон в работе «Aut viam inveniam aut faciam» изобразила человека в образе спортсмена, бегущего на фоне бурных океанских волн и красного восходящего солнца, олицетворяющих пандемию. Важно отметить, что художники, чьи работы были представлены на этой общедоступной выставке, сами являются олимпийцами или паралимпийцами, победителями различных соревнований. Например, Ханна Уилкинсон выступала за женскую футбольную сборную Новой Зеландии на Играх в Лондон (2012) и Рио-де-Жанейро (2016).

Проблеме пандемии посвящена еще одна работа, расположенная у главного входа на террасу Коредо Муромати — скульптурная группа «Зрители». Французский художник Ксавье Вейлан изобразил разноцветные фигуры людей, которые символизируют тех, кто не смог прийти на стадион из-за опасности заражения коронавирусом, но ощущают единство со спортсменами. Скульптура выполнена по программе «Olympic Art Visions». Неподалеку расположилась еще одна инсталляция — «Moment Factory» (Воспоминания о подиуме: усилия, солидарность, победа). Эта интерактивная световая композиция была создана канадской мультимедийной студией и объединяет изображения CG, аудиовизуальные кадры и звуковой ряд.

Внимание жителей и гостей Токио привлекала выставленная на Садовой площади Фукутоку огромная скульптура из света и стальной сетки «Солидарность и сотрудничество» высотой более 4 метров. Ее автор Макото Тодзики изобразил бегунов, передающих эстафетную палочку как символ продолжения Олимпийских игр у последующих поколений. Скульптура расцветивается ночью синим цветом и считается крупнейшим произведением искусства этого художника [17].

Эти примеры показывают, насколько активно современное искусство было представлено в культурной программе токийской Олимпиады, на Олимпийской агоре. Было оно вплетено и в церемонию открытия Игр. Во время парада олимпийских сборных использовалась музыка из самых известных японских видеоигр: Dragon Quest, Final Fantasy, Monster Hunter, Sonic the Hedgehog и т.п. И участники Игр, и болельщики нередко устраивали перформансы на тему японской поп-культуры. Например, атлеты из команды ФРГ во время фотосессии нередко принимали позы главных героев популярной манги «Невероятные приключения ДжоДжо» художника Хирохико Араки. Наиболее ярким событием стало выступление женской команды по художественной гимнастике из Узбекистана. Спортсменки были одеты в костюмы по мотивам популярной манги «Сейлор Мун», а свою

программу они выполняли под песню «Легенда лунного света» из этой манги [1]. Не случайно токийскую Олимпиаду некоторые журналисты окрестили «Олимпиадой аниме и манги» из-за большого внимания к этим традиционным видам японского современного искусства. К слову, для Японии продвижение этих видов искусства (манга, аниме) — основа ее поп-дипломатии, которую правительство страны активно проводит в начале XXI века.

Выводы

Объединение спорта и искусства в Международном олимпийском движении имеет давние традиции. В Древней Греции в Пифийских и Олимпийских играх наряду с атлетами выступали певцы и музыканты. Именно эта особенность античных Игр вдохновляла Пьера де Кубертена на включение художественных конкурсов в программу Олимпиад начала — середины XX века. В объединении спорта и искусства П. де Кубертен видел очень важное условие для гуманизации Игр, эстетического воспитания молодежи, гармоничного развития личности. Не случайно одним из фундаментальных принципов современного Олимпизма стал сформулированный бароном де Кубертенем принцип «Спорт, Культура и Образование».

В начале XXI века МОК проводит последовательную культурную политику, которая подтверждается собственными идеями, институтами и программами. Особое место в культурной политике МОК отводится современному искусству как наиболее передовому, прогрессивному и динамичному. МОК взял курс на сотрудничество с молодыми художниками, музыкантами, дизайнерами и другими представителями творческих профессий, которым предоставляет возможность для самовыражения, а Олимпийские игры служат прекрасным трамплином для их творчества. При этом МОК исходит из того, что современное искусство должно служить не только эстетическим целям, но и нести социальную нагрузку, способствовать решению глобальных проблем человечества, объединять людей вокруг спорта и искусства, транслировать олимпийские ценности, воспитывать молодежь в духе дружбы, уважения и сотрудничества. Именно в таком ключе МОК и поддерживает культурные программы, связанные с современным искусством.

Использование искусства для распространения спортивных идеалов и развития культурно-гуманитарного сотрудничества — не менее

важное для МОК направление деятельности, чем спортивное или экономическое. Тем не менее, синтез искусства и спорта в деятельности МОК довольно часто сопряжен с проблемами. Одна из них — далеко не полностью представленное разнообразие современного искусства в программах МОК. Если живописи, архитектуре, фотографии и дизайну уделено достаточное внимание, то современная музыка, современный театр, современный танец представлены значительно слабее. Поэтому Международному олимпийскому комитету нужно стремиться делать программы в области современного искусства еще более разнообразными, доступными, интересными и эффективными, но при этом обращаться только к высококачественным его образцам.

Во-вторых, существует проблема недостаточной информированности о культурных проектах и программах МОК массовой аудитории. Заметно отсутствие серьезного интереса к освещению культурных проектов МОК мировыми СМИ. Как правило, наиболее освещаемой культурной программой остается церемония открытия Олимпиад, в то время как культурные конкурсы и проекты остаются в тени. Поэтому в качестве рекомендации хотелось бы обратить внимание на необходимость более широкого, профессионального освещения культурного компонента Олимпийских игр, что, безусловно, придаст больше зрелищности этому всемирному празднику спорта.

Литература

1. Асахи симбун (Япония): «Атака на титанов», «Невероятные приключения ДжоДжо», «Сейлор Мун»... Выступления спортсменов и наследие токийской Олимпиады // ИноСМИ. 2021 [Электронный ресурс]. — URL: <https://inosmi.ru/social/20210814/250297579.html> (дата обращения: 23.10.2021).
2. *Богданова М. А.* Культурное содержание Олимпизма: от античности к современности / М. А. Богданова // Вестник Томского университета. — 2010. — № 336. — С. 55–59.
3. *Боголюбова Н. М.* Развитие культурных программ Олимпийских игр: от античности до начала XXI века / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева // Клио. — 2015. — № 3(99). — С. 174–181.
4. *Боголюбова Н. М.* Культурный аспект современного спортивного движения / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств. — 2012. — № 3(12). — С. 31–38.
5. *Боголюбова Н. М.* Новые формы международного культурного сотрудничества во внешней культурной политике современных государств / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2013. — Вып. 8(55). — С. 386–389.

6. Гельман М. А. Интервью Капиталист от искусства [Электронный ресурс] / М. А. Гельман // Компаньон. — 2003. — № 11. — URL: <https://companion.ua/2251/> (дата обращения: 15.12.2021).
7. Гройс Б. Топология современного искусства [Электронный ресурс] / Б. Гройс // Московский художественный журнал. — 2006. — № 61/62. — URL: <http://moscowartmagazine.com/issue/36/article/696> (дата обращения: 04.10.2021).
8. Кубертен П. де. Ода спорту / П. де Кубертен. — М. : Физкультура и спорт, 1987 [Электронный ресурс]. — URL: https://bookscafe.net/download/kuberten_per-oda_sportu-39717.fb2.zip (дата обращения: 11.12.2021).
9. Маркина Е. В. Культурная олимпиада как компонент социально-культурного наследия Олимпийских игр (на примере культурной олимпиады «Сочи 2014») [Электронный ресурс] / Е. В. Маркина // Теория и практика общественного развития. — 2014. — № 4. — URL: http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2016/4/sociology/markina.pdf (дата обращения: 24.10.2021).
10. Николаева Ю. В. Культурная политика Международного Олимпийского комитета в начале XXI века / Ю. В. Николаева, Н. М. Боголюбова // Научные труды Северо-Западного института РАНХиГС. — 2021. — Т. 12. — Вып. 2(49). — С. 263–274.
11. 7th World Conference on sport, education and culture. The Durban declaration. 2010. [Электронный ресурс]. — URL: https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Culture-And-Scientific-Commission/Advocacy/EN-FinalDurbanStatement.pdf?_ga=2.244586758.2090770242.1641199663-2079524054.1637940020 (дата обращения: 10.11.2021).
12. Art-et-Sport-2012-web.pdf [Электронный ресурс]. — URL: https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Culture-And-Scientific-Commission/Advocacy/Art-et-Sport-2012-web.pdf#_ga=2.38730144.2090770242.1641199663-2079524054.1637940020 (дата обращения: 16.10.2021).
13. Coubertin P. L'Art et le Sport / P. Coubertin // Pedagogie sportive. — Paris : G. Crès et cie, 1922. — P. 146–153.
14. García B. The role Arts and Culture in the Olympic Games From Olympic Arts Competitions to Cultural Olympiads / B. García. — Liverpool : University of Liverpool, 2008. — 15 p.
15. IOC announces Ball Game a large-scale commissioned work by Argentinian conceptual artist Leandro Erlich [Электронный ресурс]. — URL: <https://olympics.com/ioc/news/ioc-announces-ball-game-a-large-scale-commissioned-work-by-argentinian-conceptual-artist-leandro-erlich> (дата обращения: 10.12.2021).
16. Olympic Agenda 2020 [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.olympic.org/olympic-agenda-2020> (дата обращения: 02.10.2021).
17. Olympic Agora: A View of the Olympics Through Art — Savvy Tokyo [Электронный ресурс]. — URL: <https://savvytokyo.com/olympic-agora-a-view-of-the-olympics-through-art/> (дата обращения: 19.11.2021).

18. Olympic Art — Learn How Arts & Culture Shape the Olympic Movement. [Электронный ресурс]. — URL: <https://olympics.com/ioc/the-olympic-foundation-for-culture-and-heritage/arts-and-culture/artists-in-residence-rio-2016#tab-8535b013-4e02-4637-bad4-b5e9345dc0e7-0> (дата обращения: 29.10.2021).
19. Olympic Charter in force as from 8 August 2021 [Электронный ресурс]. — URL: <https://olympics.com/ioc/olympic-charter> (дата обращения: 27.10.2021).
20. Olympic Sport & Art contest 2012. General information [Электронный ресурс]. — URL: [https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Culture-And-Scientific-Commission/Advocacy/EN-Rules-Sport-and-Art-contest 2012. pdf#_ga=2.42324774.2090770242.1641199663-2079524054.1637940020](https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Culture-And-Scientific-Commission/Advocacy/EN-Rules-Sport-and-Art-contest%202012.pdf#_ga=2.42324774.2090770242.1641199663-2079524054.1637940020) (дата обращения: 30.12.2021).
21. Pierre de Coubertin and the arts. — Lausanne : The International Pierre de Coubertin Committee, 1994. — 15 p.
22. *Stallabrass J.* Contemporary Art: A Very Short Introduction / J. Stallabrass. — Oxford, 2004. — 144 p.
23. *Stanton R.* The Forgotten Olympic Art Competitions: the Story of the Olympic Art Competitions of the 20th Century / R. Stanton. — Trafford, 2000. — 412 p.
24. The Olympic Foundation for culture and heritage creates the first «Olympic agora» in Tokyo [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.olympic.org/news/the-olympic-foundation-for-culture-and-heritage-creates-the-first-olympic-agora-in-tokyo> (дата обращения: 21.10.2021).
25. *Tomlinson A.* Olympic Spectacle: Opening Ceremonies and Some Paradoxes of Globalization / A. Tomlinson // Media, Culture & Society. — 1996. — № 18(4). — P. 583–602.

Онищук А. О., Чепакон Е. М.

Профилактика травматизма высококвалифицированных спортсменов-пистолетчиков

Введение

Принимая во внимание высокий уровень интенсивности, напряженности и продолжительность соревновательных дисциплин спортивной пулевой стрельбы, к спортсменам-стрелкам предъявляются повышенные требования к состоянию здоровья и функционированию всех систем организма. Соревновательные упражнения у спортсменов могут длиться в течение нескольких часов, и малейшее проявление усталости может негативно сказаться на качестве стрельбы. Для выполнения столь напряженной деятельности, стрелок должен иметь высокий уровень физической подготовленности, в особенности — статическую силовую выносливость и развитую мускулатуру. Также хорошо развитыми должны быть мышцы-стабилизаторы, мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, рук и ног, для того, чтобы иметь возможность осуществлять наибольшее количество выстрелов, не снижая их качества. Кроме этого, спортсмен-стрелок должен уметь быстро расслаблять группы мышц, которые не работают в конкретный момент времени, обладать высокой скоростью реакции на внешние раздражители, чувством равновесия, согласованностью и точностью движений [5, с. 31].

Цель работы: проанализировать хронические заболевания и травмы высококвалифицированных спортсменов-стрелков, разработать практические рекомендации, направленные на профилактику травматизма.

Методы и организация исследования

1. Теоретический анализ и обобщение источников литературы, программных материалов (изучены материалы по специальной физической подготовке сборной команды России и Санкт-Петербурга, проанализирован Федеральный стандарт по виду спорта пулевая стрельба, программные материалы по реабилитации спортивных команд в различных направлениях стрелкового спорта — стендовая, практическая стрельба, стрельба из арбалета и лука).

2. Опрос в виде интервьюирования (опрошено 24 спортсмена, уровень Мастер спорта и выше).

3. Метод экспертных оценок (данные о стрелковых хронических травмах были получены от старшего тренера Сборной команды Санкт-Петербурга).

4. Педагогические наблюдения (наблюдение за опытными спортсменами, действующими мастерами спорта, проводилось более 10 лет на соревновательном и тренировочном этапах).

У пулевой стрельбы, как одного из направления спортивной стрельбы, существует своя особенность. В процессе тренировки спортсмены-стрелки длительное время находятся в ассиметричной статичной позе, что может привести к развитию кифоза, а со временем и к серьезным нарушениям опорно-двигательного аппарата. Большая нагрузка ложится на мышцы ног и, в частности, стоп. Плоскостопие — одно из самых распространённых заболеваний у стрелков из любого вида оружия, так же встречается варикозное расширение вен нижних конечностей [4, с. 64].

Во время стрельбы спортсмену-стрелку важно проявлять стабильный мышечный тонус в сочетании с прицеливанием. Большинство спортсменов осуществляют прицеливание только правым глазом, в связи с чем, спортсмен склонен к развитию амблиопии. Асимметричное положение тела стрелка-пистолетчика осложняется весом пистолета (от 600 г до 1200 г), который необходимо удерживать в правой вытянутой вперед руке, повернув голову вправо.

В пулевой стрельбе спортсмены-пистолетчики выступают с оружием разного калибра: пневматическое оружие (4,5мм), малокалиберное (5,6 мм) и крупнокалиберное (7,62 мм). При скоростной стрельбе из малокалиберного пистолета стрелок вынужден контролировать одинаковое положение правого плечевого сустава, удерживая его в закреплённом положении, чтобы правильно «принять» отдачу. Часто новички совершают ошибку — поднимают плечо вверх, прижимая к щеке. Такое положение очень неестественно и под весом пистолета может привести к хронической травме. Для выполнения 5 выстрелов по мишеням стоящим в ряд за 4 секунды с переносом корпуса, стрелок выполняет перенос веса тела на правую ногу, что усиливает давление на стопу. На тренировке стрелок скоростных упражнений выполняет около 300 выстрелов. Звуковое давление от выстрела калибром 5,6 мм соответствует 130-140 дБ. Опасным для слуха считается порог в 100 дБ [3, с. 19]. Стрелки используют стрелковые наушники, но

периодически всё равно слышат выстрелы без них. В связи с этим, у спортсменов, выступающих более 10 лет, может наблюдаться снижение слуха.

Крупнокалиберный пистолет — револьвер отличается большой отдачей и массой (750г). Отдача после выстрела требует от спортсмена закрепления лучезапястного сустава в прямом положении, а локтевого в супинированном. Нагрузка на суставы оценивается как очень высокая. По этой причине, женщины не участвуют в данной соревновательной дисциплине, чтобы исключить вероятность травмы.

В стрельбе из пневматического оружия имеются другие особенности. Ствол в этом виде оружия длинный, что осложняет его удержание долгое время (в данном упражнении спортсмену необходимо выполнить 60 зачетных выстрелов, пневматический старт длится 1 час 45 минут). Такую нагрузку многие стрелки, для удержания равновесия, компенсируют — вынужденно отклоняя туловище назад во фронтальной плоскости, при этом таз, выводят вперед. Таким образом, нагрузка на мышцы правой руки несколько снижается, а на поясничный отдел значительно увеличивается. В связи с этим, «пневматисты» сталкиваются с остеохондрозом позвоночника и гипертонусом мышц поясничного отдела. Вышеперечисленное можно отнести к хроническим заболеваниям в стрелковом спорте.

К сожалению, некоторые стрелки совершают сразу несколько грубых ошибок в положении тела с оружием. Например, для временного повышения результата, пистолетчик подтягивает плечо к подбородку, наклоня голову назад, а туловище в сторону. Такая изготовка обеспечивает чуть лучшую устойчивость пистолета, но временно, т.к. одинаково удерживать тело в таком неестественном и перенапряженном состоянии очень трудно.

Кроме того, по мнению опытного специалиста (старшего тренера сборной команды Санкт-Петербурга по стрельбе из пистолета, А.Н. Филинкова) стрелки часто сталкиваются с мелкими ожогами от попадания раскаленной гильзы на неприкрытые участки тела, отравление пороховыми газами, раздражение слизистой глаз при использовании щелочных масел для чистки оружия.

Для определения самых распространённых травм, способов профилактики травматизма, нами был проведен опрос спортсменов сборной команды Санкт-Петербурга и России. В опросе принимали участие стрелки, имеющие звание Мастера спорта и выше, возраст от 16 до 40 лет. 24 спортсмена дали свой ответ на поставленный вопрос: «С ка-

кими болями и травматическими повреждениями пришлось столкнуться за время спортивной карьеры»? Шестеро спортсменов отметили хронические травмы правого плечевого сустава. Призёр Чемпионата Европы рассказал нам об артрозе 2 степени, призёр Олимпиады и Чемпион Европы 2017 г. на протяжении многих лет лечил тендинит длинной головки бицепса, участник Олимпиады и Чемпион Мира, отмечал у себя воспаление суставной капсулы. Спортсменка юниорской команды поведала о воспалительном заболевании синовиальной сумки — бурсите, Чемпионка России 2018 г. до сих пор лечит дистрофические изменения суставной капсулы головки плечевого сустава, четверо пистолетчиков указали на боли в локтевом суставе (Участник двух Олимпийских Игр длительное время лечил «теннисный локоть»), двое спортсменов указали на лучезапястный сустав (артроз, стилоид). Десять стрелков столкнулись с болью и гипертонусом мышц позвоночника, из них пятеро — в поясничном отделе, двое в грудном, четверо в шейном отделе позвоночника. Спортсмены-стрелки, также отмечают уменьшение амплитуды ротационных движений, грыжи и протрузии, люмбагию. Страдают плоскостопием 40 % опрошенных стрелков. И, лишь 10 % опрошенных спортсменов-стрелков, при опросе, не отметили у себя хронических травм.

Нас интересовал вопрос, когда появляются первые болевые ощущения у спортсменов сборной команды в процессе тренировочных занятий. Спортсмены отметили, что сталкивались с болевыми ощущениями уже на третий-четвёртый год тренировочных занятий.

Все 100% опрошенных спортсменов-стрелков считают причиной травм ассиметричную изготовку, негативно влияющую на мышечный корсет тела, работу внутренних органов и значительную физическую нагрузку, которая возникает в ходе выступлений на соревнованиях. Они рекомендуют больше внимания уделять общей и специальной физической подготовке. Лучшими профилактическими мерами спортсмены считают правильную, максимально приближённую к симметричной стрелковой изготовку во время удержания оружия и соответствующую физическую подготовленность. Чемпионка Мира среди юниоров 2014 г. рекомендовала упражнения с дополнительным весом и резиновыми эспандерами на верхнюю часть тела и скандинавскую ходьбу. Неоднократный Чемпион Мира, участник Олимпийских игр 2020 г. для лучшего восстановления спортсменов советует уделять внимание не только общей физической подготовке, но и массаж, упражнения направленные на растяжение мышц.

На наш взгляд, стрелковые травмы опорно-двигательного аппарата можно разделить на травмы костного и связочно-мышечного аппарата. Характерными особенностями появления таких травм являются — статические условия выполнения соревновательных упражнений. При большом объёме тренировок, тело спортсмена, находящееся в неестественном положении, начинает программу приспособления. Опорно-двигательный аппарат начинает подключать дополнительные «резервы», усиливая нагрузку на поддерживающие мышцы, связки и суставы. Следствием этого процесса является рассасывание минеральных компонентов и истончение костной и соединительной ткани, нарушение трофики нервных волокон [1, с. 398].

Одним из самых распространенных синдромов неврологического заболевания является гипертонус, который выражается в постоянном напряжении (сокращении) мышц, даже в состоянии покоя. К распространённым заболеваниям суставов и сухожилий можно отнести стилоид, тендинит, артрит, артроз, которые проявляют себя в виде постоянной боли в области сустава, снижении его силовых показателей, невозможности переносить длительную нагрузку и работу с отягощением. К скелетным травмам относят остеохондроз, грыжи межпозвоночного диска, сколиоз, что не позволяет спортсменам уверенно выступать из за ощущения скованности, уменьшения амплитуды движений, резкой «стреляющей» боли.

Выводы

90% опрошенных спортсменов отмечают у себя хронические травмы и заболевания. Из них, 50 % имеют боли в суставах правой руки (наиболее часто в плечевом суставе), 35 % опрошенных ощущают гипертонус и люмбалгию в поясничном отделе, 10% испытывают ограничения в подвижности шейного отдела позвоночника, 5% опрошенных сталкивались с амблиопией.

Последствиями боли становится невозможность удерживать оружие в правильном положении. Спортсмен вынужден отвлекаться даже при незначительных болевых ощущениях от точной сконцентрированной работы с оружием.

Таким образом, для достижения высоких результатов от спортсмена требуется его стабильная работоспособность, высокий уровень физической подготовленности, правильная стрелковая изготовка, значительный тонус нервной системы.

С целью профилактики травматизма спортсменов-стрелков, нами разработаны комплексы упражнений по специальной физической подготовке [2, с. 143] и *практические рекомендации*.

1. Главной профилактической мерой травматизма мы считаем правильную стрелковую изготовку с оружием, которая заключается в максимально приближенной к симметричному положению тела. Изготовка стрелка должна соответствовать виду стрельбы (медленная, быстрая) и классу оружия (пневматическое, малокалиберное, крупнокалиберное). Стоит отметить, что наличие удобной стрелковой обуви (ботинки с толстой плоской подошвой из плотного материала) облегчат нагрузку на стопы и таз, что в свою очередь, позволит принять правильную позу.

2. Не менее важной следует считать высокий уровень физической подготовленности стрелка. Особенно важно, на наш взгляд, использовать тренировочные упражнения, направленные на силу мышц не только участвующих в стрельбе (мышцы правой руки), но и мышц спины, шеи, брюшного пресса, плечевого пояса. Так же, важно, чтобы мышцы оставались в эластичном состоянии, для чего необходимо после основной тренировки, добавлять комплекс упражнений на растягивание. Спортсменам-стрелкам следует выполнять не менее трёх силовых тренировок в неделю на разные группы мышц.

3. Во избежание появления гипертонуса, спортсменам-стрелкам следует рекомендовать включать в тренировочный и соревновательный циклы курсы спортивного массажа (3 раза в неделю) и посещение бани (не менее 1 раза в неделю).

Литература

1. Артаманова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие / Л. Л. Артаманова. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. — 389 с.
2. Онищук А. О. Совершенствование специальной физической подготовки в пулевой стрельбе на этапе начальной спортивной специализации / А. О. Онищук, Е. М. Чепиков // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт : возможности и перспективы : материалы V науч.-практ. конф. с междунар. участием. СПб., 29 ноября 2019 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. — СПб. : ФГБОУВО СПбГУПТД, 2017. — С. 142–146.
3. Осипов О. О. Использование технических средств обучения в процессе совершенствования навыков скоростной стрельбы из пистолета: метод. рекомендации / О. О. Осипов, В. Ф. Выштикалюк, Д. В. Пивоваров. — Омск, 2010. — 19 с.

4. *Тарасова Л. В.* Анализ соревновательной подготовки в стрелковых видах спорта / Л. В. Тарасова, П. Ю. Тарасов // Теория и практика физ. культуры. — 2010. — № 4. — 64 с.
5. *Шилин Ю. Н., Белевич Е. Н.* Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения. — М. : Дивизион, 2011. — С. 28–35.

Пашкова Л. В., Шитова В. И.

Совершенствование соревновательной композиции в спортивной аэробике с помощью средств специальной выносливости

Введение

Спортивная аэробика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений включающий, сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами.

Совершенствование соревновательной композиции в тренировочном процессе осуществляется посредством развития физических качеств спортсмена, необходимых в спортивной аэробике. Особую роль при этом отводят физической, функциональной и технической подготовленности гимнаста. В основе развития специальной выносливости лежит общая выносливость спортсмена, которая характеризуется как способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические [1].

Специальную выносливость выдвигают по важности, на одно из первых мест среди основных физических качеств в спортивной аэробике [3].

Выносливость в спортивной аэробике авторы определяют, как способность эффективно поддерживать заданную мощность нагрузки при выполнении движений и противостоять наступающему утомлению.

На протяжении всей соревновательной композиции спортсмену требуется демонстрировать высокий уровень мастерства. Анализируя правила предыдущих олимпийских циклов, можно с уверенностью сказать о предъявлении повышенных условий к выполнению композиции в связи с редакцией новых правил соревнований. За 10 лет продолжительность соревновательной композиции сократилась на 10 секунд, а компоненты сложности остались. Спортсмену требуется за 1,20 секунд показать сбалансированное использование базовых аэробных движений, переходов, элементов сложности и акробатических

элементов, а также выполнить взаимодействия и показать сотрудничество в групповых номинациях. Все это требует новых подходов к организации тренировочного процесса, направленного на развитие специальной выносливости в спортивной аэробике. В связи с этим данная проблема является актуальной. В настоящее время в научно-методической литературе отсутствуют современные методики по развитию специальной выносливости в связи с обновлением требований в правилах соревнований.

Целью исследования явилось определение влияния специальных упражнений и методических приемов на развитие специальной выносливости, влияющей на совершенствование соревновательной композиции в спортивной аэробике.

Для реализации цели были определены следующие *задачи*.

1. Выявить теоретическую значимость развития специальной выносливости на этапе спортивного совершенствования в спортивной аэробике на основании специальной и методической литературы.
2. Подобрать специальные упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости при подготовке к соревнованиям.
3. Проверить эффективность экспериментальных разработок по развитию специальной выносливости у гимнастов 15-17 лет.

Методы и организация исследования

В ходе исследования для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- опрос (в форме анкетирования);
- тестирование;
- метод экспертного оценивания;
- педагогический эксперимент.

Обработка результатов производилась математическими методами. Данный педагогический эксперимент проводился с целью изучения уровня специальной выносливости гимнастов в спортивной аэробике, а также поиска наиболее оптимальных средств и методических приемов по её развитию и поддержанию. Эксперимент проводился на территории ЦФКиС Кировского района, г. Санкт-Петербург. Было представлено две группы спортсменов по 6 человек, в возрасте от 15

до 17 лет, имеющие одинаковые разряды в спортивной аэробике. Гимнастки готовились к выступлению в индивидуальной программе в спортивной аэробике. Стаж занятий гимнасток, имеющих звание кандидатов в мастера спорта, десять и более лет. Группы тренировались 6 раза в неделю по 3-4 часа. Контрольная группа тренировалась по традиционному плану тренировок, предусмотренному в данной спортивной школе учитывая этап предсоревновательной подготовки. В экспериментальной группе гимнастам был предложен комплекс упражнений на развитие специальной выносливости, рассчитанный на две недели. В ходе проведения эксперимента проводилась оценка работоспособности организма с помощью PWC170.

В исследовании предполагалось, что подобранные средства и методические приемы для развития специальной выносливости будут способствовать улучшению результатов выполнения соревновательных композиций в предсоревновательной подготовке гимнастов 15-17 лет в спортивной аэробике.

Результаты исследования и их обсуждение

С целью обоснования теоретической проблемы была проанализирована научно-методическая литература. Анализу была подвергнута литература по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной аэробике, а также физиологии. Изучение и анализ научно-методических источников показал, что несмотря на необходимость развития специальной выносливости, которая непосредственно влияет на успешность выполнения соревновательной программы, отмечается недостаток предлагаемых средств и новых методических подходов в условиях изменения требований к композициям по новым правилам соревнований в спортивной аэробике.

Для решения задач исследования были подобраны тесты, разработаны контрольные упражнения, а также подобраны средства, методы и методические приемы, позволяющие включить их в тренировочный процесс гимнасток на предварительном этапе подготовки.

Для определения физической и функциональной подготовленности, контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента применялся общеевропейский вариант PWC170. Второй тест «20 приседаний за 30 секунд» Этот тест применялся для оценки реакции организма на физическую нагрузку. Контрольная и экспериментальная группы проверялись на физическую подготовленность по

тестам Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике. Достоверных различий между группами до начала эксперимента не было выявлено.

Для проведения контрольного испытания нами были разработаны и применены контрольные упражнения, позволяющие определить уровень развития специальной выносливости после проведения эксперимента. От гимнасток требуется выполнить упражнения на различные виды специальной выносливости.

В гимнастике разработана комплексная классификация видов специальной выносливости. Введено понятие композиционной выносливости, которая подразделяется на физические качества (силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная) и на технико-структурные группы движений (прыжковая, равновесная, вращательная, акробатическая) [2].

Для исследования были подобраны контрольные упражнения, позволяющие определить их уровень развития. Силовая выносливость определялась максимальным удержанием угла в упоре ноги врозь. Скоростная выносливость — бегом на 60 м; Скоростно-силовая — выполнением элемента «Взрывная А-Рамка». Координационная выносливость определялась выполнением аэробных дорожек (САД), выполняемых на 32 счета. Прыжковая выносливость — максимальным количеством выполненных прыжков ноги врозь, ноги параллельно полу «Страдл». Равновесная удержанием ноги на 90 на носке, руки вверх. И акробатическая безошибочным выполнением акробатической связки: фляк+фляк+фляк.

Авторами были подобраны специальные упражнения и методические приемы для включения в тренировочный процесс гимнасток для развития специальной выносливости. Данный подход к тренировочному процессу использовался в экспериментальной группе. Для проверки эффективности применения в тренировочном процессе подобранных упражнений и методических приемов было проведено повторное тестирование по окончании эксперимента.

Выводы

В результате анализа показателей, характеризующих общую физическую подготовленность контрольной и экспериментальной групп было выявлено, что исходный уровень развития гимнасток был одинаковым. После эксперимента наблюдается улучшение развития всех

физических способностей в обеих группах. В экспериментальной группе уровень функциональной подготовленности по тестам вырос на статистически достоверном уровне ($p < 0,05$).

Результаты контрольных упражнений после эксперимента показали эффективность подобранных специальных упражнений и методических приемов для развития специальной выносливости в спортивной аэробике.

В результате экспертной оценки выполнения индивидуальной программы спортсменами контрольной и экспериментальной групп показало, что оценки в экспериментальной группе на статистически достоверном уровне выросли. Это подтверждает эффективность наших экспериментальных разработок по развитию специальной выносливости у гимнастов 15-17 лет в спортивной аэробике. Можно сделать вывод, что изучение данного вопроса, как усовершенствовать качество выполнения соревновательной композиции остается актуальной.

Литература

1. *Курашин Ю. Ф.* Методика развития выносливости // Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курашина. — М. : Советский спорт, 2003.
2. *Пирожкова Е. А.* Развитие специальной выносливости у высококвалифицированных гимнасток: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Пирожкова Е. А. — СПб., 2012. — 25 с.
3. *Рябухина Т. И.* Методика тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации в спортивной аэробике: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рябухина Т. И. — Волгоград, 2006. — 25 с.

Рябчук В. В.

Использование информационных технологий в дистанционном обучении по дисциплине «Физическая культура»

Введение

Современный этап развития образования характеризуется все большим использованием информационных технологий в процесс обучения. В связи с пандемией, настигшей человечество в 2020 году, появилась необходимость перехода на дистанционное обучение. Дистанционное обучение предполагает построение образовательного процесса, в котором ведущим средством являются информационные технологии. Физическая культура не стала исключением.

Занимаясь физической культурой, студенты приобретают понимание и знания в необходимости постоянной двигательной активности в течении всей жизни даже в условиях значительных ограничений, которые принесла пандемия. Это привело к необходимости освоения новых методов обучения с использованием интернет-платформ. Замена традиционной формы обучения на дистанционное по дисциплине физическая культура было вынужденная и необходимая.

В данной работе представлены:

- анализ эффективности проведения физической культуры в условиях дистанционного обучения;
- анализ различных информационных технологий для дистанционного обучения по физической культуре.

Цель работы — определить возможность использования информационных технологий в дистанционном обучении по дисциплине «Физическая культура».

Материалы и методы исследования

В наши дни практически у всех есть персональный компьютер и доступ к сети Интернет, поэтому применение информационных технологий как никогда возможно. Под информационными технологиями в образовании понимается совокупность программных и технических средств и методов сбора, обработки, хранения и передачи данных, использующихся в образовательном процессе.

Информационные технологии подразделяются на технологии с полной и избирательной интерактивностью.

К первой группе относятся технологии, обеспечивающие прямой доступ к информации, хранящейся в информационных сетях или на любом другом носителе, которую можно передавать, изменять и дополнять.

Во вторую группу входят технологии, которые обеспечивают хранение информации в структурированном виде. Сюда входят базы данных и знаний, видео-лекции, Интернет-ресурсы и т.д. Эти технологии работают в избирательном интерактивном режиме и значительно облегчают доступ к огромному количеству структурированной информации. В этом случае пользователь имеет право работать только с существующими данными, без ввода новых.

Результаты исследования и их обсуждение

Физическая культура включает раздела: теоретический и практический. Практические занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной групп, базируются на применении разнообразных средств и методов физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки [3, с. 294], их можно проводить и в дистанционном формате.

Информационные технологии с интерактивностью отлично подходят для самостоятельного освоения теории по физической культуре. Разнообразные презентации, лекции и т.д. позволяют студентам в удобном для них формате и темпе получить информацию о строении организма, функциональных системах, здоровом образе жизни, физической нагрузке, правильном планировании самостоятельных занятий, выборе упражнений с учетом тех или иных заболеваний студента.

С помощью информационных технологий с полной интерактивностью можно проверить уровень усвоения материала у студентов, а также реализовать практический блок занятий по физической культуре.

Существует три основные формы реализации практических занятий по физической культуре в дистанционном обучении:

- 1) самостоятельные теоретические занятия;
- 2) самостоятельные практические занятия, требующие отчетности от студентов;
- 3) групповые онлайн-занятия с преподавателем.

Рассмотрим преимущества и недостатки этих форм.

Дисциплина физическая культура включает большой объем теории, на которую отводится небольшое количество часов, а использование информационных технологий обеспечивает наиболее эффективное усвоение обучающимися знаний по следующим причинам:

1) комфортная среда выявляет психологическое состояние студентов во время занятия, создает спокойную атмосферу и желание быть активным участником процесса;

2) использование информационных технологий дает возможность внедрения геймификации, что повышает заинтересованность студентов, а, следовательно, повышает эффективность усвоения материала;

3) возможность заняться учебой в наиболее удобное время (учитывая определенные временные рамки);

4) дозирование и структурирование материала оптимизирует образовательный процесс;

5) обучение с помощью информационных технологий формирует информационную культуру и грамотность человека, учит работать с большими объемами информации и самостоятельно регулировать процесс обучения.

Пункты 1, 2, 3 и 4 справедливы и для самостоятельных практических занятий.

Недостатки дистанционного обучения по физической культуре присущи каждой из форм занятий, но больше всего отражаются на практических занятиях. Главными из них являются:

1) *невозможность контакта с преподавателем.*

Отсутствие индивидуального подхода и эмоциональной составляющей. Контакт с преподавателем затруднен;

2) *мотивация и самоконтроль.*

В домашней обстановке легко расслабиться, перегореть и потерять интерес к учебе. Не все студенты обладают высокой самодисциплиной и сильной мотивацией, необходимых для эффективного обучения;

3) *недостаток практики.*

Дистанционно обучающийся часто лишен регулярной практической подготовки, что отрицательно сказывается на качестве получаемого образования;

4) *зависимость от техники*

Для постоянного доступа к источнику знаний студент должен быть хорошо технически подготовлен. Технические средства зачастую ограничивают студентов.

Формы использования ИКТ на занятиях по физической культуре:

1. Наглядные пособия

Использование схем, рисунков, таблиц может помочь освоить правильную технику выполнения различных двигательных действий занятия по физической культуре в дистанционном формате. Онлайн-площадки предоставляют для этого все необходимые возможности. Сложные двигательные действия можно разделить на несколько простых, правильная техническая реализация которых будет очень хорошо видна на видеороликах. Становится возможным отследить наиболее типичные ошибки при выполнении этого действия, дать необходимые рекомендации.

2. Электронные презентации

Использование мультимедийных презентаций повышает интерес к материалу, это наиболее удобно и легко для восприятия. Наличие наглядной составляющей позволяет лучше закрепить изученный материал в памяти. Также выполнение презентаций по материалу может быть использовано как одна из форм контроля для оценки результатов урока.

3. Электронное онлайн-тестирование

Основной формой контроля полученных знаний и получения оценок считается выполнение теста в онлайн-формате. Многие электронные платформы позволяют создавать тесты с любым количеством вопросов и ответов, ограничивать производительность теста по времени, открывать и закрывать тест в определенное время, получать необходимую статистику — какие вопросы задаются правильно или неправильно и отслеживание результатов каждого студента.

4. Работа студентов с техническими средствами

По возможности студенты могут использовать видеооборудование для записи движущихся действий в строгом соответствии с требованиями безопасности. Это позволяет самостоятельно оценивать правильность двигательного действия, уровень усвоения этого действия. Преподаватель может применять этот метод как одну из форм контроля при оценивании. Также видео дает возможность преподавателю подробно разобрать технику выполнения данного двигательного действия и дать рекомендации по устранению имеющихся ошибок.

***Обзор информационных технологий
для проведения занятий по физической культуре***

1. *Электронная платформа Moodle* — одна из самых популярных платформ для организации дистанционного обучения. Это бесплатная

платформа для администрации, преподавателей и студентов, где есть возможность размещения курсов по каждому из предметов. Физическая культура представлена в виде теоретических лекций, тестов по лекциям, а также материалами для самостоятельных практических занятий. Для проверки практики необходимо прикреплять видеоотчеты.

2. *Skype, Zoom, Teams* — платформы для организации онлайн-обучения. Эти и другие подобные приложения подходят для практических онлайн-занятий. Преподаватель может проводить тренировку в онлайн-режиме, а студенты в домашней обстановке выполнять необходимые упражнения.

3. *Видеохостинг YouTube* — данную платформу можно использовать и для теоретических, и для практических занятий. На сайте представлено огромное количество видео с примерами физических упражнений и тренировок, также сайт содержит лекционные видео по дисциплине «физическая культура». На сайте могут размещать видео и проводить онлайн-трансляции и сами преподаватели.

4. *Мессенджеры (Вконтакте, WhatsApp, Viber) и электронные почты* — мессенджеры и электронные почты могут быть полезны для личного контакта с студента с преподавателем. Так же это может служить дополнительным инструментом для отчётности, проверки знаний, выполнения заданий.

Выводы

1. Физическая культура и компьютер, вещи на первый взгляд не совместимые. Однако в настоящих социальных реалиях связь между этими двумя понятиями пришлось установить.

2. Использование информационных технологий в дистанционном обучении представляется возможным и своевременным.

3. Изучение дисциплины «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения оказалось менее эффективным, так как крайне сложно организовать дистанционные практические занятия на том же уровне, что и очные.

4. Физические упражнения кроме развития физических качеств и повышения уровня физической подготовленности имеют важную воспитательную цель — они способствуют развитию усидчивости, укреплению дисциплины и повышению чувства ответственности в достижении цели. Поэтому использование информационных технологий в дальнейшем очном образовании по дисциплине физическая куль-

тура является качественным дополнением при рациональном использовании. Теоретическое обучение по физкультуре с использованием информационных технологий имеет большое количество преимуществ.

5. Для максимальной результативности обучения по дисциплине «физическая культура» необходим смешанный подход в виде совмещения очного и дистанционного обучения.

Литература

1. Колесникова О. Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза / О. Б. Колесников, Н. Н. Пязина, М. Г. Шнайдер // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. — 2019. — № 10.
2. Кислухина И. А. Использование образовательных дистанционных технологий в системе высшего образования: проблемы и перспективы // Управление экономическими системами : электронный научный журнал. — 2017. — № 9(103).
3. Рябчук В. В. Методическая коррекция рабочей учебной программы по физической культуре в СЗИУ РАНХиГС при переходе на освоение курса за шесть семестров / В. В. Рябчук, В. Ю. Ефимов-Комаров // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2013. — Т.4. — № 2(9). — С. 294–296.
4. Тихонов А. И. Применение современных дистанционных цифровых технологий для организации занятий по дисциплине «Физическая культура» у студентов вузов / А. А. Сазанов, Ю. В. Краев // Московский экономический журнал. — 2020. — № 5.

Рябчук В. В.

**Олимпийское движение и современные вызовы:
исчезнет ли олимпийское движение под влиянием политики
и коммерции в современном мире?**

Введение

По последним статистическим данным, с каждым годом Олимпиаду смотрят всё меньше людей в современном виде. Вопрос зрелищности современного вида Олимпиады уже долгое время обсуждается. В связи с этим, необходимо понять, что повлияло на падение интереса и зрелищности к соревнованиям лучших спортсменов со всего Мира. Для более точечного и сгруппированного анализа будут рассматриваться четыре последние Олимпиады. Зимняя Олимпиада, проходившая в городе Сочи, Россия в 2014 году, Летняя Олимпиада в городе Рио-Де-Жанейро, Бразилия в 2016 году, Зимняя Олимпиада в городе Пхёнчхан, Южная Корея в 2018 году и Летняя Олимпиада в Токио, Япония в 2021 году (Должна была проходить в 2020 году, однако из мировой пандемии была перенесена на год вперед).

Для анализа была взята последняя Олимпиада, проходившая в городе Токио. На данный момент Олимпийские Игры всё ещё остаются самыми престижными соревнованиями во всём мире. Честь страны защищают лучшие спортсмены сборной команды [4, с. 109] для отбора таких, проводятся всевозможные соревнования, за которыми наблюдают большое количество зрителей. Чем больше зрителей, тем больше будет возможностей, с точки зрения коммерции, продать товар, который возможно заинтересует аудиторию.

Стоит заметить, что рейтинги последних трёх Олимпиад не могли быть высокими из-за географического расположения места проведения Олимпийских Игр. Относительно Санкт-Петербурга, разница во времени составляла от минус 6 часов (В Рио-Де-Жанейро) до плюс 6 часов (Пхёнчхан и Токио). Данная разница во времени означает, если соревнования начинаются в 12 часов дня по местному времени, то это означает, что в Санкт-Петербурге сейчас либо 6 часов утра, либо 6 часов вечера. Что это означает с точки зрения коммерции?

Рекламный блок стоит определенную сумму денег, которая зависит от времени показа рекламы, таким образом, самую дешёвую рекламу можно купить в ночное время и дневное время за пару часов до обе-

да и за пару часов после обеда. Самая дорогая же реклама обычно показывается в вечернее время, либо в утреннее время, когда аудитория собирается на работу. Данная информация поможет нам соотнести время показа соревнований Олимпийских соревнований и стоимости рекламного блока, однако стоит также рассматривать весь мир, потому что, когда в Санкт-Петербурге 12 часов дня, то в крупнейших городах Соединенных Штатов Америки всего 6–7 утра по местному времени. Согласно статистике с американского канала NBC, церемонию открытия последних Олимпийских игр, смотрело гораздо меньше людей, чем эту же церемонию других соревнований, а именно 16,7 миллиона человек, что меньше, чем 2016-м (26,5 млн) и 2012-м (40,7 млн), и худший показатель за 33 года. Смотрит Игры около 17,5 миллиона человек, это падение почти на 50% по сравнению с Олимпиады в Рио-Де-Жанейро в 2016 году.

Другой опасностью, которая может повлиять на проведение дальнейших Олимпийских Игр — это политика, однако сложно анализировать понятия «Спорт» и «Политика» вместе, потому что мы, обычные зрители, никогда не узнаем всей правды, которая происходит в Современном мире, однако, в мировой истории уже было несколько прецедентов, когда политика напрямую влияла на соревнования лучших спортсменов. Олимпиада 1980 года, проходившая в Москве, СССР и Олимпиада 1984 года, проходившая в Лос-Анджелесе, США являются самыми яркими примерами, когда политика и спорт были максимально взаимосвязаны. В 1979 году СССР ввёл военных в Афганистан, однако военные были введены по просьбе Правительства Афганистана. Действия Советского Союза были осуждены не только США, но и Организацией Объединенных Наций. Таким образом, многие страны бойкотировали проведение Олимпийских игр, что повлияло и на зрелищность соревнований, но и на количество спортсменов.

В 1984 году СССР ответил зеркально на бойкот Олимпиады 1980 года. Данные примеры показывают, что в истории бывали уже прецеденты, когда Олимпийское Движение и политика были неразрывно связаны.

Ситуация, в которой политика была замешана, так это допинг скандал, который происходил в период с 2015 года вплоть до сегодняшнего дня и неизвестно, когда он закончится. Всё началось с точечной проверки на определенные допинговые и медицинские препараты российских спортсменов. В результате чего, более 50 медалей Олимпийских игр были отобраны у наших спортсменов. Од-

ной из причиной такой точечной проверки называют политический заговор против России, называя различные предположения, начиная от оккупации Польши и Прибалтийских стран в период Российской Империи и СССР, заканчивая вмешательствами в выборы в Соединенных Штатах Америки, однако точной причины мы не узнаем никогда.

Цель работы — определить возможность исчезновения Олимпийского движения под влиянием политики и коммерции в современном мире.

Материалы и методы исследования

Текущее исследование предусматривает анализ текущего положения и места Олимпийских Игр, находятся ли они под угрозой исчезновения и как на это могут повлиять политика и коммерция. Для более точной нами был проведен опрос и исследование результатов последних Олимпийских игр.

Опрос состоял из нескольких вопросов, главным из которых был «Смотрели ли Вы последние Олимпийские Игры, если нет, то укажите причину». В опросе приняло участие 47 человек, возрастом от 15 до 42 лет, составляющие совершенно разные группы из 7 городов России (город Москва, город Санкт-Петербург, город Хабаровск, город Ярославль, город Екатеринбург, город Владивосток, город Киров).

Используемые методы: анализ данных последних Олимпийских Игр, опрос.

Результаты исследования и их обсуждение

При проведении опроса были определены главные причины просмотра или игнорирования последних Олимпийских игр. Мы можем утверждать, что большинству людей безразличны были последние мировые соревнования по различным причинам (рис. 1).

Главными причинами отказа (рис. 2) от просмотра Олимпийских Игр в Токио, проходившие летом 2021 года являются: отсутствие Российских спортсменов и неудобное время показа в Европейской части России.

Также стоит отметить, что несколько людей указали причиной отказа от просмотра безразличие к спорту, в том числе и профессиональному, что может свидетельствовать о том, что не всем людям интересны соревнования лучших спортсменов Мира.

Смотрели ли Вы последние Олимпийские Игры?

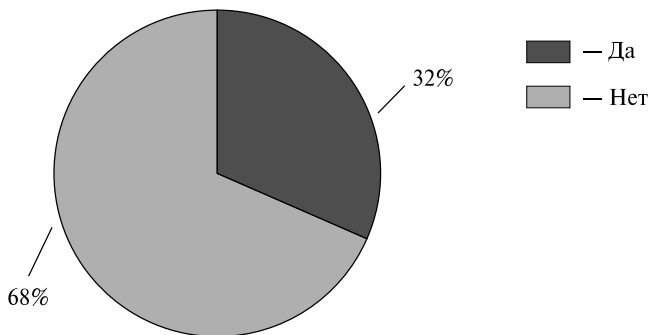


Рис. 1. Просмотр целевой группой последних Олимпийских игр

Источник: составлено автором.

Причины отказа от просмотра?

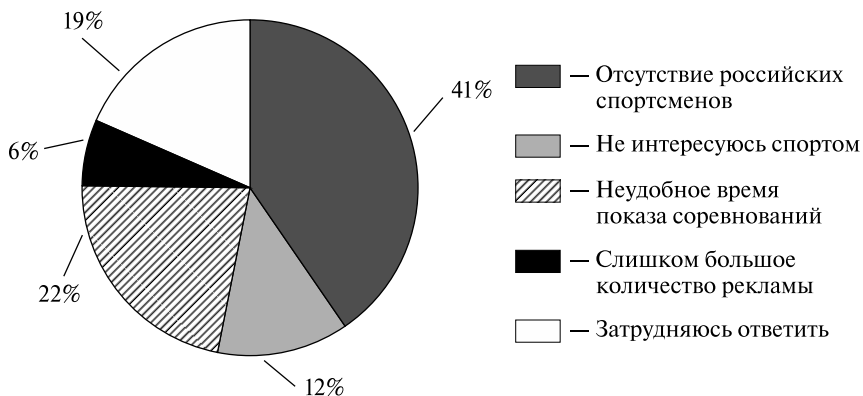


Рис. 2. Причины отказа от просмотра

Источник: составлено автором.

На рис. 3 результаты ответа на вопрос: «Причины просмотра Олимпиады в Токио».

Большинство людей ответили, что им интересен определенный вид спорта, что идет вразрез с мнением других людей, которые отказались от просмотра соревнований, также стоит заметить, что не-скольким людям было удобно смотреть данные состязания.



Рис. 3. Причины просмотра

Источник: составлено автором.

Показатели обеих групп, так или иначе связаны. Если сравнивать 2 практически одинаковых ответа на вопрос: «Удобен ли Вам просмотр различного контента ночью?», мы получим соотношение примерно 66% за «Нет» и 33% за «Да», и эта тенденция сохраняется в нескольких других результатах, полученных нами в результате опроса.

Что касается анализа данных с последней Олимпиады, проходившей в Токио, то главными критериями для нас служили: количество спортсменов из определенной страны, в нашем случае из России, количество медалей, заработанных российскими спортсменами, количество спортсменов на 1 медаль, положение в общем медальном зачете. Для сравнения были взяты данные Олимпиады 2012 года, которые проходили в Лондоне, Великобритания, так как, это были последние Олимпийские игры до допинг-скандала и тоже были летними, как и Олимпиада в Токио.

Для этого мы обратились на официальный интернет-сайт Олимпийских игр, где были получены такие результаты, которые можно увидеть в таблице.

Количество спортсменов по сравнению с Олимпиадой, как и количество медалей сократилось. Это связано в первую очередь с допинг скандалом и отстранением спортсменов от Олимпийских игр. Противоположная ситуация наблюдается в 3 критерии, данный показатель уменьшился в лучшую сторону, если раньше лишь каждый 6 спортсмен

зарабатывал медаль, то на последней Олимпиаде данный показатель был равен, что каждый 5 спортсменов зарабатывал медаль. Место в общем медальном зачете тоже стало ниже, что свидетельствует и об увеличении количества лучших спортсменов из других стран, так и об уменьшении количества спортсменов из России на Олимпиаде.

**Сравнение результатов сборной России Олимпиады 2012 года
и Олимпиады 2021 года**

Наименование	Олимпиада 2021 года	Олимпиада 2012 года
Количество спортсменов (чел.)	334	429
Количество медалей	71	79
Количество спортсменов на 1 медаль	4,7 спортсмена на 1 медаль	5,4 спортсмена на 1 медаль
Место в общем медальном зачете	5	4

Источник: составлено автором.

Выводы

Важно помнить, что Олимпийские игры — соревнования лучших спортсменов, такая тенденция сохраняется и по сей день, однако мы живем в век постоянных изменений. С каждым днем появляются новые изобретения, которые напрямую влияют на все сферы жизни человека, а спорт является одной из составляющих частей жизни каждого из нас. Коммерция и политика напрямую влияют на повседневную жизнь каждого человека, даже если он об этом не задумывается, спорт не исключение.

Современность сильно меняет привычные нам вещи, даже новая вещь, созданная в 2021 году, может сильно преобразиться к 2031 году, однако такая ситуация не наблюдается с Олимпийскими соревнованиями. Как мы узнали, количество зрителей последней Олимпиады уменьшилось, но на это повлияло местоположение страны принимающей, Олимпиаду. Связь между политикой и спортом достаточно сложно отследить, однако, как мы выяснили, её влияние на соревнование лучших спортсменов совсем минимальное, как и у коммерции. Большинству людей практически безразлично количество рекламных блоков в течении трансляции, потому что, чаще всего трансляция

соревнований идет параллельно на нескольких телеканалах, а чаще всего рекламные блоки идут параллельно на федеральных телеканалах.

Таким образом, можно заметить, что хоть и Олимпийские игры и испытывают кризис последние годы, но это мало сможет повлиять на Олимпийское движение, на спорт, на обычных людей. Интересующиеся люди, которым интересны данные соревнования есть, и пока они есть, ничего не сможет прекратить существование данных соревнований.

Литература

1. Официальный интернет-сайт Олимпийских игр [Электронный ресурс]. — URL: <https://olympics.com> (дата обращения: 15.12.2021).
2. Кузнецов Д. Нужна ли летняя Олимпиада в нынешнем виде? Телерейтинги заставляют задуматься // Интернет-версия журнала «Спорт-Экспресс» [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.sport-express.ru/olympics/tokyo2020/reviews/olimpiada-2021-kak-smotryat-translyacii-igr-iz-tokio-rossiyskie-telezriteli-reytingi-tv-1820040/> (дата обращения: 17.12.2021).
3. Шамонаев О. Дело о «русском допинге». За что наш спорт унижают шесть лет [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.sport-express.ru/olympics/reviews/polnaya-hronologiya-rossiyskogo-dopingovogo-skandala-za-chto-nas-lishili-flaga-1776006/> (дата обращения: 29.11.2021).
4. Рябчук В. В. Критерии улучшения менеджмента подготовки пловцов высокого класса / В. В. Рябчук, В. С. Лебанин, О. В. Ляшенко, Н. Г. Соколов // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 10. — С. 109.

Поддержание оптимальных весовых показателей студентов посредством баланса питания и физической активности

Введение

Промышленное развитие, модернизация и связанные с этим изменения образа жизни привели к эскалации эпидемии ожирения во всем мире. В последние годы произошли заметные изменения в культурной, социальной и производственной сфере российского общества, которые последовали за растущей механизацией промышленного производства. С расширением компьютеризации начался малоподвижный образ жизни. Рационы питания студенческой молодежи менялись менее всего, и когда высокая двигательная активность двадцатого века ушла в прошлое, студенты начали показывать прибавку в весе по мере роста общего благополучия и значительных возможностей в потреблении продуктовых изысков. Характеристики социального обеспечения улучшались, и по мере того, как рационы питания возрастали, чтобы соответствовать мужским показателям, возросло и более активное употребление «легкого» алкоголя среди молодежи. Образно выражаясь, мужчины стали тучнее женщин в двадцатом веке, а женщины — тучнее мужчин в двадцать первом.

За последние три десятилетия распространенность избыточного веса в стране почти удвоилась. Сегодня каждый третий взрослый человек имеет избыточный вес или страдает ожирением.

Распространенность избыточного веса среди молодежи превзошла пессимистические предположения 2000-х годов. Сегодня каждый пятый молодой человек имеет избыточный вес, каждый десятый склонен к ожирению и 4 % страдает патологическим ожирением. Распространенность ожирения различается в разных возрастных группах и достигает пика в ранней юности. Поздний период обучения в вузе показывает первый крутой подъем в весе [3; 4].

Почти четверть студентов младших курсов имеют избыточный вес, и 10 % из них склонны к ожирению [7]. 15% молодых людей, заканчивающих обучение в вузе, имеют избыточный вес, а 20% выпускников вступают в профессиональную жизнь со склонностью к ожирению [5]. Важно отметить, что 5% студентов с пониженной массой тела. При внутреннем сравнении распространенность избыточного веса на

уровне 21,4% начинает приближаться к 28,8% заболеваемости студентов, но уровень избыточного веса в 13,7% среди студентов уже превышает уровень в 11,6% для группы их работающих сверстников [6; 9]. Тревожная ситуация в студенческой популяции свидетельствует о 3,8% заболеваемости патологическим ожирением, что составляет треть студентов с ожирением в этой группе [1; 8].

В данном исследовании с целью поддержания оптимального веса разработана программа физического воспитания с учетом рациона питания студентов.

Методы и организация исследования

Тестируемая группа составлена 29-ю студентами (10 юношами и 19 девушками), которые принимали участие в оздоровительном курсе физического воспитания с учетом особенностей питания.

Масса тела измерялась медицинским анализатором состава тела InBody 220, который определяет не только массу тела, но также, при указанном росте, на основе биоэлектрического импеданса рассчитывает другие характеристики, такие как количество жировой ткани, пропорции воды в организме и мышечной массы. Испытуемые становились на устройство InBody 220 босиком. Точность измерения веса тела составляла 0,1 кг.

Рост измерялся антропометрическим методом $\pm 0,5$ см. Во время измерения студенты стояли прямо, пятки вместе, носки ног слегка расставлены. Голова направлена вертикально вверх, взгляд устремлен вдаль (Франкфуртская горизонталь).

Для оценки индекса массы тела (ИМТ) использованы процентильные графики, которые сравнивают отдельного студента с популяционными стандартами для сверстников. Графики различаются для юношей и девушек. Графики процентилей очерчивают зону, в которой значение ИМТ считается нормальным. Это значение соответствует возрасту и полу испытуемого. Кривые выше и ниже этой зоны показывают процент испытуемых одного возраста с одинаковым значением ИМТ. Зона между 25-м и 75-м процентилем, к которой принадлежит 50% всех значений, считается зоной средних значений. Значения выше 85-го процентиля часто определяют, как избыточный вес, а выше 95-го процентиля — как ожирение. И наоборот, значения недостаточного веса находятся в нижней части графика, под кривой, обозначающей 3-й процентиль; интервал низкого веса находится

между 3-м и 10-м процентилями. Использовались графики процентилей, представленные Всемирной организацией здравоохранения.

Перед участием в программе у студентов были измерены вес и рост, расчет ИМТ, количество подкожно-жировой клетчатки и окружности груди, талии и бедер. Те же параметры были измерены по окончании исследования после 4 недель реализации программы снижения веса.

Результаты исследования и их обсуждение

Рост, начальная и конечная масса тела, а также начальный и конечный ИМТ приведены в таблице для юношей и девушек.

Динамика изменения массы тела и индекса массы тела

Испытуемые	Масса тела, кг			Индекс массы тела		
	До	После	Разница	До	После	Разница
Юноши	74,9±2,6	71,6±3,2	3,3±0,2	27,5±4,3	26,3±1,2	1,2±0,4
Девушки	84,7±1,8	81,3±4,0	3,4±0,4	30,4±2,4	29,1±1,1	1,3±0,2

Источник: составлено автором.

По окончании оздоровительного курса у всех студентов наблюдалось некоторое снижение веса. У юношей разница составила $2,64 \pm 1,5$ кг, у девушек — в среднем $2,15 \pm 1,2$ кг. Статистически значимые различия оказались на уровне значимости 0,05.

Наиболее значительное снижение веса у юноши было отмечено на уровне 3,7 кг за 4 недели занятий, девушки на уровне 3,5 кг. Важно отметить тот факт, что девушка весила 86,8 кг на момент начала занятий и 85,3 кг при окончании, что означает, что он был определен как страдающий болезненным ожирением. Наименьшая потеря веса среди девушек была отмечена на величину 1,2 кг. Тем не менее, испытуемая показала улучшение своего ИММ, который находился выше 98-го перцентиля в начале и чуть выше 97-го перцентиля при окончании. У всех студентов после участия в программе наблюдалось снижение ИМТ.

Никто из студентов не вырос в процессе исследования; потеря веса была единственным установленным изменением. У юношей разница в ИМТ составила $0,73 \pm 0,05$, у девушек в среднем $0,54 \pm 0,04$. Статистически значимые различия находились на уровне значимости 0,05.

ИМТ у девушек было зарегистрировано на величину 2,2, наименьшее — на величину 0,4; у юношей — наибольшее снижение — на величину 2,5. После выполнения оздоровительной программы у этих испытуемых ИМТ оставался выше 97-го перцентиля, то есть в зоне патологического ожирения.

Количество жира в организме снизилось у всех участников по окончании оздоровительного курса. Снижение жировой ткани являлось единственным достоверным изменением. У юношей разница составила $1,63 \pm 0,48$, у девушек в среднем $1,44 \pm 0,46$. Статистически значимые различия находились на уровне значимости 0,05.

Многие авторы подчеркивают высокую обусловленность стремления к двигательной активности, коррективке диеты здоровьем и психическим состоянием человека.

В соответствии с этим утверждением наблюдался растущий интерес среди испытуемых с избыточным весом или ожирением в юношеском возрасте во время прохождения оздоровительной программы физической активности и нормализации питания. Студенты чувствовали себя удовлетворенными во время занятий упражнениями, они получили теоретическую информацию в сочетании с опытом и показали более высокий уровень костно-мышечной системы. Основные изменения были определены в области качества физического здоровья. Именно поэтому можно полагать, что эта область находилась под влиянием положительного эффекта прикладной программы на костно-мышечную систему испытуемых.

Основываясь на данном факте, рекомендована эргономичная регулировка режима движения в течение дня, в том числе в процессе учебы в виде активной рекреации, самостоятельных занятий, а также регулировка режима, при возникновении трудностей в поддержании веса тела [2; 4; 6].

Согласно результатам и наблюдениям за испытуемыми, в первую очередь рекомендуется студентам во время учебы внедрить уроки корректирующих упражнений медленного характера (индивидуализированные упражнения) в их программу организованных движений. В подобные комплексы в первую очередь включаются упражнения для вращающих мышц спины и выпрямителей позвоночника. Целенаправленно растягиваются поверхностные гиперактивные слои мышц, выпрямляющих позвоночник, и укрепляются глубоко расположенные группы мышц.

Очевидно, что даже краткосрочные комплексные (двигательные и образовательные) действия влияют на восприятие качества жизни

студентов с избыточным весом или ожирением в среднем возрасте. Наблюдаемые положительные изменения в восприятии качества жизни подтвердили пригодность предлагаемой оздоровительной программы коррекции веса. Движение было сосредоточено в основном на корректирующих упражнениях и соответствующей деятельности аэробного характера — скандинавской ходьбе. Она влияет как на физическую, так и на умственную работоспособность студентов и отражается во всех сферах качества жизни.

Проблема качества жизни и ее изменение зависит от типа и продолжительности применяемой оздоровительной программы. Достигнутый положительный эффект при кратковременной комплексной коррекции не обязательно должен быть постоянным. Было бы целесообразно сохранить мотивацию студентов в долгосрочной перспективе. Тем не менее, изменения в восприятии качества жизни после применения оздоровительной программы важны для стимулирования интереса к изменению общего образа жизни.

Выводы

После 4 недель занятий оздоровительной программой оптимизации веса тела можно утверждать, что программа является эффективной для студентов с избыточной массой тела. У всех испытуемых снизилась масса тела и, как следствие, также снизился ИМТ. Изменение веса как у юношей, так и у девушек, явилось статистически значимым на уровне значимости 0,05. Юноши сбросили в среднем $2,6 \pm 0,5$ кг, девушки — в среднем $2,1 \pm 0,2$ кг. Разница значений ИМТ у юношей составила 1,73, у девушек 1,54. В обоих случаях юноши и девушки имели статистически значимые различия на уровне значимости 0,05.

Литература

1. Зюкин А. В. Вовлечение студенческой молодежи в структуру здорового образа жизни сопряженным воздействием современных игровых и аэробных физических упражнений / А. В. Зюкин // Научное мнение. — 2019. — № 7-8. — С. 74–78.
2. Кирьянова Л. А. Скандинавская ходьба как форма организации занятий специального медицинского отделения в Северо-Западном институте управления по элективным курсам / Л. А. Кирьянова, Л. В. Морозова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 4(182). — С. 190–193. — DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p190-194.

3. Кулишова А. В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А. В. Кулишова, М. А. Савенко, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 11(189). — С. 291–294.
4. Лобанов Ю. Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю. Я. Лобанов, О. Е. Понимасов, Н. М. Дзюба // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2(180). — С. 219–222.
5. Мельникова Т. И. Фитнес в вузе. Классическая и силовая аэробика / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, П. И. Пилина. — СПб. : СЗИУ, 2015. — 216 с.
6. Миронов А. О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 4(194). — С. 303–307.
7. Морозова Л. В. Функциональный тренинг с комплексным использованием медицинбола / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова // Проблемы и перспективы в международном трансфере инновационных технологий : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Пермь, 12 февраля 2018 г. — Пермь : Агентство международных исследований, 2018. — С. 46–50.
8. Романенко Н. В. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе / Н. В. Романенко, А. В. Зюкин, В. Б. Дергачев // Известия Российской военно-медицинской академии. — 2020. — Т. 39. — № 52. — С. 202–204.
9. Сабурова Е. В. Образовательно-развивающая модель физического воспитания в вузе / Е. В. Сабурова // Неделя науки СПбПУ : материалы научной конференции с международным участием. — 2019. — С. 145–148.
10. Цирульников Н. Н. Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н. Н. Цирульников, С. Н. Воробьев, О. Е. Понимасов, А. В. Иваненко, И. Е. Кабаев, К. И. Романов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 5(195). — С. 425–428.

Синявский Н. И.

Оценка учебных достижений обучающихся на основе нормативов комплекса ГТО

Введение

Политика любого государства направлена на обеспечение будущего своих детей. И физическое воспитание занимает существенное место в образовательных программах начиная с детского сада. Ребенок должен с малых лет знакомиться с физической культурой посредством игровых методик, а в более старшем возрасте воспитывать в себе твердый характер, стремиться к гармонии духа и тела посредством разных видов спорта. Школьные уроки физкультуры — это первый этап всестороннего развития, воспитания чувств упорства, ответственности, дисциплины, а также способ, способствующий “перезагрузке” после занятий за партой.

Крепким здоровьем молодое поколение не отличается, несмотря на доступность “правильных” продуктов питания, наличия современной медицины, спортивных площадок и т.д. Однако плохая экология, технологический прогресс, который приводит к гиподинамии, да и легкомысленное отношение к собственному здоровью в целом, все эти факторы, и множество других, не способствуют укреплению здоровья. Важно прививать бережное отношение к собственному здоровью с детства, чтобы еще больше не усугубить ситуацию.

Возродив комплекс ГТО, наше руководство страны сделало хорошее подспорье в привлечении детей, подростков, молодежи, да и всего населения к саморазвитию и совершенствованию своей физической формы. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» — нововведение на современном этапе развития нашего общества, которое предназначено в качестве преобщения населения к соблюдению здорового образа жизни (ЗОЖ), профилактики хронических заболеваний и оздоровления детей школьного возраста, а также гармоничного и всестороннего развития индивидуума. Тем не менее не стоит принуждать и перетруждать детей, которым из-за проблем со здоровьем нельзя сдавать нормативы. ГТО — это полностью добровольное дело каждого.

Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях — это путь к созданию между заинтересованными людьми крепких дружеских взаимоотношения. Среди детей как младшего школьного возраста, так

и в более старшем возрасте достаточно велика потребность спланироваться по интересам. Достигая каких-нибудь новых успехов, не важно в какой области, они делятся успехом друг с другом и с родителями. А также появляется дух соперничества, который необходимо развивать в русле честной спортивной борьбы. В этой связи возвращение к сдаче норм ГТО является мощным и показательным аспектом в совершенствовании физической формы.

Цель исследования заключается в оценке достижений обучающихся на основе выполнения требований ГТО.

Методы и организация исследования

Исследование было проведено с 5439 юношей и 4089 девушек в образовательных организациях г. Сургута. Полученные достижения обучающихся были обработаны с помощью онлайн-сервиса.

Автором рассмотрено содержание примерной рабочей программы основного общего образования, которая представлена системой модулей (инвариантных и вариативных, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование», в общем объёме 102 часов).

Так, например, содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), спортивные игры, плавание в объёме 64 часа включены в инвариантные модули программы. Вариативный модуль представлен в примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается самостоятельно конкретной образовательной организацией. Как отмечается, в тексте примерной программы, основываясь на интересах и предпочтениях учащихся, традициях конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» в объёме 30 часов может разрабатываться специалистами физической культуры руководствуясь содержанием базовой физической подготовкой, особенностями национальных видов спорта, современными оздоровительными системами и фитнес-направлениями. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативов ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Обязательно надо отметить, что перечисленные модули в своем предметном содержании концентрируются на совершенствовании физической подготовки учащихся, усвоение простых и сложнокоординированных технических действий из разных видов спорта, постижение различных систем физического воспитания,

знакомство с огромным и разнообразным количеством физических упражнений, способствующих обогащению двигательного опыта.

Результаты исследования и их обсуждение

В настоящее время специалист физической культуры в оценочной деятельности обучающихся ориентируется на зафиксированные в ФГОС требования, а именно умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, а также внедрять формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни (ЗОЖ), активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО [1]. В наше время очень важно поощрять физическую активность любого рода, потому и ввели в школе сдачу норм ГТО в добровольно-принудительном порядке.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить необходимость инновационных изменений по предмету «Физическая культура» в оценке физического развития обучающихся [2; 3; 4].

При реализации комплекса ГТО учителю физической культуры необходимо владеть информацией:

- о наличии УИН у обучающихся;
- о распределении по возрастным группам (ступеням) с учетом даты рождения каждого школьника;
- о датах перехода школьников из одной ступени в другую (переходники);
- об уровне учебных достижений по предмету «Физическая культура» для выявления школьников, которые могут выполнить нормативы на знаки отличия;
- о результатах текущего контроля для работы со школьниками, которые не могут выполнить нормативы ГТО;
- о результатах медицинского допуска к выполнению нормативов ГТО;
- о результатах тестирования школьников, принявших участие в официальном выполнении нормативов (учет знаков отличия по данным предоставленным от центра тестирования);
- о результатах реализации ГТО в школе по всем возрастным ступеням (группам) классам и т.д.

Анализ учебных достижений на основе выполнения требований комплекса ГТО у мальчиков представлен на рис. 1.

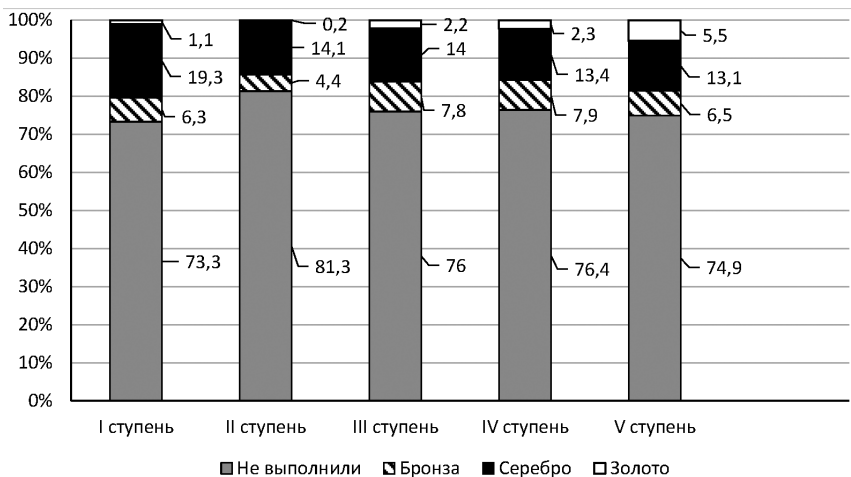


Рис. 1. Выполнение требований комплекса ГТО юношами (с I по V степени)

Источник: составлено автором.

Анализ полученных данных показал, что из 5439 юношей выполнили, в общей сложности, на «золото» - 11,3% обучающихся, на «серебро» — 73,9%, на «бронзу» — 32,9%. Анализ учебных достижений на основе выполнения требований комплекса ГТО у девушек представлен на рис. 2.

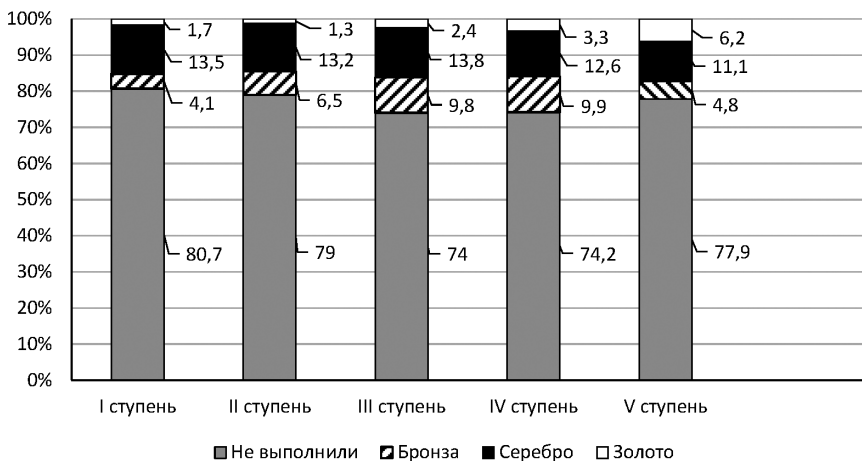


Рис. 2. Выполнение требований комплекса ГТО девушками (I по V степени)

Источник: составлено автором.

У девушек на «золото» из 4089 человек выполнили из 14,9% учащихся, на «серебро» — 64,2%, на «бронзу» — 35,1%.

Как видно из представленных данных, более 73% юношей и девушек, участвующих в сдаче нормативов ГТО, к сожалению, не смогли справиться с нормативами, соответствующих их возрастным и гендерным категориям.

Выводы

Результаты педагогического исследования позволяют сделать вывод о том, что более 73% обучающихся общеобразовательных учреждений г. Сургута не могут выполнить нормативы комплекса ГТО. Руководством города было принято решение о незамедлительном внесении изменений в систему школьного физического воспитания, и прежде всего в поиске передовых технологий, форм, средств подготовки обучающихся, направленных на выполнение нормативов комплекса ГТО. Одним из направлений программы должно стать проведение информационной кампании среди обучающихся. Очень важно, чтобы основную информацию о комплексе ГТО учащиеся и их родители получали от сотрудников школ. А задача специалистов физической культуры должна заключаться в организации своего рода фестиваля спортивного мастерства, в ходе которого ребята не только бы демонстрировали свои спортивные достижения, но и получали незабываемое удовольствие от участия в спортивных мероприятиях.

Автором разработаны и предложены мероприятия, которые способствуют продвижению и пропаганде среди молодежи комплекса «Готов к труду и обороне»:

- 1) формирование полноценной программной и нормативной основы физического воспитания населения страны;
- 2) обеспечить преемственность в реализации физического воспитания населения, начиная с раннего возраста;
- 3) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- 5) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- 6) популяризация национальных спортивных традиций.

Литература

1. *Калугина М. Г.* Современные подходы к оценке образовательных результатов обучающихся в предметной области «Физическая культура» // Физкультурное образование Сибири. — 2014. — Т. 32. — № 2. — С. 20–23.
2. *Лукьяненко В. П.* Современные подходы к оцениванию обучающихся начальной школы на уроках физической культуры / В. П. Лукьяненко, В. Г. Петрякова, Н. В. Муханова, Г. В. Аветян // Мир университетской науки: культура, образование. — 2021. — № 3. — С. 62–70.
3. *Савостин Н. М.* Исследование системы оценивания образовательных результатов обучающихся по физической культуре в общеобразовательных школах Сахалинской области / Н. М. Савостин, С. Н. Савостин // Вестник Саратовского областного института развития образования. — 2020. — № 2(22). — С. 142–149.
4. *Симон Н. А.* Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» как способ оценки культуры здоровья учащихся // 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. 140–143.

Смолев П. П., Емельянцев С. Л.

Оценка эффективности аэробных упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в процессе занятий со студентами специальной медицинской группы

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем, что с каждым годом наблюдается рост количества студентов специальной медицинской группы (СМГ). Одними из самых распространенных заболеваний, дающих основание для перевода студентов в такую группу, являются заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС).

Основными видами сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) у студентов являются артериальная гипертония, вегетососудистая дистония (ВСД), ишемическая болезнь сердца, сердечная аритмия. Причинами возникновения сердечно-сосудистых заболеваний могут быть стрессовые нагрузки, низкая физическая активность, вредные привычки, избыточный вес. На данный момент именно эти заболевания являются основной причиной получения инвалидности у людей разного возраста и по всему миру.

Все эти заболевания сопровождаются симптомами, которые препятствуют нормальному функционированию всех систем человеческого организма, не говоря уже о том, что невозможно заниматься спортом в полном объеме вследствие быстрой утомляемости, одышки, учащенному сердцебиению, чувству удушья и различных других неприятных ощущений.

Целью работы явилось изучение влияния аэробных упражнений и оценка их эффективности на здоровье студентов специальной медицинской группы с заболеваниями сердечно — сосудистой системы.

Для достижения цели необходимо решить следующие *задачи*:

- 1) изучить специфику организации занятий в СМГ;
- 2) рассмотреть характеристику заболеваний сердечно — сосудистой системы;
- 3) рассмотреть показания и противопоказания оздоровительных занятий физическими упражнениями при заболеваниях СССР;
- 4) подобрать эффективные аэробные упражнения для студентов СМГ с заболеваниями сердечно — сосудистой системы.

Методы и организация исследования

В зависимости от характера и клинического течения того или иного заболевания ССС, все предлагаемые методики и формы организации занятий по физической культуре со студентами СМГ строго дифференцированы. Физиологические характеристики каждого человека индивидуальны и следует с ответственностью подходить к составлению комплексов, подбору средств и методов, и выбора нагрузок [3, с. 191].

Сердечно-сосудистые заболевания — это совокупность органических и функциональных патологий кровеносной системы (сердца, артерий, вен). Значимую роль в развитии ССЗ играет наследственная предрасположенность, а также особенности образа жизни и их неблагоприятные последствия на здоровье.

Северо-Западный институт управления (СЗИУ) стал площадкой для организации педагогического исследования по изучаемой проблеме. Исследование проводилось со студентами 3 курса факультета Международных отношений с сентября 2020 года по май 2021 года.

В ходе анализа литературы [1; 2; 3; 4; 5] по исследуемой теме были выявлены основные факторы риска, способствующие развитию ССЗ (рис. 1).

Великий русский физиолог И. П. Павлов отмечал, что на работе сердца благотворно отражается дозированная мышечная деятельность, тогда как различные стрессовые волнения нарушают ее.

Механизм влияния физических нагрузок при болезнях сердечно-сосудистой системы достаточно сложный, поскольку происходит нарушение функций кровообращения, приводящее к неправильному и неполному функционированию организма. В процессе занятий любыми физическими упражнениями в организме усиливается поток импульсов от рецепторов двигательного аппарата, тонизирующих кору головного мозга, что способствует усилению регуляции функции кровообращения [2].

При организации занятий со студентами СМГ специалистам следует соблюдать главные правила:

- 1) индивидуальный подход к каждому студенту СМГ при дозировании физических нагрузок;
- 2) простота и доступность упражнений для каждого обучаемого;
- 3) соответствие подготовительной части занятия к выполнению задач в основной части;
- 4) активное применение дыхательных упражнений в статике и динамике;
- 5) систематический характер и регулярное (около двух раз в неделю) проведение занятий физической культурой [5].



Рис. 1. Факторы риска, способствующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний

Источник: составлено автором.

Оздоровительные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы имеют как показания, так и противопоказания (рис. 2).



Рис. 2. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Источник: составлено автором.

Результаты исследований и их обсуждение

Физические упражнения хорошо известны своим тонизирующим эффектом. При регулярных занятиях улучшаются все процессы в организме, и одно из самых важных физиологических процессов — это кровоснабжение, без которого становятся невозможными остальные действия.

Занятия физической культурой и спортом укрепляют организм и делают его выносливее, улучшается обмен веществ, понижается давление внутри груди и, напротив, в органах желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) давление повышается. Все это приводит к тому, что организм избавляется от всех застоев, работа органов нормализуется. Физические упражнения способствуют улучшению кровотока по венам и сосудам, укрепляются стенки сосудов, двигательная активность оказывает благотворное действие на опорно-двигательный аппарат (ОДА), предотвращая скованность и боли в них, предупреждает развитие артрозов [5].

Направленность использованных методик и комплексов физических упражнений на занятиях со студентами СМГ заключена в предупреждении заболеваний сердца у лиц без объективных и субъективных признаков заболевания, но имеющих те или иные факторы риска.

Все физические упражнения делятся на аэробные и анаэробные. В данной работе мы рассматриваем влияние именно аэробных упражнений на сердечно-сосудистую систему.

Аэробные упражнения — это такие упражнения, когда мышцы вовлечены в работу и пользуются энергией, которая вырабатывается в процессе аэробного гликолиза (расщепления глюкозы с участием кислорода). В процессе аэробных упражнений осуществляется кислородный механизм, который способствует обеспечению и питанию организма энергией.

Отличительной особенностью упражнений с аэробной нагрузкой является то, что задействовано много мышечных групп, и происходит нагрузка на сердечно-сосудистую систему, вследствие чего использование таких упражнений называют кардио-тренировками.

При подборе физических упражнений и величины нагрузки необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого студента и тяжесть его заболевания (рис. 3).

В ходе эксперимента на учебных занятиях со студентами СМГ использовались велотренажеры, эллипсоидные тренажеры и беговые дорожки (рис. 4).

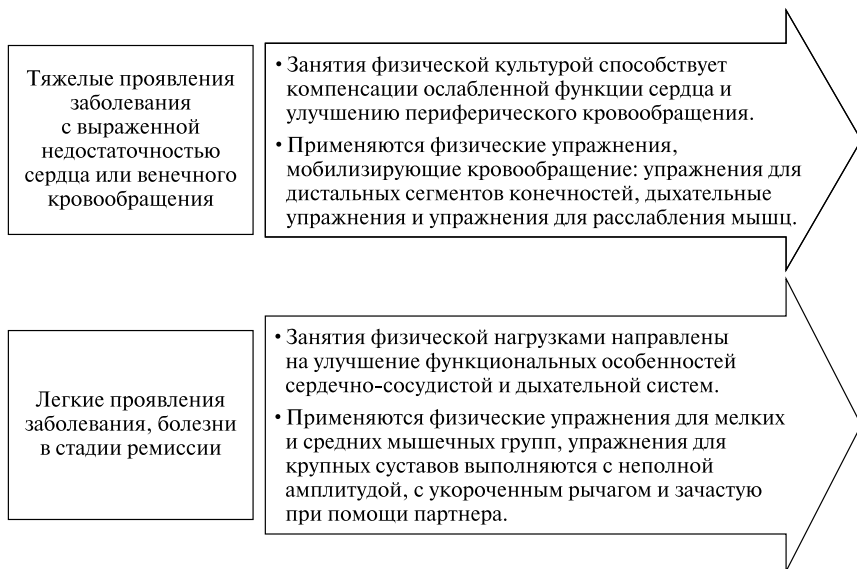


Рис. 3. Индивидуализация занятий от степени заболевания

Источник: составлено автором.



Рис. 4. Занятия на кардио-тренажерах в СЗИУ

Источник: составлено автором.

Занятия на кардио-тренажерах дают возможность дозировать нагрузку на сердце, а не слишком большая нагрузка на суставы, цикличность в движениях являются отличным средством для укрепления

сердечно-сосудистой системы, повышения общего тонуса организма и его выносливости.

К аэробным упражнениям относятся следующие виды двигательной активности: ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, оздоровительная аэробика, скандинавская ходьба и т.п. Оздоровительная аэробика очень положительно влияет на работу сердца и сосудов, а также укрепляет опорно-связочный аппарат. Активизация процесса кровообращения способствует усилению умственных процессов в организме и улучшает обмен веществ. Все занятия в СМГ проходят с музыкальным сопровождением, что благотворно влияет на эмоциональный фон занимающихся (рис. 5).



Рис. 5. Оздоровительная аэробика в СЗИУ

Источник: составлено автором.

Тренировки являются эффективными и плодотворными лишь в том случае, если они характеризуются частотой, системностью и интенсивностью. Общей рекомендацией является продолжительность не

менее 20 минут и 3-х раз в неделю. При таком режиме тренировок происходит адаптация всех процессов в организме [1].

Показательным и ценным итогом занятий является улучшение работы сердца и сосудов. Вследствие системных тренировок можно получить следующее преимущество — урежается частота сокращений сердца (ЧСС). Так у студентов нормализовалась ЧСС в покое: до эксперимента ЧСС составляла $86 \pm 2,4$ уд. мин, после эксперимента ЧСС сократилась до $74 \pm 2,8$ уд. мин. Это происходит из-за положительной гипертрофии мышцы и увеличению полостей сердца. При выполнении мышечной работы увеличивается минутный объем крови, что обеспечивается более совершенными механизмами кровообращения. Эффективность кровообращения приводит к повышению выносливости организма и хорошему самочувствию в целом.

При патологиях артериального давления аэробные упражнения способствуют их нормализации. Также аэробные упражнения оказывают положительное влияние на дыхательную систему. В организме повышается газообмен, увеличивается емкость легких, укрепляется дыхательная мускулатура, улучшается работа диафрагмы. Происходит экономизация деятельности дыхательной системы, что проявляется в урежении частоты дыхания за минуту (ЧД). Так до эксперимента ЧД была на уровне $21 \pm 0,8$, после эксперимента ЧД сократилась до $18 \pm 0,5$. Стоит отметить, что при этом увеличивается глубина дыхания.

Занятия аэробными упражнениями благотворно влияют на нервную систему. Это происходит не только благодаря физическим нагрузкам, этому также способствует влияние музыкального сопровождения во время занятий. Музыкальное сопровождение является эффективным методическим приемом при реабилитации студентов СМГ [4, с. 262].

Выводы

В специальную медицинскую группу (СМГ-А и СМГ-Б) направляются студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, и которые не имеют особых противопоказаний к выполнению работы, но которым нужны некие ограничения в физических нагрузках:

- к специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации;

• к специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучаемых с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности аэробных упражнений на занятиях со студентами СМГ с заболеваниями ССС, которые были направлены на:

- улучшение кровообращения в организме;
- улучшение качества работы сердечной мышцы;
- улучшение работы сердечно-сосудистой системы в целом;
- обучение правильному дыханию, что очень важно для организма и самих физических тренировок.

Изменения в работе ССС заключались в экономизации ее деятельности:

- улучшился процесс кровообращения в организме (он становится более работоспособным);
- улучшилась общая выносливость организма;
- укрепилась мышечная система организма;
- снизилось нервное и эмоциональное напряжение.

Литература

1. Лобанов Ю. Я. Показатели аэробных возможностей как характеристика физического здоровья студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 10(164). — С. 178–181.
2. Михайлова С. Н. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания / С. Н. Михайлова, М. С. Карлыбаев // Молодой ученый. — 2017. — № 13(147). — С. 639–641.
3. Морозова Л. В. Формирование специальных знаний и умений по применению аэробных и анаэробных упражнений в самостоятельном тренировочном процессе / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 8(198). — С. 190–194.
4. Морозова Л. В. Адаптационное воздействие фитнес-программ при реабилитации студентов специального медицинского отделения / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, П. К. Кузнецов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 6(184). — С. 259–263.
5. Элективные курсы по физической культуре и спорту : метод. указания / Т. А. Ильницкая, Е. А. Калашник. — Краснодар : КубГАУ, 2019. — 29 с.

Снигур М. Е.

Исследования физической подготовленности обучающихся 5–9-х классов по результатам Всероссийского мониторинга

Введение

Физическое здоровье населения страны является приоритетным направлением деятельности и государственных структур и общественных институтов, поскольку именно человеческий ресурс во всех смыслах способен обеспечить прорыв страны на ключевых направлениях ее развития. Одним из таких направлений является физическое самовоспитание, которое основано на процессе целенаправленной, осознанной, систематической работы над собой и ориентированный на воспитание физической культуры личности. Физическое самовоспитание должно включать приемы и действия, определяющие эффективную позицию индивида по отношению к своему собственному здоровью, сбалансированному психофизическому состоянию и физическому совершенствованию физических качеств. Основываясь на динамике состояния здоровья детей, физического их развития, функциональных возможностей энергообеспечивающих систем (дыхательной, сердечно-сосудистой), развития двигательных качеств и навыков, заболеваемости по обращаемости и данных медицинских осмотров оценивается эффективность физического воспитания в образовательных учреждениях. Поэтому приоритетными направлениями социальной политики образовательных организаций становится формирование идеологии здорового образа жизни (ЗОЖ) всех участников образовательного процесса, а также разработки единых контрольно-измерительных материалов для возможности отслеживания динамики развития физических качеств молодого подрастающего поколения [1; 2]. Возникает необходимость создания современного инструмента в оценке физической подготовленности.

Одним из значимых таких инструментов является Всероссийский мониторинг физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях Российской Федерации. Внедрение Всероссийского мониторинга будет способствовать созданию единых подходов к диагностике результатов обучения по предмету «Физическая культура», объективного оценивания физического состояния подрастающего поколения [3].

Цель исследования: определить степень соответствия физической подготовленности обучающихся г. Сургута по данным Всероссийского мониторинга.

Методы и организация исследования

В ходе исследования физической подготовленности обучающихся 5-9 классов по результатам Всероссийского мониторинга нами являлся как количественных показатель, так и в баллах. По сумме баллов, набранных по шести видам тестов, оценивался уровень подготовленности школьников.

Уровни физической подготовленности (низкий, средний высокий) оцениваются в баллах от 0 до 18. Если обучающийся не выполнил норматив по физической подготовке получает 0 баллов (табл. 1).

Таблица 1

Интегральная оценка уровня физической подготовленности

Уровень физической подготовленности	Количество оцениваемых упражнений
	5-9- классы
	6 тестов
	Сумма баллов
Низкий	0-6
Средний	7-12
Высокий	13-18

Источник: составлено автором.

Всего в исследовании приняло участие 20152 испытуемых обучающихся общего образования по предмету «Физическая культура» муниципального образования г. Сургут.

Результаты исследования и их обсуждение

Специалисты физической культуры бьют тревогу по ухудшению состояния здоровья и физической подготовленности российских школьников, так как за последние годы в России происходит значительное ухудшение здоровья подрастающего поколения.

На первом этапе педагогического исследования автором раскрыты факторы, сказывающиеся на физическую подготовленность подростков:

- высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения;
- дефицит времени для усвоения информации сказывается на под-
ростке выраженным психологическим расстройством и стрессом на
организм в целом;
- дефицит двигательной активности (ДА), сокращение продол-
жительности ночного сна и прогулок на свежем воздухе, отрица-
тельно сказывается на развивающийся организм. Так по статисти-
ке ДА в младших классах составляет около 40%, а среди старше-
классников более 80%.

В настоящее время основной задачей современного образования в разных регионах страны является повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья подрастающего поколения. Основным направлением физического развития школьника является физическое воспитание, осуществляемое в образовательных учрежде-
ниях, начиная с первого класса, и состоит из:

- обязательных занятий по предмету «Физическая культура»;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке, пред-
усмотренных учебной программой;
- малых форм физического воспитания, таких как утренняя гим-
настика физкультминутки, активный отдых и т. д.

Благодаря наличию в образовательных организациях г. Сургута эффективной системы мониторинга физической подготовленности об-
учающихся, позволяет специалистам в области физической культуры и спорта осуществлять корректировку содержания учебных программ по физической культуре. Регулярно специалистами обновляются ме-
тоды и формы организации работы по совершенствованию физической
формы и поддержанию физического здоровья школьников в целом.

Для повышения уровня двигательной подготовленности, форми-
рования интереса к занятиям физической культурой и спортом стало
актуальным разработка мониторинговой системы тестирования, оцен-
ки, контроля и управления физическим воспитанием в образователь-
ных организациях с использованием новейших компьютерных техно-
логий, и незамедлительное ее внедрение в образовательный процесс
повсеместно.

Анализ физической подготовленности обучающихся общеобразо-
вательных школ города Сургута проводился на основе тестовых упраж-
нений, в проверке скоростных, координационных, скоростно-силовых,
силовых, выносливости и гибкости.

Результаты выполнения тестовых упражнений обучающихся 5 классов показали, что высокий уровень (от 13 до 18 баллов) продемонстрировали 1567 обучающихся, что составило 35,8%. Средний уровень (от 7 до 12 баллов) у 2389 обучающихся, что в процентах составляет 54,7%. Низкий уровень физической подготовленности (от 0 до 6 баллов) был выявлен у 415 обучающихся, что составляет 9,5%. (рис. 1).

Анализ результатов тестирования в 6 классе позволили выявить высокий уровень физической подготовленности (от 13 до 18 баллов) продемонстрировали 1401 обучающийся, что соответствует 35,2%. Средний уровень физической подготовленности (от 7 до 12 баллов) выявлен у 1979 обучающихся, что составляет 49,7%. Низкий уровень (от 0 до 6 баллов) у 599 обучающихся, что составляет 15,1%.

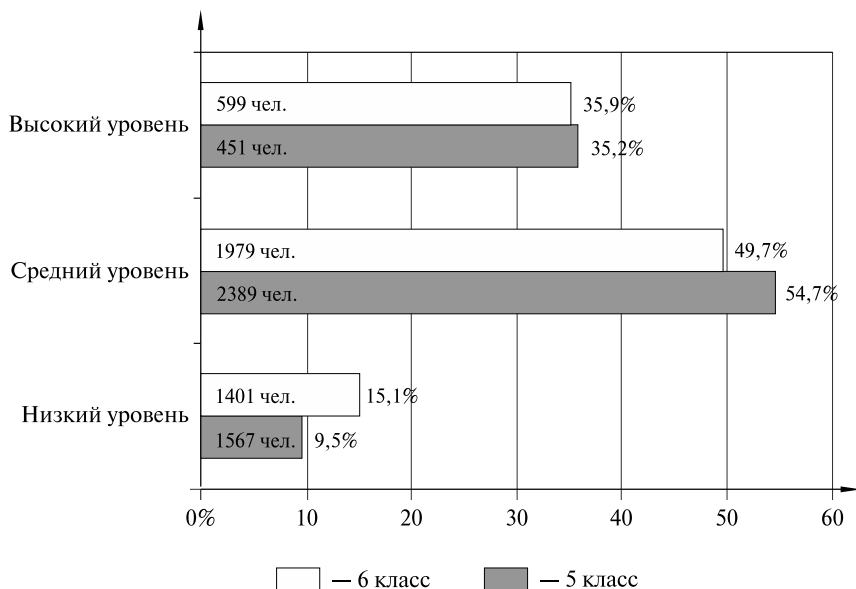


Рис. 1. Анализ физической подготовленности обучающихся 5–6 классов

Источник: составлено автором.

На рис. 2 представлены результаты обучающихся 7 классов. Высокий уровень физической подготовленности (от 13 до 18 баллов)

достигли 1474 обучающихся, что соответствует 34,9%. Средний уровень выполнили (от 7 до 12 баллов) 2303 обучающихся, что составляет 54,6%. Низкий уровень тестовых испытаний (от 0 до 6 баллов) показали 445 обучающихся, что составляет 10,5%.

Продemonстрировали физическую подготовленность в 8-х классах на высокий уровень (от 13 до 18 баллов) 1310 обучающихся, что соответствует 32,5%. На средний уровень (от 7 до 12 баллов) 2252 обучающихся, что составляет 55,8 %. На низкий уровень (от 0 до 6 баллов) 470 обучающихся, что составляет 11,7%.

Результаты тестирования обучающихся 9 классов показали, что высокий уровень физической подготовленности (от 13 до 18 баллов) продемонстрировали 1234 обучающихся, что составляет 35,5%. Средний уровень (от 7 до 12 баллов) у 1876 обучающихся, что составляет 54,0%. Низкий уровень физической подготовленности (от 0 до 6 баллов) был выявлен у 364 обучающихся, что составляет 10,5%.

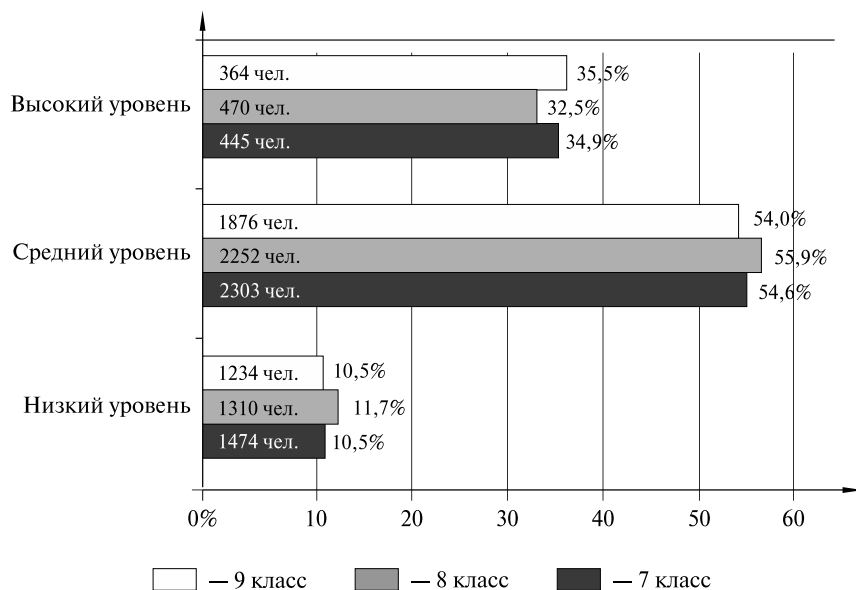


Рис. 2. Анализ физической подготовленности обучающихся 7–9 классов

Источник: составлено автором.

Выводы

Полученные данные исследования Всероссийского мониторинга физической подготовленности обучающихся основного общего образования по предмету «Физическая культура» общеобразовательных организаций в городе Сургуте показали, что 10799 (53,8%) обучающихся имеют средний уровень физической подготовленности, на высокий уровень вышли 6986 (34,8%) обучающихся. Однако 2294 или 11,4% обучающихся показали низкий уровень физической подготовленности.

Проанализировав мониторинговую систему тестирования, оценки, контроля и управления физическим воспитанием в образовательных организациях автор работы предложил ряд мероприятий для совершенствования и оперативности действий по активизации координационной работы между организациями образования, здравоохранения, физической культуры и спорта:

- создание единого федерального информационного фонда данных состояния физического здоровья, физического развития и физической подготовленности подростков и молодежи;
- финансовая поддержка на государственном уровне мероприятий общероссийского мониторинга состояния физического здоровья и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций;
- регулярный мониторинг мнения разных слоев населения по проблемам формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации;
- внедрение инновационных программ и современных форм проведения занятий по предмету «Физическая культура», повышающие эффективность процесса физического воспитания с потенциальным увеличением количества обучающихся, способных достигнуть высокий уровень физической подготовленности в общеобразовательных организациях;
- регулярное повышение компетенций руководящего и педагогического состава, включающий семинары, круглые столы консультации, в т.ч. в онлайн среде, по проведению мониторинга состояния физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения.

Литература

1. Амбарцумян Н. А. Анализ многолетней динамики физической подготовленности детей школьного возраста города Краснодара / Н. А. Амбарцумян,

- С. П. Аршинник, В. И. Тхорев, Е. Г. Костенко, О. С. Толстых // Обзор педагогических исследований. — 2021. — Т. 3. — № 1. — С. 147–153.
2. Лигута В. Ф. Физическая подготовленность и темпы прироста физических качеств школьников северных районов Хабаровского края / В. Ф. Лигута, А. В. Лигута // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 6(160). — С. 101–105.
3. Синявский Н. И. Оценка физической подготовленности обучающихся I–IV классов по результатам Всероссийского мониторинга / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, Н. Н. Нацаренус, Н. Н. Безноско // Физическая культура в школе. — 2021. — № 8. — С. 52–54.

Соломатин С. В., Соломатин А. В.

Базовые и специальные тесты ситуативных двигательных способностей борцов самбо: обзор исследований

Введение

Современные процессы и тенденции развития в мире спортивных единоборств указывают на то, что в последнее время характеристика спортивной борьбы коренным образом изменились в сторону наиболее интенсивной так называемой «тотальной борьбы», отличающейся большой сложностью, динамичностью, субмаксимальными и максимальными нагрузками во время поединка.

По этой причине одна из основных задач методики спортивной тренировки является применение рациональных и эффективных программ подготовки, способствующих эффективному совершенствованию базовых и специальных компонентов технического мастерства борцов.

Для достижения целей, подразумевающих рациональное и эффективное развитие двигательных способностей, необходимо иметь точную информацию по вопросам, связанным с основными двигательными состояниями, зависящими от ситуации, на основе которых можно планировать и программировать направления их совершенствования в процессе годичного цикла и многолетней подготовки спортсменов.

Проведение исследований, посвященных основам ситуативного двигательного пространства у борцов самбо, важно для совершенствования теоретической и практической работы по борьбе.

В литературе опубликовано достаточное количество научных и научно-технических работ по борьбе, однако, чтобы определить направления дальнейших исследований необходимо определить, какие научные результаты были реализованы на практике.

Учитывая, что до настоящего времени не было попыток провести обзор и анализ предыдущих исследований, посвященных базовому ситуационному двигательному пространству борцов самбо, концепция этого исследования в первую очередь сосредоточена на анализе предыдущих исследований с использованием тестов, которые применялись для оценки основных ситуаций моторного пространства борцов самбо.

Основная цель этой статьи состоит в том, чтобы дать обзор и анализ предыдущих исследований, которые рассматривали базовое и

специфическое для конкретной ситуации двигательное пространство, а также тестов его оценки в борьбе самбо.

Обзор исследований в этой статье разделен на три группы. В первой группе рассматриваются исследования, целью которых было выявить и проанализировать измерения характеристик базовых и ситуационных двигательных тестов. Во второй группе исследования проводились с целью определения факторной структуры применяемых базовых и ситуационных моторных тестов в исследованиях. В третьей группе были рассмотрены исследования, в которых анализировалось влияние основных двигательных тестов на выполнение ситуационных моторных тестов в различных пространствах, применяемых борцами самбо.

Методы и организация исследования

Для реализации поставленных задач использовался эмпирический метод, основанный на предыдущих исследованиях ученых, которые реализовали свои исследования с борцами самбо. Также была предпринята попытка дать аналитический обзор исследований базового и ситуативного моторного пространства борцов самбо, реализованных в практике спорта. Предыдущие исследования были просмотрены в журналах, сборниках научных конференций в области спортивной тренировки и физического воспитания.

Определение факторной структуры тестов в анализируемых исследованиях проводилось методом основных компонентов, где значимые основные компоненты трансформировались по варимакс-критерию. Для обязательных факторов были рассчитаны их параллельная и ортогональная проекции. Затем были рассчитаны взаимные корреляции факторов.

Для регистрации моторных проявлений используются адекватные методики с удовлетворительными измерительными свойствами (обоснованностью, надежностью, чувствительностью, точностью, научной ценностью). Помимо этих функций, иногда проводятся тестирования при определенных ограничениях времени и финансов с требованиями практичности и экономичности.

Для определения измерительных характеристик испытаний рассчитывались основные описательные статистические параметры тестов. Кроме того, нормальность распределения данных оценивалась по методу Колмогорова-Смирнова.

Результаты исследования и их обсуждение

В науке и теории есть два аспекта определения и существования двигательных навыков. Одна точка зрения относится к базовым двигательным способностям, а другая — к моторике, зависящей от конкретной ситуации. Базовые двигательные навыки, наряду с другими антропологическими особенностями, составляют основу для технико-тактического (информационного) совершенствования способностей каждого спортсмена, необходимых для высоких спортивных достижений. С целью достижения наивысшего индивидуального уровня технических и тактических возможностей необходимо, чтобы базовая моторика борцов находилась на самом высоком индивидуальном уровне.

Для определения измерительных характеристик испытаний было проведено исследование Р. А. Лайшевым с соавт. (2020) на квалифицированных борцах самбо. В исследовании изучалась надежность пяти сложных ситуационно-моторных тестов. По результатам анализа надежности тесты «постановка на мост и возвращение в вертикальное положение», «пируэт от моста», «защита ноги и атака на одной ноге» и «хват на одной ноге» имели относительно удовлетворительную надежность, но низкую информативность, а тест «защита на обе ноги и контратака» оказался неудовлетворительным по надежности и информативности.

Интересное исследование для определения измерительных характеристик базовых двигательных способностей провел Р. Ф. Костычаков (2006) на выборке из 65 мужчин борцов самбо 18-19 лет с помощью 29 моторных тестов для оценки вариативности движений. Большинство прикладных испытаний носило многоступенчатый характер и проводилось несколько раз. В большинстве моторных испытаний диагностированы удовлетворительные измерительные свойства (достоверность, надежность и чувствительность).

Для анализа первичных измерительных характеристик (факторной достоверности и надежности) использовано 12 ситуационных двигательных тестов: забегание на мосту влево и вправо, пируэты моста, мост и возврат в вертикальное положение, защита ноги и атака той же ногой, раскручивание, мельница, защита обеих ног, лево-правое восстание, координация без манекена, первый ситуационный тест без партнера, второй ситуационный тест без партнера и сложный ситуационный тест с партнером. По результатам обзора сделаны следующие выводы.

1. Большинство прикладных испытаний характеризовалось удовлетворительной степенью измерительных характеристик.

2. Определены удовлетворительные коэффициенты надежности тестов: постановка на мост и возврат в вертикальное положение, защита ноги и атака той же ногой, раскручивание, мельница, защита на обеих ногах и второй ситуационный тест с партнером.

3. Удовлетворительный уровень достоверности факторов установлен для тестов: забегание на мосту влево и вправо, защита ногой и атака той же ногой, координация без манекена, первый ситуационный тест без партнера, второй ситуационный тест без партнера, сложный ситуационный тест с партнером, раскручивание, мельница, пируэт с моста, защита обеих ног за 10 секунд, постановка на мост и возвращение в вертикальное положение.

Вопрос определения скрытых возможностей борцов самбо исследовал Ю. В. Чехранов (2002). На выборке из 32 борцов самбо в возрасте от 15 до 20 лет он провел исследование, чтобы определить факторную структуру в пяти ситуационных моторных тестов. Автору удалось определить наличие двух факторов. Первый фактор был определен как переменная постановка на мост, возврат в вертикальное положение и выполнение пируэта на мосту, в то время как вторым фактором была определена переменная защита и атака одной ногой, хват одной ногой и защита обеими ногами и проведение контратаки.

В исследовании О. А. Рапопорта (2005) изучалась факторная структура основных моторных тестов на выборке борцов самбо в возрасте 18-28 лет. Для оценки основных двигательных параметров были применены двадцать девять моторных тестов. Результаты показали относительно достоверное существование следующей факторной структуры физической подготовленности в самбо: взрывная сила, динамометрическая сила, координация, сила (повторяющаяся и статическая), баланс, гибкость, частота движений, неопределенный фактор. Низкая и незначительная коэффициенты корреляции были получены между изолированными факторами, свидетельствующие о независимости отдельных факторов.

На основе факторного анализа автором было выявлено существование четырех скрытых ситуативных способностей: сложная ситуативная способность борьбы в стойке и в партере, ситуативная способность выполнять технически сложные броски, сложные движения в боевом мостике, возможность быстрого перехода из положения стоя в партер и обратно.

Одно из первых исследований влияния некоторых заданий на развитие ситуационных двигательных способностей самбистов выполнено Б. С. Хадишиным (1989) на выборке из 55 взрослых борцов самбо. Были применены пять двигательных заданий — кувырки вперед и назад за 15 секунд, мост-кувырок-мост за 15 секунд, задание на координацию без манекена, задание на координацию с манекеном и техника броска. Автор обнаружил, что применяемая система упражнений не оказала статистически значимого влияния на качество решения ситуативных двигательных задач испытуемыми. Кроме того, было рекомендовано в подобных перспективных исследованиях уделять особое внимание определению ситуационных тестов и их измерительных характеристик.

Чтобы изучить связь некоторых ситуационных двигательных способностей с выполнением бросков А. М. Буланцов (2011) использовали выборку борцов самбо в возрасте 18-20 лет с опытом соревнований более двух лет, сформированную на основе их успехов в республиканских и федеральных соревнованиях. Автор применил три критерия средств оценки ситуационных двигательных навыков: специальную мобильность без партнера, ситуационный тест с партнером 2 и ситуационный тест с партнером 3. Переменным критерием являлось выполнение техники броска прогибом с захватом, который был оценен пятью компетентными экспертами по 5-балльной шкале от одного до пяти. По результатам регрессионного анализа автор рекомендовал первый и третий ситуационный моторный тест для отбора и контроля подготовленности борцов самбо. Более того, он указал на необходимость дальнейших исследований для улучшения обучения технике борьбы.

По результатам автор пришел к выводу, что система двигательных переменных (явных и скрытых) оказала статистически значимое влияние на успешность деятельности, т.е. борцы самбо с лучшими общими двигательными способностями (в частности, координацией, частотой движений, статической силой), лучше справились с решением ситуационных двигательных задач. Автор рекомендовал учесть полученные результаты при планировании и программировании тренировочного процесса и отборе юных борцов.

Чтобы определить взаимосвязь базовых и ситуативных двигательных способностей А. О. Миронов с соавт. (2021) провел исследование с молодыми самбистами в возрасте от 18 лет до 20 лет, со спортивным стажем более двух лет. Предикторами являлись восемь переменных

для оценки координации, пять переменных для оценки взрывной силы и три переменных для оценки моторных навыков в зависимости от ситуации. Качество выполнения приемов оценивалось пятью компетентными экспертами. Каждый судья оценивал эффективность техники выполнения приемов по 5-балльной шкале от одного (1) до пяти (5). Оценивалась следующая структура приемов: борцовская стойка — 1 (один) балл; фаза входа в захват — 1 (один) балл; рабочая фаза (фаза броска) — 1 (один) балл; заключительный этап — 1 (один) балл; общее впечатление (согласованное, быстрое и плавное выполнение всех фаз) — 1 (один) балл. Авторы пришли к выводу, что эффективное исполнение приемов в борьбе самбо в значительной степени зависит от уровня развития базовой и ситуационной координации. Поэтому они рекомендовали отбирать спортсменов с высоким уровнем координационных способностей для занятий борьбой самбо.

Борьбу можно использовать как средство развития координационных способностей. С. В. Соломатин с соавт. (2021) применил систему из 28 базовых моторных тестов на выборке из 65 самбистов в возрасте 18-19 лет. Тестовая батарея гипотетически покрывала большую часть основного моторного пространства. По результатам, полученным методами канонического корреляционного анализа, был сделан следующий вывод. Борцы с лучшими двигательными способностями в целом, и особенно с лучшей координацией, частотой движений и статической силой, оказались более успешными в решении возникающих ситуационных задач.

Среди прочего автор пришел к следующим выводам.

1. Система развития базовых физических качеств оказала статистически значимое влияние на результаты выполнения тестов: забега на мосту влево-вправо; пируэта с моста; постановки на мост и возвращение в вертикальное положение; защиты ноги и атаки той же ногой (изолирующей), раскручивания, мельницы, защиты обеих ног, лево-правое восстания, координации без манекена, первого ситуационного теста без партнера, второго ситуационного теста без партнера и комплексного ситуационного теста с партнером. Система базовых физических качеств не существенно влияет на выполнение теста на координацию без манекена.

2. Освоение системы базовых двигательных тестов существенно повлияло на уровень развития четырех изолированных ситуативных способностей, определяющих структуру борьбы самбо. К ним относятся следующие способности: способность к ведению борьбы в стойке и в партере,

способность выполнять сложные по технике исполнения броски, способность быстро решать сложные ситуационные задачи в положении на мосту, способность к быстрому переходу из стойки в партер и обратно.

3. Система восьми основных физических качеств (взрывная сила, становая сила, координация, статическая сила, силовая выносливость, баланс, гибкость, частота движений) оказали существенное влияние на ситуативные двигательные способности.

4. Результаты канонического корреляционного анализа подтвердили данные, полученные в результате регрессионного анализа.

5. Базовые двигательные навыки, координация, сила, мощность, частота движений и взрывная сила имели иерархически доминирующее влияние на совершенствование индивидуальных двигательных ситуационных способностей.

Выводы

Выявлено соответствие основных измерительных характеристик тестов (прежде всего достоверности и надежности), используемых на уровне базовых и ситуационных двигательных способностей факторной структуре физической подготовленности самбистов. Также установлена прогностическая ценность моторных тестов для выполнения ситуационных задач в явном, скрытом и совмещенном пространстве поединка.

Результаты исследования могут быть применены к будущим научно-исследовательским проектам, направленным на оценку скрытой структуры моторного сегмента спортсменов, занимающихся борьбой самбо. Эти результаты также могут быть использованы в процессе отбора и тренировки юных спортсменов, планирования и программирования деятельности в спорте.

Распространение результатов исследования возможно лишь на гипотетическую выборку, которая имеет «те же» особенности, что и выборка респондентов в проведенных исследованиях. Этот необходимо подчеркнуть, поскольку результаты исследования могут быть отправной точкой для продолжения дальнейших экспертных и научных проектов, которые должны соответствовать строгим методологическим требованиям.

Литература

1. Буланцов А. М. Повышение надежности двигательного навыка бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Буланцов А. М. — М., 2011. — 23 с.

2. *Кондаков А. М.* Техничко-тактическая подготовка самбистов 11–12 лет средствами специальных координационных упражнений с учётом весовых категорий : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кондаков А. М. — Омск, 2010. — 24 с.
3. *Костычаков В. Ф.* Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Костычаков В. Ф. — Красноярск, 2006. — 24 с.
4. *Лайшев Р. А.* Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 1(179). — С. 190–194.
5. *Миронов А. О.* Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 4(194). — С. 303–307.
6. *Рапопорт О. А.* Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рапопорт О. А. — Красноярск, 2005. — 24 с.
7. *Соломатин С. В.* Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, И. В. Николаев, М. С. Ананьин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 3(193). — С. 106–110.
8. *Хадишин Б. С.* Средства и методы педагогического контроля соревновательной деятельности борца самбиста : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. С. Хадишин. — М., 1989. — 22 с.

Сомкин И. А.

«Воздушный» фитнес как отдельное направление в фитнес-индустрии

Введение

На современном этапе развития оздоровительной физической культуры и массового общедоступного спорта наиболее значительная часть инновационных технологий разрабатывается, научно и методически обосновывается, а затем находит широкое применение в сфере фитнеса. Таким образом, фитнес — это совокупность новаторских средств и методов, направленных на оздоровление широких слоёв населения и поддержание его высокой физической работоспособности, сбалансированности психологического и эмоционального состояния каждого конкретного индивида. При этом при разработке новых вариантов фитнес-программ используется современное оборудование и инвентарь, заимствованный зачастую из спорта высших достижений. Индустрия фитнес-услуг наиболее оперативно и точно реагирует на постоянно изменяющиеся социально-культурные запросы общества в этом сегменте и создаёт оптимальные условия в своих подразделениях (фитнес-клубах) для скорейшего внедрения и дальнейшего развития новых направлений и видов двигательной активности.

В официальной классификации существующих в настоящее время направлений фитнеса нет такого понятия как «воздушный» фитнес. В данную категорию мы условно объединили определённую группу фитнес-программ. В них, благодаря использованию на занятиях различного оборудования и инвентаря, занимающиеся во время выполнения упражнений на занятиях могут либо кратковременно, либо довольно длительное время находится в «безопасном» положении. Здесь имеется в виду — без опоры о поверхность пола и даже в «фазе полёта».

Цель работы — выявить основные направления в «воздушном» фитнесе, которые приобрели определённую популярность в последние годы, и отметить их характерные особенности воздействия на занимающихся.

Методы и организация исследования

1. Педагогическое наблюдение тренировок по различным программам и направлениям в фитнес-клубах, а также на учебных и

секционных занятиях по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях.

2. Анализ литературных источников и Интернет-ресурсов (в том числе, различных YouTube каналов) по современным направлениям фитнеса, а также инновационного и высокотехнологичного спортивного оборудования.

Результаты исследования и их обсуждение

Перейдём к рассмотрению и краткой характеристике основных программ, которые можно, по нашему мнению, условно отнести к «воздушному» фитнесу.

1. *Фитнес на трапеции* (Jukari Fit to Fly) — эта уникальная программа фитнес тренировок была разработана в конце 2000-х годов. Методику проведения тренировок на специальной подвесной трапеции для женщин, которым хотелось более интересного и необычного фитнеса, разработали совместно известная фирма по производству спортивной одежды, оборудования и инвентаря Reebok и знаменитый канадский «Солнечный цирк» — Cirque du Soleil. В этом цирке собраны лучшие в прошлом спортсмены — гимнасты, акробаты, прыгуны на батуте — бывшие чемпионы и призёры Европы, мира и Олимпийских игр. Основной идеей программы Jukari Fit to Fly является адаптация цирковых трюков и воздушной акробатики к условиям занятий с непрофессиональными клиентками фитнес-клубов. Наиболее привлекательным моментом в этих занятиях является так называемое «ощущение полёта». Основным элементом оборудования здесь является специальная подвесная трапеция (Fly Set) — скользящая металлическая, свободно вращающаяся перекладина в мягкой оболочке (Fly Bar), которая, как правило, прикрепляется с помощью двух прочных канатов к потолку на шарнирном соединении. Это позволяет выполнять упражнения на перекладине, одновременно и без ограничений вращаясь вокруг вертикальной оси. Высота трапеции над уровнем пола может легко регулироваться, перемещением её вверх или вниз по вертикальным канатам и закреплением в специальных петлях. Также специальные петли служат и для фиксации ног при выполнении некоторых упражнений.

Стандартное занятие по программе Jukari Fit to Fly продолжается, как правило, в течение одного часа. Подготовительная часть (разминка) проходит в среднем темпе и включает в себя стандартные

общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку суставов и основных мышечных групп к предстоящей нагрузке. Fly Bar здесь может служить в качестве опоры для рук или ног или своеобразного «ориентира». Затем следует динамичная основная часть, в которой основное внимание уделяется силовой нагрузке на основные мышечные группы. Все упражнения выполняются в висах (на прямых и согнутых руках), в смешанных висах (с опорой ногами о пол), в висах на ногах на Fly Bar, приседах, наклонах и вращениях вокруг вертикальной оси тела. Наконец, кульминационным моментом в тренировке является выполнение разнообразных акробатических элементов «в полёте». При этом трапеция может перемещаться в различных направлениях — вверх и вниз, вперёд и назад, по кругу. Некоторые упражнения выполняются полностью без опоры ногами о пол. Это создаёт у занимающихся «ощущение полёта» и своеобразного пребывания в невесомости. Заключительная часть посвящена стретчингу, где Fly Bar служит в качестве необходимой опоры для ног или рук или так называемым «ориентиром» для правильного направления движения в определённых суставах (рис. 1).



Рис. 1. Занятие по программе Jukari Fit to Fly

Источник: fitnessexpert.com/journal

Таким образом, программа Jukari Fit to Fly — это своеобразный симбиоз из кардио и силовой тренировки на все группы мышц, а также упражнений на развитие ловкости и координации движений с добавлением элементов статического и динамического стретчинга. Преимущество данной программы заключается ещё и в том, что в ней, по мере роста подготовленности занимающихся, можно усложнять

как силовые, так и акробатические упражнения, практически бесконечно «придумывая» их новые соединения. При этом рабочий настрой вызывает и сопровождающая занятия музыка из репертуара Cirque du Soleil [1; 8].

Программа Jukari Fit to Fly привлекает женщин тем, что в процессе занятий у них возникает ощущение лёгкости и невесомости, а также возможность почувствовать себя, в некоторой степени, цирковыми акробатами. Кроме того, за одну тренировку они получают комплексную кардио и силовую нагрузку на все группы мышц, заряд бодрости и отличного настроения. Сосредоточившись на акробатических упражнениях на трапедии, занимающиеся могут быстро отвлечься от негативных мыслей и получить позитивные эмоции и незабываемое «ощущение полёта».

2. *Фитнес на батутах или джампинг фитнес (Jumping Fitness, Ubound Fitness, Sky Jumping)*. Прежде всего, следует отметить, что батут (от итал. battuta — «удар») — это спортивный снаряд стандартной прямоугольной формы, предназначенный для выполнения на нём определённой программы, состоящей из последовательности акробатических прыжков. С 2000 года прыжки на батуте (индивидуальные женские и мужские) включены в программу Олимпийских игр. Современные прыжки на батуте в исполнении спортсменов элитного уровня представляют собой своеобразный симбиоз «свободы, полёта и пространства». Гимнасты и гимнастки (прыгуны на батуте) выполняют в своих соревновательных программах в настоящее время «многооборотные» сальто и пируэты на высоте, достигающей восьми и более метров от поверхности земли, демонстрируют филигранную технику их исполнения и совершенный контроль над своим телом в полёте. Прыжки на батуте развиваются в структуре Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) с 1999 года под управлением Технического комитета по батутной гимнастике (the Trampoline Gymnastics' Technical Committee). Помимо прыжков на батуте, данный Технический комитет «отвечает» также за прыжки на двойном минитрампе и на акробатической дорожке [5]. Все размеры стандартного («соревновательного») батута и материалы, из которых он изготовлен, чётко регламентированы соответствующим документом ФИЖ — “FIG Apparatus Norms” [9].

Вместе с тем, батут, как вспомогательный снаряд, часто используют в учебно-тренировочном процессе и представители других видов спорта — спортивной гимнастики, акробатики, лыжного фристайла, сноуборда, паркура и многих других. С недавнего времени прыжки

на батуте стали активно внедряться и в различные фитнес программы. Этому способствовало появление специально оборудованных набором батутов (практически, стандартных размеров), необходимых для групповых занятий, батутных центров и парков. Занятие проходит, как правило, в течение около 60 минут. Подготовительная часть может проводиться занимающимися прямо на «своём» индивидуальном батуте и состоять из обычных общеразвивающих упражнений. В основной части занимающиеся выполняют прыжки на батуте под руководством инструктора, который сам показывает их на «своём» батуте. Это, прежде всего, прыжки вверх с возрастающей амплитудой. Затем переходят к исполнению более сложных прыжков — в группировке, ноги врозь, с поворотами вокруг продольной оси тела, в сед, на колени и другие. Заключительная часть — это стретчинг, который занимающиеся также выполняют прямо на батуте.

Основными преимуществами джампинг фитнеса являются следующие:

- прыжки на батуте прекрасно развивают ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в полётной фазе, принимать и сохранять необходимое положение тела в пространстве;
- одновременно оказывается воздействие на большинство мышечных групп, в основном, ног, туловища, плечевого пояса, развивается активная гибкость и выносливость;
- снижается ударная нагрузка на тазобедренные, коленные, голеностопные суставы и позвоночный столб при приземлении на батут и отталкивании;
- наконец, «снимается» психоэмоциональное напряжение и улучшается настроение, сопровождающееся положительными эмоциями.

Однако такие занятия могут вызвать и ряд проблем. Любое отклонение от правильной формы прыжка может привести к вылету за пределы батута (например, на соседний батут и другого занимающегося) и вызвать серьёзную травму. Отсутствие пока достаточного количества профессиональных инструкторов (желательно бывших спортсменов — прыгунов на батуте), которые смогут правильно организовать процесс последовательного обучения занимающихся прыжкам возрастающей сложности и, при необходимости, оказать помощь или страховку [3]. Наконец, комплексное оборудование и непосредственное содержание таких батутных центров и парков — это достаточно дорогостоящий процесс, требующий постоянного обновления и ремонта основного спортивного инвентаря (то есть батуты). Поэтому, видя определённый интерес среди своих клиентов к джампинг фитнесу,

несу, в фитнес-клубах стали использовать более «компактное» оборудование для проведения подобных программ — это набор индивидуальных мини-батутов для каждого занимающегося. Такие мини-батуты имеют, как правило, круглую или шестиугольную «рабочую поверхность» и прочно стоят на шести невысоких ножках (около 20 см). В передней части мини-батута может быть укреплена специальная ручка регулируемой высоты. Она способствует сохранению равновесия при начальном обучении прыжкам, а также является опорой при выполнении различных упражнений в разминке или при стретчинге. В дальнейшем, по мере освоения прыжков, занимающиеся могут снимать эту ручку, чтобы задействовать в своих прыжках и разнообразные движения руками. Следует отметить, что такие мини-батуты имеют более жёсткую (по сравнению со стандартными батутами или используемыми в батутных парках) опорную «рабочую» поверхность.

Поэтому и структура занятий на них несколько иная. Основная часть занятия состоит, как правило, из ряда «кардио блоков», которые длятся не более 10–15 минут и могут включать в себя:

- различные варианты быстрой ходьбы и бега (с высоким подниманием бедра, с активным сгибанием ноги назад в коленном суставе и другие);
- базовые шаги стандартной аэробики (Jumping Jack, Lunge, V-step, Step-touch, Knee-up, Skip, Front and Side Kicks и другие и их сочетания);
- прыжки в группировке, ноги врозь, с поворотами (рис. 2).



Рис. 2. Занятие по программе Sky Jumping на мини-батуте

Источник: Гришко Наталья с сайта myjane.ru

После высокоинтенсивного «кардио блока» занимающиеся переходят на ходьбу на мини-батуте в умеренном темпе для восстановления. В перерывах можно выполнить несколько упражнений силовой направленности на мышцы туловища и рук, используя мини-батут в качестве опоры ногами или руками, либо выполнить полноценный «силовой блок» в завершении основной части занятия. Заключительная часть занятия — это стретчинг с использованием мини-батута и его ручки в качестве дополнительной опоры.

3. *Банджи фитнес* (Bungee Workout) — это достаточно новая программа в фитнес-клубах, в основе которой лежит использование на протяжении практически всего занятия специального оборудования — «пружинного устройства» в виде прочного, но достаточно эластичного каната. Такой канат одним концом надёжно должен быть закреплён на потолке спортивного зала. Другой конец каната с помощью специальных «петель» фиксируется на поясе и вокруг бёдер занимающегося. Благодаря эластичным свойствам каната занимающиеся могут в течение тренировки достаточно длительное время находиться в состоянии полёта над полом, причём на разной высоте, и выполнять при этом различные упражнения. Программа банджи фитнеса — это, как правило, высокоинтенсивная тренировка продолжительностью до одного часа, во время которой занимающиеся могут постоянно менять своё положение (от упора лёжа на полу до подлёта на высоту около 1,5 метра). При этом выполняются различные вращательные или танцевальные движения, как с опорой на пол, так и непосредственно в воздухе (рис. 3). Для того чтобы регулировать нагрузку индивидуально для каждого занимающегося, обычно в фитнес-клубе имеется определённый набор канатов различной упругости. Чем более жёстким будет канат, тем большие усилия необходимо будет прикладывать при выполнении упражнений.

Основными достоинствами банджи фитнеса являются следующие:

- благодаря использованию эластичного каната ударная нагрузка на суставы ног при приземлении и отталкивании от пола существенно ниже, чем при выполнении традиционных прыжков (например, со скакалкой);
- при достаточно длительной и высокоинтенсивной работе развивается выносливость, а фаза полёта позволяет развивать координацию движений, формировать умение сохранять в воздухе определённое положение тела;

- способствует развитию силовых способностей, так как в тренировку может включаться большое количество разнообразных упражнений, направленных на преодоление сопротивления эластичного каната;
- можно планомерно и поэтапно, по мере роста уровня подготовленности занимающихся, расширять диапазон движений, как в отдельных суставах, так и в комплексе, переходя от самых простых (одно-суставных) движений в воздухе к всё более сложным (много-суставным) упражнениям;
- наконец, такие «нестандартные» занятия вызывают у занимающихся позитивные ощущения и желание придумывать самостоятельно какие-либо новые движения и положения своего тела в фазе полёта.



Рис. 3. Занятие по программе Bungee Workout

Источник: msk.kp.ru с сайта myjane.ru

Таким образом, тренировка по программе банджи фитнеса — это «правильно подобранный уровень физической нагрузки + высокий темп выполнения разнообразных упражнений + эффективность и безопасность + реальные и неподдельные позитивные эмоции от новых ощущений своего тела в пространстве».

4. *Бокинг* (Bocking) — это вид двигательной активности, сочетающий в себе бег, прыжки в длину и высоту, в том числе и акробатические с использованием специальных приспособлений, которые одеваются на ноги — джамперов (jumpers). Такие своеобразные «пружинящие ходули», принцип действия которых был позаимствован из анатомического строения ног кенгуру, были изобретены Александром Боком (Австрия), который получил патент на них в 2004 году в каче-

стве «специального тренажёра для бега и прыжков». В основе изобретения лежит рессорная конструкция из прочного стеклопластика. Она обладает способностью сгибаться под весом человека-прыгуна и, амортизируя, разгибаться, позволяя многократно увеличивать двигательные возможности занимающихся — вылетать на высоту до двух и более метров, прыгать в длину на пять метров и передвигаться со скоростью до 40 км/час. Кроме того, тренажёр состоит из жёсткой конструкции с горизонтальной площадкой для стопы прыгуна и системы прочных ремней, удерживающих колено и голень в фиксированном положении при выполнении различных движений. Также в состав данного тренажёра входит каркас для создания запаса прочности (обычно выполненный из алюминия) и нижняя опорная часть с резиновым основанием. Этот тренажёр в дальнейшем получил название «бок» (bock) в честь своего изобретателя [6]. Позже у него появилось ещё одно название — джоли джампер (jolly jumper). Своё название приобрели и тренировки с использованием данного тренажёра — бокинг (bocking), пауэрбокинг (power bocking), джоли джампинг (jolly jumping). Первоначально бокинг развивался как экстремальный вид спорта, по которому стали даже проводиться различные турниры международного уровня по нескольким дисциплинам — бег на 100 метров (спринт); прыжки в высоту; прыжки в длину; фристайл (где спортсмены демонстрируют различные трюки — высокие прыжки с демонстрацией, например, шпагата и даже акробатические сальто). Также можно отметить, что такие выступления часто повышают интерес к различным промо-акциям, которые регулярно проводят какие-либо торговые комплексы или же фирмы-производители, например, спортивного оборудования и инвентаря. Вместе с тем, бокинг довольно долгое время существовал как спорт для ограниченного круга молодых людей, обладающих высоким уровнем физической и технической подготовленности. Поэтому фирмы-производители и дистрибьютеры подобных тренажёров стали ориентировать потенциального покупателя своей продукции на тот факт, что джоли джамперы — это тренажёры не только для спортсменов-экстремалов, но и для активного отдыха людей любого возраста и уровня физической подготовленности (Everyday bocking). Стали производиться тренажёры для детей, начиная с четырёхлетнего возраста, и людей, имеющих собственный вес свыше 100 кг. Занятие бокингом подразумевает проведение тренировок на открытом воздухе, преимущественно на асфальтовом или другом прочном, ровном и сухом покрытии. Однако

уже появляется желание внедрить бокинг как инновационную фитнес программу (Fitness bocking), но в специально оборудованных спортивных залах, выделяя при этом такие его преимущества:

- высокоинтенсивные тренировки с использованием джоли джамперов оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма занимающихся, позволяют им «сжигать» лишний вес и развивать общую выносливость;
- благодаря рессорной конструкции тренажёра, при выполнении упражнений в нём у занимающихся существенно уменьшается нагрузка на коленные и голеностопные суставы, а также и позвоночный столб по сравнению со стандартными беговыми упражнениями;
- выполнение упражнений на повышенной и амортизирующей опоре способствует развитию ловкости, координации движений, способности правильно располагать своё тело в непривычных вариантах опоры и перемещений, постоянно поддерживая правильный баланс и сохраняя устойчивое равновесие;
- отсюда вытекает «естественная» проработка практически всех мышечных групп, которые часто невозможно так комплексно «задействовать» при занятиях по каким-либо другим фитнес программам;
- наконец, занятия бокингом оказывают положительное влияние на общее эмоциональное состояние занимающихся, позволяют снять стресс за счёт «переключения» на новый увлекательный вид деятельности, требующий постоянной концентрации внимания, повышают чувство уверенности в своих силах.

Вместе с тем Fitness bocking имеет достаточно существенные ограничения для широкого внедрения в фитнес-клубах. Прежде всего, данная фитнес-программа не может быть рассчитана на массовые групповые занятия. Достаточно трудно, даже соблюдая все требования техники безопасности на занятиях, избежать падений занимающихся и возможных травм. При этом, чтобы привести человека в исходное состояние для продолжения занятий, необходима обязательно посторонняя помощь (например, инструктора). Отсутствует и чёткая методически обоснованная концепция построения групповых занятий на джоли джамперах, а, следовательно, и квалифицированные инструкторы для их проведения в условиях спортивных залов фитнес-клубов. Однако энтузиасты, продвигающие идею широкого внедрения программы Fitness bocking, уверяют, что человек, испытавший «волшебное чувство полёта», ни с чем несравнимые эмоции и незабываемые впечатления уже не сможет отказаться от желания продолжать подобные занятия (рис. 4).



Рис. 4. Занятие по программе Fitness boxing в спортивном зале

Источник: Мария Самохина с сайта fotokto.ru

Хотя, многие представители фитнес-индустрии, видя желание определённой части своих клиентов к подобным программам, основанным на использовании специальных тренажёров с амортизирующими поверхностями, внедряют подобные фитнес программы, но с инвентарём, более приспособленным для групповых занятий в спортивном зале, о чём и будет сказано далее.

5. *Кенгу джампс* (Kangoo Jumps) — это набирающая популярность фитнес программа, в которой для проведения занятий используется оригинальная обувь (КJ-ботинки), имеющая специально сконструированную пружинящую основу на подошве [4]. Верхняя часть такой конструкции представляет собой ботинки, напоминающие обувь для роликовых коньков. К их подошве жёстко прикреплены два полусферических пружинящих основания, имеющие посередине специальную перемычку, которая обеспечивает им необходимую подвижность. Считается, что подобная обувь на пружинном основании была разработана ещё в середине 1990-х годов и предназначалась для реабилитации коленных и тазобедренных суставов и позвоночного столба пациентов в послеоперационный период, так как способствовала значительному снижению ударной нагрузки на них при ходьбе и беге. Однако уже в XXI веке такая оригинальная конструкция обуви и её функциональные возможности стали привлекать внимание представителей фитнес-индустрии. Появились разработки различных авторских

фитнес программ, которые можно было использовать в групповых занятиях, как на открытом воздухе, так и в условиях специализированных залов в фитнес-клубах, имеющих подходящее покрытие пола, например:

- Kangoo Boot Camp — это, как правило, тренировка на открытом воздухе, представляющая собой бег с преодолением различных препятствий, чему способствует амортизирующая обувь, которая позволяет выполнять достаточно амплитудные прыжки (до 70 см в высоту и до 2,5 м в длину);

- Kangoo Power — это высокоинтенсивная интервальная тренировка, которая является наиболее популярной для групповых занятий в спортивном зале, предназначена для развития выносливости и силовых способностей с нарастанием нагрузки в течение занятия, когда сама обувь (весом более 1,5 кг) служит уже в качестве естественного отягощения;

- Kangoo Dance — это тренировка, построенная на использовании шагов, схожих с традиционной аэробикой, а также танцевальных движений с их последующим соединением в связки, но адаптированных для удобства выполнения прыжков на пружинящей обуви;

- Kangoo Kick & Punch — это программа, напоминающая «боевой» фитнес, где в основу положена имитация разнообразных ударов руками и ногами;

- Kangoo Discovery — программа, предназначенная для детей и способствующая формированию у них правильной осанки, развитию выносливости, силовых и координационных способностей.

Как правило, стандартное занятие Kangoo Jumps длится около одного часа, в процессе которого занимающиеся всё время находятся в пружинящей обуви. Подготовительная часть (разминка) включает в себя набор стандартных общеразвивающих упражнений и элементов суставной гимнастики, как стоя, так и в упоре на коленях и различных седах на гимнастических ковриках. Основная часть (в зависимости от направленности конкретной программы) — это, прежде всего, тренировка с акцентом на кардио нагрузку для занимающихся, но с выполнением различных прыжков, приседаний, махов руками и ногами, разучиванием танцевальных связок. В завершении основной части включается «силовой блок» в положении сидя и лёжа на гимнастическом коврике. Заключительная часть занятия — это комплекс упражнений стретчинга также на коврике.

Основными преимуществами занятий Kangoo Jumps являются:

- существенно снижается в процессе тренировки (по сравнению с традиционными беговыми упражнениями или стандартной аэробикой) нагрузка на тазобедренные, коленные, голеностопные суставы и позвоночник;
- в процессе занятия оптимально сочетаются интенсивная кардио нагрузка с «силовой составляющей», благодаря непрерывному использованию естественного отягощения в виде специальной обуви (KJ-ботинок);
- комплексное воздействие на все группы мышц, включая также мышцы-стабилизаторы для сохранения равновесия на повышенной опоре;
- практически отсутствуют какие-либо ограничения по возрасту занимающихся (доступно для детей, начиная с 6-летнего возраста) и начальному уровню их физической подготовленности;
- формируется целый комплекс положительных эмоций, позволяющих эффективно снимать напряжение и стрессовые ситуации.

Таким образом, программы Kangoo Jumps — это высокоинтенсивные тренировки, оказывающие комплексное воздействие. Они направлены, прежде всего, на увеличение общей выносливости; способствуют эффективному снижению веса; гармоничному и естественному развитию всех мышечных групп, уменьшая при этом нагрузку на основные суставы и позвоночник; создают благоприятный эмоциональный фон у занимающихся (рис. 5).



Рис. 5. Занятие по программе Kangoo Jumps

Источник: Costi Busuiocanu с сайта fotoshooting.ro/fotoshooting-k-fit-kangoo-jumps-2

Вместе с тем, имеется ряд факторов, которые пока сдерживают широкое распространение данных программ среди клиентов фитнес-клубов. Прежде всего, это касается основного используемого на занятиях спортивного инвентаря — КJ-ботинок. Для постоянных занятий необходимо иметь свою собственную пару, которая оптимально будет подобрана под конкретного занимающегося. Не следует использовать инвентарь, предоставляемый фитнес-клубом напрокат, в том числе, и из-за гигиенических соображений. К сожалению, такая дорогостоящая обувь, а точнее её амортизационная часть, имеет ограниченный срок годности — примерно рассчитанный всего лишь на 60–80 часов занятий. После чего её следует обновлять, так как она теряет свои «полезные» амортизационные свойства. Далее, при занятиях на открытом воздухе, за обувью необходим тщательный уход. Он предполагает, в том числе, каждый месяц разбирать всю конструкцию и тщательно очищать каждую деталь. Наконец, следует с большой аккуратностью приступать к началу занятий Kangoo Jumps, чтобы не получить серьёзной травмы, в том числе суставов нижних конечностей, при падениях или неправильных движениях на нестандартной (повышенной и активно пружинящей опоре). Хотя, по заверениям изготовителей КJ-ботинок, они абсолютно безопасны, а все детали и материалы отличаются повышенной прочностью.

6. *Антигравитационный фитнес* (Antigravity Fitness) — это условное и довольно обобщённое название различных фитнес программ, в которых используется специальное подвесное оборудование, позволяющее занимающимся большую часть тренировки находиться без опоры на горизонтальную поверхность пола спортивного зала. Данное направление зародилось в цирке и использовало в качестве подвесного оборудования: трапеции (о которых было рассказано выше); шёлковые полотна, воздушное кольцо. Со временем все эти цирковые снаряды стали использоваться в качестве специального оборудования, но уже в новых направлениях спортивной деятельности. В настоящее время они постепенно превращаются в самостоятельные виды спорта, по которым проводятся национальные и мировые чемпионаты и образуются международные спортивные федерации. Существующие правила соревнований имеют чёткие критерии оценивания выступлений судейской бригадой на каждом из этих уже спортивных снарядов по таким параметрам, как: исполнительское мастерство; техника выполнения так называемых «трюков»; артистизм или выражение своих эмоций посредством движений [7; 10].

Далее такое оборудование стало привлекать пристальное внимание представителей фитнес-индустрии. Стали разрабатываться фитнес программы с использованием этого оборудования, но адаптированные под профессионально неподготовленных клиентов фитнес-клубов, которые хотели обновить содержание и направленность своих занятий. При этом каждый спортивный снаряд, используемый уже в Antigravity Fitness, имеет свои особенности, которые учитываются в организации занятий и предлагаемом наборе упражнений. Это создаёт у клиентов возможность широкого выбора привлекательного для них направления. Коротко остановимся на некоторых из них.

Фитнес на полотнах (Aerial Silk Fitness) — это программы, в которых используются два, подвешенных к потолку, прочных полотна шириной 1,0–1,5 метра и длиной до девяти метров. Чем ниже уровень подготовленности занимающихся, тем менее способными к растягиванию должны быть эти полотна. Основными элементами осваиваемой на полотнах техники являются: подъём, обмотка, обрыв. При соединении этих элементов в различные связки в итоге осваивается своеобразный «танец в воздухе». Однако основной целью занятий на полотнах является комплексное развитие силы мышц (в основном рук, плечевого пояса и туловища) и силовой выносливости; гибкости и подвижности в суставах. Благодаря достаточно длительному нахождению в вися на руках происходит естественное растягивание всего тела. Вместе с тем при занятиях на полотнах развивается своеобразная «воздушная координация», грациозность и изящество во всех движениях и возникает эмоциональный подъём.

Фитнес на воздушном кольце — это программы, в которых в качестве оборудования используется обруч, подвешенный к потолку. В отличие от Aerial Silk Fitness, здесь высота потолков может быть намного ниже. Однако тренировки на воздушном кольце требуют от занимающихся достаточно высокого уровня их физической подготовленности. Поэтому приступать к ним рекомендуется после прохождения базового курса на полотнах. На занятиях осваиваются «акробатические трюки» на раскачивающемся и вращающемся кольце. Помимо этого, фитнес на воздушном кольце оказывает тот же положительный эффект и развивает необходимые физические способности, что и на полотнах.

К основным проблемам развития данных фитнес программ можно отнести следующие. Во-первых, тренировки, в которых занимающимся необходимо достаточно долгое время находиться в вися на

одних руках и иногда довольно высоко над поверхностью пола, вызывают риск падений и получения серьёзных травм. Во-вторых, групповые занятия по данным программам не могут быть массовыми. Максимальное число занимающихся — 6–7 человек, для каждого из которых должно быть индивидуальное оборудование, а инструктору необходимо уделять внимание каждому клиенту и вовремя предотвращать их падения.

Однако сейчас наиболее популярным и распространённым направлением Antigravity Fitness являются программы, где основным оборудованием служит гамак (hammock) или полотнище, подвешенное к потолку зала в виде петли на высоте от 30 см до одного метра от поверхности пола. В настоящее время разработано уже несколько программ с использованием таких гамаков, например:

- аэростретчинг — направлен, преимущественно, на «деликатное» и постепенное растягивание мышц и связок всего тела;
- аэрофитнес — это комплексное сочетание интенсивной силовой и кардио тренировки, где в качестве опоры используется гамак.

Отдельно необходимо остановиться на антигравитационной йоге (Air Yogalates). Это, набирающая популярность, система упражнений, соединяющая в себе элементы «классической» йоги, пилатеса, танцев, воздушного циркового искусства. Основным оборудованием здесь также является гамак. Упражнения в антигравитационной йоге выполняются в подвешенном положении без опоры, либо с опорой о пол. Некоторые из них занимающиеся исполняют в перевёрнутом положении — головой вниз (in inversion). Человек при таких занятиях испытывает ощущения, аналогичные при нахождении его в бассейне. Асаны из йоги превращаются в «плавающие» позы, создавая состояние приятной лёгкости во всём теле и снимая негативное напряжение (рис. 6). В этой системе упражнений соединены элементы воздушной йоги (Aerial Yoga) и воздушного пилатеса (Aerial Pilates). Основные достоинства антигравитационной йоги следующие:

- укрепляет мышечный каркас всего тела;
- плавно и «деликатно» вытягивает суставы и позвоночный столб занимающегося, облегчая хронические боли в нём;
- развивает гибкость, эластичность мышц, связок и сухожилий;
- стимулирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем организма;
- успокаивает нервную систему, стимулирует развитие памяти, улучшает координацию движений;

- повышает жизненный тонус, нормализует эмоциональное состояние, создаёт ощутимый эффект накопления «положительной энергии» во всём теле и прилив сил после окончания каждого занятия.



Рис. 6. Занятие по программе Air Yogalates

Источник: сайт onthe4thfloor.com

7. **Фитнес на пилоне** (Pole Fitness) — это обобщённое название фитнес программ, которые стали достаточно популярны среди части клиенток фитнес-клубов, начиная с 2000-х годов. Основным оборудованием на групповых занятиях является набор вертикальных, прочно прикреплённых к полу, устойчивых металлических шестов (пилонов). Если обратиться к истории возникновения «танцев на шесте» (Pole Dance), то до недавнего времени они ассоциировались с эротическими шоу, направленными на привлечение, по преимуществу, мужской аудитории. Однако в начале XXI века Pole Dance стал приобретать ярко выраженную спортивную направленность. Причём, при проведении соревнований, к участницам стали предъявляться достаточно жёсткие требования по отношению к их внешнему виду, «откровенным костюмам» и неподобающим жестам. Постепенно стали проводиться национальные и международные турниры, некоторые из которых даже именовались чемпионатами мира. Их проводят целый ряд международных спортивных ассоциаций и федераций (например, World Pole Dance Federation **или** Pole Sports & Arts World Federation) [2]. **Спортивный пилон** (Pole Sport) — «это комплекс упражнений на силу, гибкость и координацию, выполняемый на вертикальном снаряде (пилон) под музыкальную композицию с хореографической и ар-

тистической составляющей» [11]. Таким образом, участники соревнований должны продемонстрировать судейской бригаде законченную композицию; показать свою разностороннюю техническую, физическую и артистическую подготовку. Правила соревнований предусматривают, что на спортивной площадке должно быть расположено два пилона (первый — статический, второй — крутящийся или динамический) диаметром 45 мм и высотой 4 метра с расстоянием между ними 2,5–3,0 метра. Существуют различные номинации (соло женщины, соло мужчины, дуэты), а также дети, юниоры и даже ветераны и «парapol класс» (для спортсменов с инвалидностью — по зрению или физическими нарушениями). Судейская бригада оценивает выступления по следующим основным параметрам:

- артистизм — оцениваются хореографические и артистические составляющие соревновательных программ;
- исполнение — оцениваются точность и чистота выполнения всех элементов и их соединений в программе, которые исполняются как на самих пилонах, так и на полу (окружающей спортивной площадке), например, акробатика;
- сложность — оцениваются обязательные элементы по таблицам их сложности, выполнение так называемых «бонусов» и вычитаются сбабки.

Таким образом, Pole Sport — это уже практически официальный вид спорта, имеющий сформированную структуру проведения турниров (вплоть до чемпионатов мира), с разработанной системой оценивания выступлений в соответствии с официальными правилами соревнований квалифицированной судейской бригадой. Pole Sport можно отнести к воздушно-спортивному эквилибру, представляющему собой органичный синтез «воздушной хореографии», шестовой и «классической» акробатики и танца (как на шесте, так и на площадке).

Видя растущую популярность Pole Sport среди большого количества своих клиенток, представители фитнес-индустрии, практически в то же время, стали работать над созданием такого направления в своей деятельности, как Pole Fitness. Оно сосредоточилось на разработке и внедрении фитнес программ, рассчитанных на неподготовленных занимающихся. Основной целью здесь является не достижение высоких спортивных результатов, а повышение уровня своей физической подготовленности в результате использования нестандартного оборудования (рис. 7). Выделим основные достоинства Pole Fitness тренировок:

- удержание и перемещение собственного тела на пилоне способствует гармоничному развитию основных мышечных групп и рельефных форм;
- большое количество статических и динамических элементов (как на пилоне, так и на полу) способствует развитию ловкости и координации движений;
- целенаправленно развивается гибкость и подвижность в основных суставах тела вплоть до освоения шпагата;
- формируется уверенность в себе, способность преодолевать трудности (в том числе, страх падения с пилона), снимается закрепошение и зажатость.



Рис. 7. Занятие по программе Pole Fitness

Источник: сайт pilonia.ru

Занятия следует начинать с освоения упражнений на статическом пилоне. Переход на более высокий уровень — тренировки на крутящемся пилоне — следует начинать только после достижения достаточно высокого уровня технической и физической подготовленности на статическом пилоне.

Вместе с тем, занятия по программам Pole Fitness имеют ряд недостатков:

- в связи с тем, что некоторые элементы необходимо выполнять на достаточно большой высоте, то может возникнуть чувство страха от неудачного падения и получения серьёзной травмы;
- пилоны — это стационарное оборудование, поэтому под такие фитнес программы должны быть выделены отдельные спортивные залы в клубах;

- групповые занятия не могут быть массовыми, так как на каждого занимающегося на тренировке должен быть выделен индивидуальный пилон, а инструктор должен вовремя заметить и предотвратить падение любой клиентки;

- неприятные болевые ощущения и многочисленные синяки на коже, которые неминуемо появляются при занятиях на пилонах.

Несмотря на то, что организация и проведение занятий по программам Pole Fitness являются достаточно дорогостоящими (приобретение и установка оборудования, выделение отдельного зала), многие фитнес-клубы и отдельные профессиональные Pole Dance школы и студии активно развивают данное направление фитнес-индустрии. Это связано с большим количеством клиенток, желающих заниматься по программам Pole Fitness, так как они хотят реально почувствовать удовольствие от лёгкости управления своим телом, раскрепоститься, стать в меру сексуальными и привлекательными для мужского пола.

Выводы

В результате проведённого исследования выявлены основные направления в «воздушном» фитнесе, которые стали достаточно популярны среди клиентов фитнес-клубов в последние годы. Отличительной особенностью всех этих программ, вне зависимости от их конкретной направленности на определённый контингент, — это достаточно длительное время нахождения занимающихся в «безопасном» положении и даже в «фазе полёта».

Сдерживающими факторами для более массового распространения таких фитнес программ являются необходимость использования на занятиях довольно высокотехнологичного и дорогостоящего оборудования; достаточно высокие требования к оборудованию и размерам спортивных залов, персонально предназначенных для проведения таких занятий; жёсткие требования по соблюдению техники безопасности на этих уроках; отсутствие достаточного количества квалифицированных фитнес инструкторов.

Литература

1. Дегтярева Д. И. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии / Д. И. Дегтярева, Е. В. Турчина // Физическое воспитание и спортивная тренировка: научно-методический журнал. — 2015. — № 3(13). — С. 91–95.

2. Кислый А. Н. История возникновения и развития pole dance / А. Н. Кислый, С. А. Фёдорова, А. В. Зюкин // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы : сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. — СПб. : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. — С. 152–157.
3. Руденко С. А. Использование акробатических упражнений как средства оздоровления, развития и организации досуга для населения в батутных парках / С. А. Руденко // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». — В 2 т. — Т. 2. — СПб. : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. — С. 323–328.
4. Соколова И. В. Современные направления развития фитнеса / И. В. Соколова // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России : сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции. — СПб. : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. — С. 116–123.
5. Сомкин А. А. Международная федерация гимнастики как системообразующий фактор управления и развития спортивных видов гимнастики : монография / А. А. Сомкин. — СПб. : Издательство СПбГУСЭ, 2012. — 227 с.
6. Сомкин А. А. Физическая культура. Гибкость. Её значение и развитие в спорте и оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / А. А. Сомкин, С. А. Константинов, О. В. Демиденко. — СПб. : СПбГИКиТ, 2015. — 152 с.
7. Филимонова Д. Н. Воздушная гимнастика и её воздействие на организм человека / Д. Н. Филимонова, М. А. Щеголева // Актуальные проблемы и перспективы развития системы спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (25–26 октября 2021 г.). — СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2021. — С. 117–122.
8. Юркова А. 10 последних трендов в фитнесе / А. Юркова // Похудей. — 2018. — № 10. — С. 18–20.
9. Fédération Internationale de Gymnastique. FIG Apparatus Norms. — Lausanne : FIG, 2021. — 189 p.
10. Pole Sports & Arts World Federation. Федерация спортивной хореографии России. Air Art (пилоны, полотна, кольцо, оригинальные снаряды). Правила на соревновательный сезон 2021 года. — 12 с.
11. Pole Sports & Arts World Federation. Федерация спортивной хореографии России. Спортивный пилон. Правила на соревновательный сезон 2020 года. — 134 с.

Степанова М. В., Говорков Л. П., Антюх Н. Н.

Тенденции олимпийской истории бега на 400 м с барьерами

Введение

С середины XX века известен афоризм: «Уровень развития нации определяется достижениями в лёгкой атлетике». Конкретизируя его применительно к этому виду спорта, названному в тот же период истории «королевой спорта», можно сформулировать такой тезис: «Уровень развития лёгкой атлетики определяется достижениями в беге на 400 метров с барьерами». Это обосновано тем, что рассматриваемая дисциплина уникальна по одновременности и последовательности проявлений в течение краткого временного промежутка — менее одной минуты — равноценно высочайшего уровня всех двигательных качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости. При этом физические качества проявляются в разных формах, составляющих их структуру в теоретических определениях (быстрота реакции и частота движений, взрывная и максимальная сила, скоростная и локальная силовая выносливость, способность координированно выполнять автоматизированные движения и мгновенно и эффективно перестраивать сложный технический навык по ходу решения двигательной задачи и так далее). В этом существенное отличие этой дистанции бега от многоборий, где упражнения, основанные на проявлении того или иного качества и требующие владения специфической техникой, выполняются изолированно от других с временными интервалами отдыха между ними. Поэтому бег на 400м с/б служит наиболее адекватной «моделью» и целевого объекта тренировочной деятельности, и методических основ технической и физической подготовки для многих видов спорта [2, с.6], а логика истории его развития информативна как источник идей для дальнейшего прогресса спортивных достижений в целом.

Это тем более актуально, что в 2021г достигнут выдающийся прирост результатов на искомой, символичной для спорта дистанции и у мужчин, и у женщин, а в процессе покорения новых рекордов, знаменующих новый этап эволюции этой спортивной дисциплины, участвуют наряду с традиционно сильными в этом виде лёгкой атлетики странами и другие, прежде проявлявшие себя в иных видах спорта.

В статье отражены результаты работы, *целью* которой служило проведение анализа спортивных достижений, особенностей технико-тактических характеристик бега новых лидеров мирового уровня, взаимосвязи направленности и средств подготовки в изучаемой дисциплине с тенденциями в методике тренировки в смежных и иных видах спорта преимущественно циклической локомоторной структуры.

Методы и организация исследования

В работе использован материал личных архивов авторов (дневники тренировок и соревнований, видеозаписи и данные хронометража отрезков бега), а также архив кино- и видеосъёмок кафедры биомеханики НГУ им. Лесгафта. Его обработка включала методы:

- 1) статистического анализа результатов и персоналий ведущих бегунов и бегуний мира на 400м с/б по итоговым протоколам соревнований и данным официальных справочников ИААФ;
- 2) биомеханического анализа пространственно-временных характеристик техники, тактики, темпа и ритма бега сильнейших барьеристов мира при установлении ими рекордов;
- 3) сравнительного анализа соревновательной, тренировочной деятельности, показателей подготовленности и параметров подготовки сильнейших бегунов на 400м с/б XX и XXI века с учётом сведений об этих данных из литературных источников [1, с.17-19; 4, с.13-15].

Результаты исследования и их обсуждение

История соревнований на Олимпийских играх в беге на 400м с/б насчитывает 120 лет и 27 Игр Олимпиад у мужчин и 36 лет и 10 Игр Олимпиад у женщин. Успехи советских, а позднее российских барьеристов позволяют судить о наличии (в прошлом либо в развитии) отечественной школы подготовки. У мужчин в период 1952-80гг было три призёра ОИ: Ю.Литуев, Е.Гавриленко и В.Архипенко. Ещё восемь раз в 1952-92 наши бегуны пробивались в финальные забеги ОИ. Кроме того, чемпионами Европы в 1954-69гг были А.Юлин, Ю.Литуев, В.Скоморохов, призёрами чемпионатов мира А.Харлов (1983) и Д.Кудрявцев (2015). Рекорд мира устанавливал Ю.Литуев (1953).

Среди женщин за почти вдвое меньшую продолжительность истории успехи наших барьеристок значительны. Олимпийскую летопись дистанции планировали открыть в Москве на Играх XXII Олимпиады

1980г. В журнале «Лёгкая атлетика» №3 за 1976г в репортаже из Оргкомитета Игр напечатано о проекте программы: «25 июля 1980г. Начинается очередной вид олимпийской программы. На электронном табло надпись: 400м с/б — женщины». Организаторы планировали расширить программу лёгкой атлетики до 40 олимпийских дисциплин, опираясь на широкое развитие новых видов для женщин — 3000м и 400м с/б.

Однако весной 1978г Совет ИААФ решил включить эти две дистанции на следующие ОИ-84.

Так советские барьеристки лишились возможности начать мировую историю своими победами. Ведь в двух предолимпийских годах последовательно устанавливали мировые рекорды Т.Зеленцова и М.Макеева. Но и через 4 года шанс стать первой в истории олимпийской чемпионкой советские барьеристки не получили, теперь по политическим мотивам, приведшим к бойкоту Игр в Лос-Анджелесе всей командой СССР. Вместо ОИ они стартовали на альтернативных Играх «Дружба-84», где в Праге М.Степанова (Макеева) победила с результатом 53,67 — на 0,94с лучшим, чем первая чемпионка ОИ, а все трое наших были призёрами. В итоговом списке результатов в мире за год советские барьеристки занимали первые пять мест, а американский журнал «Трэк энд филд» в рейтинге за год поставил под №1 М.Степанову. С тех пор двоим россиянкам удалось воплотить давнее лидерство отечественной школы в золотые медали ОИ — И.Приваловой в 2000 и Н.Антюх в 2012г. Призёром ОИ была Т.Ледовская, а ещё семь раз наши выходили в финалы Игр 1988-2008. Чемпионками мира становились в 1983-2005гг Е.Фесенко, Т.Ледовская, Ю.Печёнкина, семь раз наши барьеристки завоёвывали призовые медали ЧМ. Чемпионками Европы были Т.Зеленцова, М.Степанова, Т.Ледовская, Е.Исакова, Н.Антюх, И.Давыдова. Рекорды мира устанавливали Т.Сторожева, Т.Зеленцова (2 рекорда), М.Степанова (Макеева) (3 рекорда), А.Амбразене, М.Пономарёва, Ю.Печёнкина, причём первыми в мире рубежи 56, 55, 54, 53 секунды преодолевали соответственно наши Сторожева, Зеленцова, Пономарёва и Степанова.

3 и 4 августа 2021г. в Токио на Олимпийских играх (перенесённых с 2020 года из-за пандемии) произошли эпохальные исторические события в развитии и мужской, и женской дистанции, да и лёгкой атлетики в целом: сначала норвежец Карстен Вархольм впервые в мире преодолел рубеж 46 секунд (45,94) на мужской дистанции, а на следующий день американка Сидни Маклафлин «взяла» рубеж 51

с половиной секунды (51,46) на женской (отличается от мужской только высотой барьеров — 76,2см против 91,4см при одинаковых расстояниях от старта до первого барьера 45м, между остальными по 35м, от десятого до финиша 40м). Прежние рубежи — соответственно 47с у мужчин и 53с у женщин впервые в мире преодолевали Кевин Янг (США) 29 лет тому назад (1992) и Марина Степанова (СССР) 35 лет назад.(1986). Точнее говоря, быстрее 52с впервые Маклафлин пробежала чуть раньше Олимпийских игр тем же летом 2021г — 27 июня в Юджине на чемпионате США (51,90), а на ОИ в Токио взяла и рубеж 51 с половиной секунд. Что касается Вархольма, то и он незадолго до олимпийского феноменального бега стал рекордсменом мира, превывсив прежний рекорд Янга на 8 сотых в Осло 1 июля (46,70). Эти события диктуют насущную необходимость выяснить, за счёт чего этот прогресс был достигнут, прежде всего — за счёт каких изменений в технике и тактике бега, что выражается в биомеханических характеристиках перемещения тела спортсмена и движений его звеньев вокруг суставов.

На данном этапе исследования мы ограничиваемся основными кинематическими величинами: временем преодоления отрезков дистанции, скоростью бега по этим отрезкам, количеством шагов на них и производно вычисляемыми — средней длиной шага и средней частотой (темпом) шагов (как вычислять эту величину для барьерного бега, предложили авторы публикаций 1980-2000-х годов [2, с.48]. Это относится к 11 отрезкам: от старта до 1-го, от 1 до 2 и т.д. ...от 9 до 10 и от 10 до финиша. Время преодоления фиксируется по началу контакта маховой (атакующей) ноги с дорожкой при постановке её за барьером, а включается секундомер либо по световому сигналу (дымку от пистолета) при ручном хронометрировании, либо автоматически от пистолета при электронном.

Разница ручного и электронного времени теперь принята 0,24с для дистанций с несовпадающими линиями старта и финиша, а для тех, которые начинаются и заканчиваются на одной линии (в том числе 400, 800 и проч.), «узаконили» разность 0,15с. Это следует учитывать при фиксации времени по телевизионным видеозаписям. Под ритмом тут понимается прежде всего количество шагов по отрезкам всей дистанции) и временной раскладки (динамика скоростей по ходу всего бега).

В статьях [36, с.10; 3в, с.18] сведены в таблицы те обобщённые исторические данные по подготовленности барьеристок, а также по

характеристикам техники и тактики их бега, которые можно сравнить с данными наших новых исследований.

Кроме бега новых рекорсменов мира, прохронометрирован и бег ещё одной американки Далилы Мухаммад (она рядом — 51,58!) и юной голландки Фемке Бол (52,03 — новый рекорд Европы), а у мужчин серебряного призёра ОИ Рэя Бенджамина (46,17 — второй результат в мировой истории) и бронзового призёра бразильца Алисона-Брендома Душ Сантуша (46,72 — тоже выше старого мирового и олимпийского рекорда Янга). Интерес представляет и вопрос, за счёт чего конькобежная Голландия и лыжная Норвегия так спрогрессировали в «непрофильном» для этих стран летнем виде спорта — беге на 400с/б! Дело в локальной мышечной подготовке и точном попадании в зоны анаэробики. Но это уже предмет других исследований.

Что касается раскладок, то наши предварительные оценки, сделанные на материале видеозаписей без «бегущей строки» времени, подтверждают тенденции прогресса, предсказанные в указанных работах, сделанных на рубеже веков. В целом прирост результатов идёт за счёт более быстрого начала бега на первой половине (это закономерность для гликолитических анаэробно-лактацидных дистанций «спринта на выносливость» или «длинного спринта» вообще). Кроме того, новые рекорды — воплощение универсальной гармоничности на всех участках дистанции — соединение в одном беге в исполнении уникального индивидуума промежуточных секунд по всем отрезкам на уровне высших «локальных» рекордов, когда-либо и кем-либо (разными барьеристами всех времён и народов) ранее достигнутых. Мы допускали реальность нового этапа в развитии бега на 400м с/б для женщин, связывая предполагаемый прогресс рекорда с освоением нового (опробованного на практике с разной степенью успешности несколькими бегуньями — Браун-Кинг, Приваловой, Питтман, Бикерт, Спенсер, Моросану, Лукас) 14-шажного ритма. В реальности так и произошло (Маклафлин первые 7 барьеров пробежала 14-шаговым ритмом). Но помимо этого значимый прирост результата произошёл и в рамках совершенствования более распространённого 15-шажного (смешанного с переходом на 16 либо 17 в конце дистанции) ритма бегуньей, сочетающими высочайшие спринтерские возможности с оптимальной шаговой структурой бега и способностями сохранить техническую эффективность на участках поддержания скорости бега (так пробежала Мухаммад). Критерием «удобства» ритма межбарьерных шагов на первой половине дистанции (обусловленного совпадением

длины и структуры этих шагов с естественными в гладком беге) служит приближение времени бега от старта до схода с 5 барьера, то есть на 186-м метре барьерных 400м, с лучшим результатом бегуни в гладком спринте на 200м.

Новым фаворитам удалось практически идеально соединить околопредельные показатели во всех компонентах технико-тактической структуры исполнения бега. Это основано на столь же полной реализации индивидуального двигательного потенциала (своеобразное «многоборья физических качеств», специфически решающих задачу скоростно-силовой выносливости мышц, обеспечивающих движения в ста семидесяти — ста восьмидесяти плюс-минус несколько) межбарьерных, добарьерных и послебарьерных шагах и в шагах при перебегании через десять барьеров).

Напомним, что к 1988 г. М.И. и В.В. Степановы [2, с. 63] формулировали собственную цель «бег из 52с по электронике или 51,7 по ручному секундомеру» в таком реальном варианте; первые 5 барьеров 23,0; от 5 по 8-й 13,6; от 8 до финиша 15,1 или по 11 отрезкам: 6,3+4,1+4,1+4,2+4,3+4,4+4,5+4,7+4,8+4,9+5,4 (ритм 15+17) В обобщённом виде будущий рекорд в исполнении барьеристок ближайшего будущего — как соединение участков, на которых уже показывались порознь соответствующие секунды — выглядел в прогнозе, сделанном этими авторами на рубеже веков, так: по отрезкам: 6,30+3,90+4,05+4,20+4,30+4,45 + 4,60+4,70+4,80+4,90+5,30 или по участкам 22,75+13,75+15,00 = 51,50.

С учётом обеих тенденций — ведущего участка (скорость первой половины) и гармоничной универсальности по всем отрезкам бега на уровне локальных рекордов — обобщённые схемы новых уровней рекордов мира можно представить так: 46,0с мужчины 20,0+12,0+14,0; женщины 52,0с 23,0+13,5+15,5 и 51,5с 22,5+13,5+15,5 для смешанного ритма или 23,0+13,5+15,0 для равномерного.

Нами в 2013 г. [3в, с. 20] представлены 7 возможных вариантов бега на 52с для разных ритмовых сочетаний и индивидуальных исполнителей. Есть теперь основания сопоставить их с реальным воплощением по крайней мере тремя действующими барьеристками мира. В любом случае прогресс до 52,0-51,5 представлялся возможным при таком соотношении «половин» (точнее времени на первых 5 барьерах со старта и времени на участке от 5 барьера до финиша: 22,5-23,5+28,5-29,5 (везде плюс-минус 0,2-0,3с, все показатели по электронному времени). Первый мировой рекорд американки Д. Мухаммад (52,20 на чемпионате США 2019 г.) и почти сразу последовавший за

ним 52,16 (на чемпионате мира 2019 г.) укладывались в эти варианты: у неё было 22,6 (ручное)+13,6+15,8 плюс-минус 0,05-0,10 по участкам, а на отдельных межбарьерных отрезках она, вероятно, чуть (на 0,05с) превысила локальное достижение на куске от 4 до 5 барьера (4,2) и повторила (4,6) либо немного улучшила (4,55) прежний абсолютный показатель между 7 и 8 барьерами, до этого быстрее всех преодолевали эти отрезки Н. Антюх, З. Хейнова, Л. Демус, Ф. Халкиа. Очевидно также, что тогда новой рекордсменке Мухаммад (через 2 года ставшей уже экс- рекордсменкой) удалось воплотить и принцип равенства показателей времени на сходе с 5 барьера и личного рекорда на гладких 200м, и достичь высокого уровня общепринятого критерия «техничности барьеристов» (разности результатов на 400м с/б и гладких 400м), а её преемница на троне рекордсменки мира более молодая — на 9 лет — соотечественница Маклафлин ещё выше продвинулась в этих параметрах мастерства: у неё был результат 22,39 на 200м, и у обеих нынешних лидеров разность барьерного и гладкого кругов по стадиону составляет 1,45 у Маклафлин и 1,56с у Мухаммад. В рекордном для обеих забеге (4 августа 2021) они вели равную борьбу по ходу всех 10 барьеров, где их разделяло не более 0,1с, такое же малое преимущество оказалось на финише у быстрее преодолевшей последние сорок метров Маклафлин. Обобщённая раскладка по участкам (старт-5, 5-8, 8-финиш) такова (по электронному хронометражу): 22,4-22,5+13,7+15,3 с отклонениями везде по $\pm 0,1$). В итоге американки улучшили рекордные показатели всех времён на обеих половинах дистанции. Но если на первых 5 барьерах они превзошли прежние локальные достижения на 0,15-0,2с (до них они принадлежали бегуньям XXI века), то на остальной части бега улучшение составило 0,05с, они показали практически те же секунды, что имели лучшие бегунии XX века, использовавшие равномерный темп и ритм. В новом веке такие финишные скорости до 2021г не показывали. Из отдельных отрезков между барьерами, вероятно, превышен показатель между 4 и 5 барьерами (4,1) и повторены рекорды на стартовом отрезке до 1 барьера (6,15) и от 3 до 4 (4,0) барьера (в этих же пределах бегали в новом веке, кроме перечисленных выше Демус и Хейновой, ещё А. Моросану на первом и Ю. Печёнкина на обоих отрезках), то есть всё это «скоростные» начальные отрезки. Стратегическую линию прогресса подтверждают и примеры барьеристов-мужчин, которые выходят на уровень высших мировых стандартов в гладком спринте — основе положительного переноса на барьерную специализацию: так, Р. Бенджамин уже достиг

на 200 м результата 19,99 (!), что и позволяет при адекватности шаговых структур начинать бег с пятью первыми барьерами за 20 секунд «с запасом сил» (на гладких 400м у него 44,31). Раскладка по участкам у Вархольма (электронное время): 20,1+12,1+13,7 (по каждому $\pm 0,1$). Итак, снова подтвердилась справедливость определения дистанций 400м как длинного спринта на выносливость, которая «прилагается к скорости», понимается как способность к поддержанию возрастающей скорости. Сорок с лишним лет назад рубеж 55с преодолевали первыми барьеристки, начинавшие бег на 5 барьерах за. 25,1-25,2с (по электронике), пробегая оставшуюся часть из 30с. Сегодня же первый участок рекорсменки пробегают почти на 3 секунды быстрее при прогрессе на второй половине меньше секунды. Та же закономерность у мужчин: Мозес бежал 47с с раскладкой 21+26 с, барьеристы уровня 47,5 начинали 21,3-21,5 и на второй части показывали 26с. Вархольм выбежал из 46с так: 20 с сотыми + немного из 26с. В дальнейшем исследовании мы уточним количественные показатели времени бега по отрезкам с применением специальной современной видеоаппаратуры, позволяющей оценивать их при более высокой частоте съёмки (60 кадров в секунду), повышенном качестве изображения на стоп-кадрах и синхронизированном устройстве, совмещающем «картинку» с индикатором времени с точностью до сотых долей секунды.

Тенденции в подготовке также подтверждаются: стратегия на подход через мышечную локально-скоростную в режиме шагов начала бега и локальную выносливость в режиме финишной части на базе гармонично-многоборной многолетней работы с переходом на специфическую «анаэробiku» — адаптационную тренировку сопряжёнными средствами технической и физической направленности. Но это относится уже ко второй проблеме, составляющей предмет дальнейшего изучения в дополнение к биомеханическому анализу.

Выводы

1. Подтвердились прогнозировавшиеся специалистами, в том числе и в работах авторов статьи, варианты временных и шаговых раскладок будущих рекорды мира, реализованные в 2021 году.
2. Подтвердилась также тенденция, характерная для прогресса рекордов на дистанциях длинного спринта: рост результатов обусловлен в основном более быстрым пробеганием первой половины дистанции при гармоничной структуре бега на всех участках дистанции

на уровне «локальных» достижений, когда-либо и кем-либо до этого показанных.

3. Реализация повышенных скоростей на первой части дистанции в рекордный результат происходит на практике у тех бегунов на 400м с/б, которые обладают высокой спринтерской подготовленностью (на уровне мирового класса в гладком беге на 200м) и при условии адекватности структур (длины) шагов в гладком и межбарьерном беге в используемом ими шаговом ритме на основной дистанции. Показатель такого соответствия — равенство или сближение лучшего результата барьериста в гладком беге на 200м и времени от старта до приземления за пятым барьером по ходу бега на 400м с/б.

4. Итоги Олимпийских игр 2021г позволяют говорить о новом этапе в развитии исследуемого вида лёгкой атлетики. В частности, у женщин-барьеристок он ознаменован не только преодолением новых временных рубежей, но и совершенным исполнением нового ритмического варианта бега и достижением абсолютно гармоничного сочетания всех элементов в более распространённом (опыт его освоения в мире более чем на десять лет длительнее) варианте.

Литература

1. *Мирзоев О.* Структура бега / О. М. Мирзоев // Лёгкая атлетика. — 2012. — № 7-8. — С. 17–19.
2. *Степанова М. И.* Барьерный бег на 400 метров: на дистанции — женщины / М. И. Степанова, В. В. Степанов. — М. : Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. — 176 с. — (Библиотека легкоатлета).
3. *Степанова М. И.* Барьерный бег на 400 м для женщин. Продолжение истории — XXI век / М. И. Степанова, М. В. Степанова // Лёгкая атлетика. — 2013. — № 3-4(3а). — С. 12–15; 5–6 (3б), С. 6–10; 7–8 (3в), С. 17–21.
4. *Тихонов С. А.* Екатерина Куликова. На полном доверии. Олимпийский финиш Натальи Антюх / С. А. Тихонов // Легкая атлетика. — 2012. — № 7-8. — С. 12–16.

Степанова М. В., Мальчевская Н. Н.

Скоростные качества и выносливость в циклических локомоциях человека

Введение

В предыдущих публикациях [5, с. 195] рассмотрены проблемы подготовки студентов к сдаче норм ГТО по беговым видам, составляющим половину от легкоатлетической части комплекса и тестирующим скоростные качества и выносливость. Бегунов, совмещающих выступления на дистанциях 100 и 3000м (мужчины) и 100 и 2000м (женщины), нет. Даже десятиборцы соревнуются на 100 и 1500м, а также 400м и 110м с/б, а семиборки на 100м с/б, 200 и 800м.

Представляется перспективным изучение в этом аспекте методических разработок из других видов спорта с циклической локомоторной структурой.

Бег является основой (либо составной частью упражнений — стартовый разгон на коньках или подъёмы в гору на лыжах) и исторически сложившейся базой знаний для подготовки во многих спортивных дисциплинах. Вместе с тем, информация о результативных практических разработках из других спортивных специализаций может помочь в решении задач подготовки в беге.

Обмен опытом полезен, если знания переносятся с учётом сравнения соревновательных упражнений, специфики технической и физической подготовленности и универсальности высоких результатов отдельных спортсменов на разных дистанциях данного вида локомоций при сложном комплексно-сопряжённом направлении развития обоих альтернативных качеств бегунов.

Цель состояла в сопоставлении научно-исследовательских и методико-практических разработок по универсализации подготовки на коротких и длинных дистанциях в видах спорта с циклической структурой локомоторных движений.

Для достижения цели нами поставлены задачи:

- 1) изучить соотношения рекордов во всём диапазоне дистанций, принятом в данном виде спорта с циклической структурой;
- 2) изучить степень распространённости в данном виде спортивной локомоции универсальных спортсменов, достигающих высоких результатов на дистанциях с направленностью на скоростные качества и выносливость;

3) сопоставить особенности структур движений в разных видах локомоций, обуславливающие специфику технической и физической подготовки и предпосылки к гармоничным соотношениям достижений на разных дистанциях.

Объектом исследования выбраны: легкоатлетический бег, скоростной бег на коньках, лыжные гонки, велосипедный спорт, плавание, гребля.

Методы и организация исследования

В ходе исследования применялись методы: ретроспективный анализ официальных протоколов соревнований, литературных источников, спортивно-биографических данных по персоналиям ведущих спортсменов в сопоставляемых дисциплинах, хронометрирование отдельных дистанций по видеозаписям; математические расчёты коэффициентов выносливости и соотношения рекордов, биомеханический анализ длины и частоты шагов или циклов, углов в суставах.

Результаты исследований и их обсуждение

Авторы работ по интересующим нас видам спорта [1, с. 36-67; 2, с. 63-85; 3, с. 234-256; 4, с. 224-235] обобщили сведения из предшествовавших публикаций и собственных исследований. В нашей работе этому сопоставлению предшествовал анализ достижений во всём диапазоне дистанций и персональный учёт спортсменов — «совместителей крайних дисциплин» в исполнении мужчин и женщин, а затем [6, с. 50] эти обобщённые данные сопоставлены с особенностями бега на различных дистанциях лучшими спортсменами последних десятилетий XX века и первого десятилетия XXI века, в исследовании которых нами ранее также проведены исследования.

Мы вычислили «коэффициенты выносливости» как соотношения требуемых нормами ГТО скоростей при беге на 2 (или 3) км и на 100 м. Для студентов они составят 54-54,5%, для девушек 51-52,5% (для всех ступеней и уровней значков КВ колеблется от 48 до 59%). Соотношения мировых рекордов на тех же дистанциях составляют 64-65%, рекордов России 65-66%, на уровне 1 взрослого разряда 63, юношеских разрядов 57-59%. Индивидуальные КВ в этом диапазоне дистанций у лучших бегунов и бегуний около 75-80% — они выше отношения рекордов, поскольку рекорды устанавливают разные бегуны, никогда

не совмещающие с равновысокими результатами бег на спринтерской и указанных «полусредних-полудлинных» дистанциях.

Итак, по показателю специальной выносливости значкисты могут уступать бегунам высшего класса на величину КВ от 10 до 17%. Если скорости мировых рекордов в спринте и на указанных более длинных дистанциях отличаются в полтора раза, то для выполнения норм комплекса можно показать почти двукратное (1,83-1,97) снижение скорости в тесте на выносливость (относительно самого себя в скоростном упражнении). Универсальных бегунов на столь далёких друг от друга дистанциях не было ни в истории древнегреческих Олимпиад, ни в эпоху современного спорта последних полутора сотен лет.

Рассмотрим подробнее вопрос сочетания дистанций в лёгкой атлетике и в других спортивных локомоциях — конькобежном, велосипедном, лыжном спорте, плавании. Диапазоны соревновательных дистанций (разыгрывающихся на ОИ, ЧМ, ЧЕ и подлежащих регистрации рекордов мира) у мужчин почти одинаковы (в соотношении минимума и максимума) в лёгкой атлетике 1:422 (100 м:42 км 195м) и велосипедном 1:500 (от 200 м до 100 км), значительно уже он в лыжном (1:33 — от 1,5 до 50 км), плавании (1:30 — от 50 до 1500 м) и конькобежном спорте и гребле (1:20 — от 500 до 10000 м). По разбросу времени преодоления крайних дистанций легкоатлеты-бегуны (рекордсмены мира на 2021 г.) также близки к велогонщикам (соответственно 1:750 — от 9,5с до 2 часов и 1:780 — от 9с до 2 часов с минутами), а в остальных локомоциях на порядок меньше: лыжи 1:60 (2,5 мин — 2 часа с минутами), плавание 1:45 (21с — 14,5мин), в коньках и гребле 1:25 (коньки 33,5 с — 12,5 мин). Вариативность скоростей (их разность при преодолении самой короткой и самой длинной в пределах данного вида спорта дистанций рекордсменами мира) наибольшая в велосипедном (более 7 м/с — от 15 до 22 между часовой гонкой и 200 м с хода) и лёгкой атлетике (4,7-4,6 м/с между марафоном и 100м при средней дистанционной в спринте или 6,5-6,4 при максимальной мгновенной), в коньках 1,7-1,9 между 10 км и 1000 (500) м при усреднении спринтерской скорости или до 2,4-3,2 при учёте пика текущего максимума), в плавании 0,6-0,7 м/с. Особняком стоит лыжный спорт: в нём не совсем корректно сопоставление скоростей по той же причине (не говоря о погоде и разнице между коньковым и классическим ходом), по которой не фиксируют и рекорды — трассы гонок различаются даже в одном месте проведения, если для отдельных дистанций размечают разные маршруты. Часто даже на ОИ

и ЧМ средние скорости победителей на 50км оказываются выше, чем на 30 и даже на 15км. Разница скоростей в лыжном марафоне и спринте в зависимости от трасс от 0,5 до 2 м/с (в последние годы до 2-2,5 м/с), а между 15 и 50км (или 5 и 20 у женщин) она может иметь и отрицательное значение. По статистике многих лыжников и многих лет отношение скоростей на 10 и 50км составляет 96-97% — это практически одинаковый темп [3, с. 64]. В сериях стартов 2020/21 гг. (ЧМ и КМ) наблюдались такие соотношения скоростей: на 15км относительно спринта $1,5 \pm 0,3$ км $90 \pm 3\%$, на 50 относительно 15 у мужчин и на 30 относительно 10 у женщин 86-87%. На это влияет выбор хода, обусловленный регламентом состязаний: в среднем скорость конькового стиля выше, чем классического на 0,1-0,7м/с (в спринте иногда от 1 до 2м/с), в общем скорость «классики» составляет 92-93% от скорости «конька». В исследованиях 1988 года В.Д. Евстратова, П.М. Виролайнена, Г.Б. Чукардина (ГАФК им. П. Ф. Лесгафта) выделены как наиболее скоростные способы конькового и классического стиля коньковый ход без отталкиваний руками в двух вариантах, а также одновременный одношажный ход (в экспериментах скорости соответственно до 10 и до 9м/с, темп до 85 и 75 циклов в минуту, длина цикла до 12 и до 9 м). Заметим, что нынешние соотношения скоростей на 15 км и на 1,5 км в лыжных гонках по-прежнему выше, чем на таких же дистанциях в лёгкой атлетике (90 ± 3 и 83,5% соответственно). В работе [3, с. 64] В.Н. Плохой сравнил данный показатель с соотношением скоростей у бегунов-легкоатлетов на близких дистанциях (марафон и 10000м) — у него эта цифра 88,8% и является нормой — константой, сложившейся за многие годы. Он объясняет разницу (96-97 у лыжников и 88,8% у бегунов на 50/10 и 42/10км соответственно) отсутствием специализации у лыжников (подготовка нацелена на стайерские дистанции, а соревнуются на всех), что с введением спринта тем более нерационально.

В лёгкой атлетике же, по его мнению, давно дифференцирована тренировка стайеров и марафонцев, отсюда высокие рекорды бегунов, среди которых, по мнению В.Н. Плохого, за последние 100 лет не было ни одного, который бы с равным успехом соревновался на 5, 10 и 42км. Здесь можно только добавить, что процент потери скорости в марафоне относительно 10-километровой дистанции в конце 50-х — начале 60-х годов XX века (когда, все мировые рекорды на 5 и 10 тысяч метров и высшее мировое достижение на 42195м принадлежали советским бегунам) составлял величину меньшую, чем в нынешнее

время — 88,5%, но близкую к указанной для бега специалистом лыжного спорта.

В беге действительно не наблюдается совмещения стайерских и марафонской дистанций в одном крупнейшем соревновании, как было в 1952г (три победы Э. Затопека) и менее успешном «тройном старте» Л.Вирена (1976) с двумя победами и 5 местом в марафоне. В последние годы есть опыт только постепенного перехода с годами от стайерских дисциплин к сверхдлинным либо серьёзные неоднократные попытки лучших стайеров испытать себя в марафоне (рекордсмен мира на 5 и 10 тысяч метров К. Бекеле и многократный чемпион мира и ОИ в тех же дисциплинах М. Фара). Пока они достигли 2:01.41 (2019г — второй результат в истории, всего 2с уступающий мировому рекорду) и 2:06.21. При этом феномен Фары не только в том, что он побеждал на стайерских дистанциях, но и в том, что он неоднократно пробегал 1500м быстрее 3 с половиной минут (3.28,81). КВ 10000/1500 у него выше, чем у самого универсального «средневики-стайера» С. Ауиты: 86,6 против 85% (на 5000/1500 тоже выше — 90,1 и 89,7%), но по показателям выносливости относительно своей скорости на 1500м он уступает Х. Гебресселасие.

О невозможности одновременно успешных выступлений на средние и длинные дистанции говорит пример и самого универсального бегуна в истории Саида Ауиты. Известны его личные рекорды от 200 до 10000 м. Только на первой из них его результат «случаен» (почти не стартовал в спринте), а на всех остальных превосходят уровень мастера спорта международного класса. При этом рекорды на 1500 и 5000 он совместил только в 1985г. на 2000 и 5000 в 1987г, а остальные годы шли с акцентами на 1500 (1981-83), на 5000 (84), на 10000 (86), на 800м (88). Причины были разные, но суть одна: готовность сиюминутная узко специфична. Величины соотношений скоростей у Ауиты таковы: во всём диапазоне его соревновательных дистанций 200-10000м 69%, из них между спринтом и средними 78 (2000/200), между средними и длинными 85 (10000/1500), 83 (5000/800) и 79% (10000/800). Для сравнения КВ 10000/1500 у стайера-марафонца Гебресселасие 90%.

В нашей работе [6, с. 50] приводятся шкалы количественных оценок величин КВ для смежных пар дистанций бега, из которых следует, что высокий уровень реализации скоростей в большинстве таких пар соответствует соотношению скоростей при их пробегании выше 92-94%. Особняком стоит пара 100-200м, критерием подготовленности спринтеров на которых издавна является показ удвоенного времени

100м на 200м ($KB\ 101\pm 2-3\%$), хотя и здесь даже на высоком уровне встречаются исключения (у «узко-коротких» специалистов спринта $KB\ 200/100м$ не превышал 95-96%).

В лыжных гонках (при условии примерной идентичности трасс и способов) скорость, показываемая на отрезках спринта (1,2-1,8км) реализуется на следующих по длине (5-10км ж) на 95-98%, на «средних» (15км м и ж) на 86-92%, на 30км (м) на 82-87%, на самых длинных (50м, 30ж) на 78-82%. Величины в районе 96-97% демонстрируют при сочетании близких дистанций и конькобежцы (5000 и 10000м или 500 и 1500м 97-98%. скорость на 1000м часто оказывается выше, чем на 500) наименьшая реализация в паре 1,5-5км (92,5), велосипедисты (в парах диапазона от 4км до часовой гонки 48-55км — между 4-5,5-10, 10-20, 20-час, на всём диапазоне соотношение скоростей часовой гонки к $4\pm 1км$ 92,5-94%), пловцы (95,5-94,5 между 400 и 1500м или 200 и 800м). Заметим, что в других сочетаниях, даже, казалось бы, на ещё более близких и схожих дистанциях специфическая реализация скоростей проявляется в меньшей степени, например, в велогонках между 200м и 4км, в плавании между 50 и 200м (82%), с введением 50м заметили, что она стала особняком, больше связь между 100 и 200м, чем даже 100 и 50м. В XXI веке техника «спринтерского» и «стайерского» кроля стала разной по работе как рук, так и ног [1, с. 42]. В беге минимум реализации в паре 400-800м (85%) (редкий феномен А. Хуанторены 1976 — дубль ОИ), тогда как в паре 5-10 тысяч 95-96, а в основном 90-92% (при 100% 100-200). В общем, смежные KB пар варьируют у бегунов от 85 до 100, пловцов 90-99, велогонщиков 92-99, конькобежцев 94-102. Показателен анализ прогресса мировых рекордов с 1988 по 2021гг. За 33 года наибольший прогресс достигнут в велосипедном и конькобежном спорте — рекорды выросли на 10%. В плавании и беге прирост рекордов в три раза меньше — около 3%. Наибольший прогресс из отдельных дистанций в коньках на 1500 (а также 1000 и 5000), наименьший на 500 и 10000м. В велогонках более других увеличились скорости в спринте (200м), в два-три раза меньше выросли скорости на 1км со старта и особенно с хода. Пловцы более всего добавили на самой короткой дистанции 50м, менее других на самой длинной 1500м. Наконец, в беге наибольший прогресс на двух «полюсах» — на 100 и 200м и на 10000м и марафоне. Менее всего возросли рекорды на 400 и 800м. У женщин-бегуний чёткая закономерность: отсутствие прогресса от 100 до 800м и значительный сдвиг на всех остальных от 1000 до марафона. В целом

КВ на полном диапазоне дистанций (100-марафон) у женщин возрос на 2,5% (от 52,5 до 55) за 33 года, у мужчин же она более стабильна — прирост 1% (54,5-55,4). В каждом виде спорта «полные КВ» увеличились на 1-2%. Если сопоставить степень реализации скоростей у бегунов с пловцами и конькобежцами (в тех же диапазонах длин дистанций или времени их преодоления, то представители этих двух видов спорта примерно в одинаковой степени превосходят легкоатлетов — на 11-21 или 10-23, а в среднем на 17%.

Разброс скоростей и обусловленная им более строгая специализация присущи именно в первую очередь легкоатлетическому бегу.

В заключение этой части анализа приведём данные расчётов «эквивалентов искомым соотношениям ГТО». Соотношение мировых рекордов на 3000 и 100м у мужчин по скоростям сегодня 65,2%, а 2000 и 100м у женщин 64,5%. Сопоставляя с аналогичными (по длине или по времени) дистанциями в других видах локомоций, получим: плавание 74 (по времени) — 81 (по дистанции)%, в велогонках 71 (Т) — 75 (Д), в коньках 65-70 (Т) — 75-77 (Д) %. Итак, лёгкая атлетика и по этому показателю (65) самая вариативная, наиболее дифференцированы в ней эти дистанции, вероятно, здесь самая большая специфическая разница внутренних факторов, определяющих результат именно на той или другой из них и менее всего предрасполагающих к универсальному совмещению. Заметим, что обладатели рекордных количеств олимпийских побед пловцы М.Спитц и М.Фелпс являлись по сути не универсалами дистанций в широком диапазоне их длины, а универсалами стилей в приблизительно одной зоне длин отрезков в индивидуальных и эстафетных дисциплинах. В гребле специалисты (В.В. Бойко, 1987) говорят о рациональности узкой специализации (байдарочников) на одной дистанции, даже из таких близких как 500 и 1000м (доказано в его эксперименте: прогресс в группе, моделировавшей соревновательную энергетику 500м 5,4с на этой дистанции и 0,9с на 1000м против прогресса на этих дистанциях соответственно 2,2 и 2,3с у группы, готовившейся одновременно к обоим видам), не говоря уж о стайерских 10000м. Примеры феноменально одарённых от природы гребцов, побеждавших на двух дистанциях, считают исключением, и даже для таких универсалов с годами целесообразнее сосредоточить подготовку к одному виду. Итак, бег отличается наиболее выраженным контрастом в скоростных показателях выполнения на его разных дистанциях.

В основе уникального обособления лежат различные внутренние механизмы исполнения двигательных задач сходного по внешним признакам упражнения.

Сопоставление разных локомоций по относительной вариативности скоростей показало: в беге отношение минимальной к максимальной 54-55%, в велоспорте 64-65%, в плавании 72-74,5%, в коньках 87-89%, в лыжах от 65-70 до 110-115%, оценка некорректна). Лёгкая атлетика имеет самый широкий разброс скоростей между дистанциями. Отсюда и редкие феномены универсальности бегунов, и то не во всём диапазоне, а в «окрестности» двух, редко трёх «соседних» — смежных дистанций. Величинам разброса скоростей соответствует и частота проявлений универсальности в видах локомоций. Больше таких примеров-персоналий в конькобежном и лыжном спорте. В первом виде это связано с тем, что абсолютным чемпионом становился многоборец в состязании на 4 дистанциях от 500 до 10000м (мужчины, у женщин было от 500 до 3000, позднее до 5000). Спринтерское многоборье обусловило специализацию. Ещё позднее расширилась программа лыжных гонок (за счёт дистанций спринта), но и сейчас многие лучшие лыжники продолжают выступать по полной программе от 1200-1800-метрового спринта до 50-километрового марафона. Дискуссии между сторонниками универсальной подготовки (Е.Вяльбе) и специализированно-направленной на два (три) сочетания смежных дистанций (Ю. Каминский, В. Плохой) продолжается и в теоретических спорах, и на соревновательной лыжне. Остаются и примеры совмещения выступлений велогонщиков на треке и шоссе остаются. Вместе с тем Дж. Каунсилмен давно делил пловцов на три группы по тесту прыжок вверх с места, а ведь тогда не было более длинных дистанций в открытой воде. Тенденция к разделению специализаций даже в гимнастике — теперь состязаются и в отдельных видах независимо от многоборья.

Сопоставим теперь основные сомножители скорости — длину и темп «шагов». В беге привычной характеристикой временного компонента скорости стала частота шагов, такую же характеристику используют при анализе техники и в скоростном беге на коньках. В локомоциях с асимметрией движений конечностей (рук в плавании, ног в лыжах, особенно в коньковом ходе), более адекватна величина темпа циклов (двух движений — правой и левой конечности), соответственно величина перемещения за время одного цикла (два гребка в воде или два отталкивания на снегу, причём и

ногами с лыжами и руками с палками) измеряется как «длина цикла». В велогонках временной параметр темпа измеряют числом оборотов в единицу времени (эквивалент двум шагам в беге — от начального до конечного положения одной из ног, когда они совпадут по пространственной позе).

Приводим характеристики всех локомоций к одинаковым сомножителям, произведение которых даёт величину скорости — частоту циклов (в секунду) и длину перемещения тела за цикл (в метрах). Вот значения для локомоций. Лёгкая атлетика: частота 3,0-5,5 (3,5-5,2) шаг/сек или 1,6-2,7 цикл/сек, длина шагов 1,75-2,6м или длина цикла 3,5-5,2м (скорости от марафона до 100м от 5,5-5,8 до 12,2м/с); велогонки: темп 2,5-3 ц/с, длина 6-9м; скорости 15-20м/с; плавание: темп 0,8-1,2 (0,7-1,4) ц/с; длина цикла 2-2,5 (1,65-2,7)м, скорости 1,7 (1,6)-2,3м/с; коньки: темп 0,7-1,35ц/с; длина цикла 12-16 (20)м; скорости 14 (11)-17м/с; лыжи: темп 0,7-1,2ц/с; длина цикла 4-10 (12-15) м; скорости 4(6) -9(10)м/с. Очевидно, что бег занимает лидирующее положение по величинам темпа (частоты) движений (немного уступая велогонкам спринтеров) и заметно (вдвое) превосходя по этому показателю быстроты остальные три вида локомоций (лыжи, плавание, коньки). По длине цикла бег уступает всем другим видам (особенно конькам — в три раза, лыжным и велогонкам около двух раз), кроме плавания (превосходя его в два раза). В итоге по скоростям бегуны отстают от велогонщиков и конькобежцев, а лыжников превосходят на коротких дистанциях (но они и несопоставимы по длине — беговой спринт в 15 раз короче лыжного), но уступают на всех остальных. Пловцы перемещаются в воде в 3-5 раз медленнее бегущих по дорожке. Анализ пространственных положений: поз и амплитуд суставных движений. Размах движений в тазобедренных суставах составляет в цикле лыжника, конькобежца, бегуна 100-140°. В беге туловище занимает практически вертикальное положение (наклон не более 10 градусов, исключая несколько шагов со старта в спринте). Отсюда разница в абсолютных величинах углов в тазобедренном суставе: конькобежцы сгибают бедро до угла 30-60, лыжники 80-90, бегуны 90-100. Максимальные углы разгибания бедра: у бегунов 210, лыжников 180-200 (в разных ходах 170, при увеличении темпа до 140), конькобежцев 180 (на вираже при учащении шагов до 130). Углы в коленном суставе (между крайними сгибанием и разгибанием голени) по мере убывания величин их размаха (амплитуды) распределяются так: бег 140-155, коньки 90-110, лыжи 50-60. Углы наибольшего сгибания (складывания

голении) у бегунов — 25-40, меньше сгибают ногу в колене конькобежцы — до 70-90, ещё меньше лыжники — до 110-130°. Разгибание в колене практически одинаково у всех — близко к полному (180).

Итак, бегуны работают на больших частотах и при этом на больших амплитудах, чем конькобежцы и лыжники. У велогонщиков темп не уступает, а в спринте и превосходит частоту шагов легкоатлетов, но за счёт сокращения угловых амплитуд. Из сведений о мышечной работе [2, с. 59-77; 4, с. 176; 6, с. 173] следует, что «квартеты» главных мышц можно представить условно так: бег — прямая, двуглавая, большая ягодичная, икроножная; велогонки — икроножная, прямая (четырёхглавая), передняя большеберцовая, двуглавая; коньки — натягиватель широкой фасции бедра, прямая, двуглавая, большая ягодичная.

При этом именно бег отличается более жёсткими требованиями к различию в работе мышц на конкретных дистанциях, нежели другие циклические виды спорта. Это обуславливает не столь широкий диапазон универсализации бегунов и важность специфических средств сопряжённого воздействия на техническую и физическую подготовку к определённой беговой дисциплине. Это предпосылки к разработке особых программ развития двух беговых качеств.

Выводы

1. Легкоатлетический бег отличается от других видов спортивных циклических локомоций особенностями биомеханической структуры движений, обуславливающими менее распространённые на практике сочетания успешных выступлений одних и тех же спортсменов (индивидуальной универсальности) в широком диапазоне разных дистанций.

2. Особенности бега заключаются в наибольших среди всех указанных видов спорта вариациях скоростей перемещения от самой короткой до самой длинной из соревновательных дистанций. В беге наблюдаются самые высокие величины темпа движений сравнительно с другими локомоциями при наибольших размахах движений в основных суставах «рабочих» конечностей.

3. Бег отличается также более выраженной контрастной дифференцированностью мышечной структуры (номенклатура «ведущих» мышц и режимы их усилий), свойственной именно той или иной дистанции.

Литература

1. *Козлов А. В.* Обучение и совершенствование спортивных способов плавания : монография / А. В. Козлов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010. — 246 с.
2. *Козлов И. М.* Биомеханические факторы организации спортивных движений : монография / И. М. Козлов. — СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. — 141 с.
3. *Плохой В. Н.* Подготовка юных лыжников-гонщиков и её особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2018. — 218 с.
4. *Попов Г. И.* Биомеханика двигательной деятельности : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. — 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2013. — 320 с.
5. *Степанова М. В.* О подготовке студентов к сдаче нормативов по бегу на скорость и выносливость / М. В. Степанова, М. И. Степанова // Научные труды Северо-западного института управления РАНХиГС. — Т. 6. — В. 5(22). — СПб. : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2015. — С. 195–202.
6. *Степанова М. В.* Бег: красота, сложность, личности : монография / М. В. Степанова, М. И. Степанова, В. В. Степанов. — СПб. : Контраст, 2018. — 462 с.

Теряева М. А.

Спортивная психология как инновационное направление в подготовке спортсменов

Введение

Развитие в области спорта является важным направлением в политике Российской Федерации. Потребность в повышении эффективности, расширение области знаний и накопление опыта повело за собой возникновение спортивной психологии, которая изучает работу психологических процессов в активной деятельности, направленных на повышение физической и психической тренированности спортсменов, их эмоционально-волевой, морально-нравственной и социально-психологической подготовленности и саморегуляции в каждом из видов спорта.

Цель исследования заключается в том, чтобы определить перспективы развития направления спортивной психологии в развитии физической культуры и спорта в системе образования России.

В задачи исследования входит следующее:

- выявить специфику работы спортивного психолога;
- выявить и решить конкретную задачу, что позволит организовать эффективный тренировочный и соревновательный процесс;
- определить факторы, влияющие на успех профессиональных и непрофессиональных спортсменов в их деятельности, и возможности влияния на них спортивной психологии.

На данный момент является актуальной проблема внедрения спортивных психологов в работу с профессиональными и непрофессиональными спортсменами, а также с учреждениями, направленными на развитие личности. Целью работы спортивного психолога является снижение влияния уровня стресса на спортсмена в любой период спортивной деятельности.

Методы и организация исследования

На базе ВУЗов Уральского Федерального округа была внедрена и применялась во время основного тренировочного цикла система спортивной психологической подготовки спортсменов-студентов. Занятия проводились два раза в неделю в комфортном

помещении в постоянное время, кроме того спортсмены занимались в домашних условиях самостоятельно 3 раза в неделю. Занимающиеся и ведущие соревновательную подготовку спортсмены выполняли задания по расслаблению отдельных частей тела, общему расслаблению и прохождению этапов соревнований и нагрузки на соревнованиях. Задания по расслаблению выполнялись после стандартных тренировочных занятий.

Психологическая подготовка к соревнованиям требовала поэтапной работы и индивидуального подхода

После чего спортсмены должны были мысленно проходить наиболее трудные соревновательные элементы и отмечать свои ощущения. Дополнительно спортсмены должны были следить мысленно за временем выполнения спортивных элементов.

Аналогичная методика применялась в системе подготовки советских спортсменов. При составлении программы, применяемой в работе с нашими спортсменами, мы усовершенствовали подход, добавив речевые, словесные «установки» разработанные при совместном участии с тренером и психологом лично с каждым спортсменом. Данный подход обеспечил понятное и комфортное психологическое влияние на собственное состояние, правильный и эффективный подход в формировании необходимых психологических качеств, возможность своевременно мобилизовать ресурсы спортсмена для успешного выступления на соревнованиях

В программе приняло участие 60 спортсменов из 4 избранных видов спорта в возрасте от 20 до 22 лет. Курс психологической подготовки длился 8 месяцев. По мере участия спортсменов в курсе психологической подготовки с участниками были проведены опросы, направленные на мониторинг эффективности работы спортивного психолога, отслеживались физические и функциональные показатели каждого занимающегося.

Результаты исследования и их обсуждение

В течение психологической подготовки был выявлен прирост силовых качеств, улучшение качества и сокращение времени на восстановления после тренировочных нагрузок.

Судить об эффективности программы психологической подготовки на данный момент затруднительно, но отзывы и проведённый опрос среди участников позволяют утверждать:

- 1) спортсмены с большей охотой принимают участие в соревнованиях;
- 2) чувствуют себя увереннее на тренировках;
- 3) улучшили навыки расслабления и научились быстрее и продуктивнее восстанавливаться по ходу спортивного занятия и после недельного тренировочного цикла.

По окончании курса психологической подготовки были определены основные задачи спортивного психолога:

- 1) психологический отбор для занятий в конкретных видах спорта, включая отбор будущих чемпионов;
- 2) спортивная профориентация и консультирование;
- 3) диагностика и учет индивидуальных особенностей занимающихся спортом и спортсменов, формирование и развитие необходимых для успешных и продуктивных занятий и побед психологических качеств, знаний и умений;
- 4) разработка для занимающихся спортсменов плана развития общих и специальных способностей;
- 5) определение психологической готовности к спортивным занятиям разных типов, в том числе выступлениям и соревнованиям;
- 6) постсоревновательная реабилитация и коррекция, сопровождение деятельности тренера и медицинских специалистов;
- 7) проведение командных тренингов (на командообразование, сплоченность коллектива, работу во время возникновения конфликтов);
- 8) обучение знаниям и навыкам психологической тренировки, расслабления и снятия стресса, а также спортивных достижений;
- 9) коррекция страхов и барьеров, связанных со спортивной деятельностью и др., помощь в разрешении и выходе из кризиса;
- 10) профессиональное переориентирование спортсмена (после выхода спортсмена из спортивной карьеры).

Участие в подготовке эффективнее всего может приводиться психологами, хорошо знающими и следящими за достижениями подопечных достаточно длительное время. Психолог, работающий с командой или индивидуально со спортсменом однократно, может подходить к решению проблем, односторонне, применяя лишь общий подход, не желательный в конкретных случаях. В то время как именно знание организационных процессов и взаимодействий в команде становится предпочтительным. Спортивный психолог, работающий в команде или со спортсменом индивидуально длительное время, становится незаменимой частью спортивной подготовки, входит в круг

доверия, и именно на этом этапе начинается его основная работа. Психологическое состояние спортсмена связано с разными областями его жизни: спортивная деятельность, отношения внутри команды, личная жизнь. В кризисные моменты, которые неизбежны, поддержка психолога может дать хороший результат и направить спортсмена в нужное русло. Тренер также может поддержать спортсмена в трудный момент жизни, но он не обладает нужными навыками, методиками и специфическими знаниями как психолог.

Однако иметь базовые знания о спортивной психологии необходимо каждому спортивному преподавателю, не желающему нанести вред своему подопечному. В 70-е года в США экспериментальным путем было выяснено, насколько отношение педагога влияет на успехи спортсмена. Для опыта была выбрана группа школьников одного возраста, имеющая одинаковый уровень подготовки и способностей, однако тренер делил их на «перспективных» и «бесперспективных». Результатами было то, что «бесперспективные» дети меньше обращались за помощью к педагогу и имели мотивацию ниже «перспективных», что вело за собой и худший результат. Однако при смене первого тренера на педагога, видящего способности учащегося, результат не заставлял себя ждать, и «бесперспективные» дети добивались результатов не хуже «способных». В особенности негативное влияние оказывают ситуации, в которых тренер холоден и груб с подопечными, увлеченными своим видом спорта, желающими покорить вершины. Также среди этически и психологически неграмотных преподавателей встречаются и неспособные к самообладанию в критических ситуациях и на соревнованиях. Успешная тренерская и преподавательская деятельность — серьезный и сложный процесс. В него входит и внутреннее понимание своих целей и задач: желание внести вклад в улучшение общества и страны, ответственное отношение к работе, целеустремленность и вера в успех своей деятельности, умение работать с людьми и желание мотивировать спортсменов на покорение новых вершин.

Также важным фактором является и понимание особенностей занимающихся спортом людей. Непрофессиональных спортсменов можно разделить на три группы: мотивированных укреплением здоровья, самосовершенствования, нелюбовью к себе. Для первой категории результаты в спорте оказываются неважны, однако люди обладают большой увлеченностью и трудолюбием, что дает им мотивацию на долгие годы. Вторая категория является самой погруженной в спор-

тивную деятельность. Третья же категория — самая нестабильная и добивающаяся результатов в редких случаях.

Первостепенным для поддержания мотивации является постановка всех возможных целей, постановление установки на достижение позитивных результатов, поддержание высокого морального состояния спортсмена, поддержка его на всех этапах спортивной деятельности, дисциплина жесткая и справедливая, сплочение команды и укрепление командного духа.

Спортивная деятельность учит также культуре обращения со своим «телесным Я». Можно исследовать психологический статус личности. Занятия спортом — один из способов самопознания: стереотипных реакций на первые и «последующие» трудности, умения и доступности «своего внутреннего, интуитивного Я», способ оценить «общую засоренность» в физиологическом и психологическом планах.

Одной из проблем, которые могут возникнуть у спортсменов, только начинающих заниматься спортом — необходимость сопоставления нового и старого телесного облика, нового и старого уровня физических и моральных возможностей, а также способов реагирования. Этот этап становится достаточно сложным для начинающих, отбрасывает их к началу без видимых позитивных изменений. С этим явлением отчасти связаны и длинные плато-фазы в развитии спортсмена. Именно здесь крайне необходима помощь специалиста, спортивного психолога, а также всевозможные способы самопомощи, в том числе аутотренинг, основное содержание которого составляет конструирование и принятие нового телесного и психофизического «Я». Также возможно использовать методику беседы с собственным телом [1, с. 59]. Для развития способностей тело нуждается в поддержке и поощрении. Найти верный тон в общении с собой — важное условие спортивного успеха. Умение слушать свое тело во время тренировки — одно из воплощений этого навыка. Другой этап развития своего нового «Я» спортсмена — это вера в возможность достижения любой поставленной цели. Таким образом, сначала «подсознание», усвоив новый образ, начинает «подтягивать» состояние мускулатуры до желаемого идеала. Дальнейший этап работы — это визуализация идеального образа «Я» и тренировок. На этой ступени важно точно составить план тренировок, который будет давать занимающемуся спортсмену достаточную нагрузку, но не будет влиять на его здоровье негативно. Спортивный психолог встречается с неуверенностью спортсмена, невозможностью поверить в то, что эта планка достижима,

что он сможет освоить предложенный уровень интенсивности. Преодоление этого барьера возможно несколькими способами: 1) знакомство с элементарными основаниями психофизиологии человека и правил тренировок 2) развитие навыка саморефлексии, самоанализа, например, корректное распределение усилий при выполнении каждого упражнения и умение дозирования отдыха и работы. Успех спортивной деятельности во многом зависит от того, сможет ли спортсмен установить контакт между внешним и внутренним «Я».

Истинный спортивный психолог — это психолог-тренер, способный не только разобраться в проблеме, возникнувшей у занимающегося, но и умеющий научить его практическим навыкам эффективного управления своей психикой для достижения максимального успеха в спортивной деятельности, доводя эти умения до автоматизма. Человек, пришедший в спорт, уже тренирует свою психику в процессе занятий. Спортсмен, который осознанно управляет движениями своего тела, способный целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных стараний осознает это на психическом уровне. Так что можно заключить, что с развитием силы, выносливости, быстроты, ловкости совершенствуются и психические процессы мозга. Также спортсмен научается правильно действовать в разных социальных обстоятельствах спортивной деятельности с другими участниками, вырабатывает правила действий необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности. Однако стоит учитывать, что спортивная деятельность — специфическая, требующая развития определённых психологических качеств. Во время нее вырабатывается максимальная или даже трансцендентная напряженность всех систем организма, и особенно психики. Психолог спортсменов — это профессионал, понимающий все глубинные процессы, которые происходят в психике человека, занимающегося спортом. Он должен уметь не только самостоятельно влиять на эти процессы, но и способный научить любого спортсмена, осознанно управлять своей психикой. Необходимо учесть важность психической подготовки спортсмена, раскрыть, как в процессе целенаправленной активности личности происходит практическое преобразование, каков механизм психической регуляции деятельности, как в процессе деятельности спортсмен меняется и, как деятельность влияет на развитие возможностей спортсмена [2, с.108].

Новые тренировочные технологии уже включают в себя большое участие в них спортивных психологов, и тенденции указывают на то, что их роль со временем будет все больше возрастать. Практически во всем мире подготовка профессиональных спортсменов уже не обходится без участия таких специалистов. В Российской Федерации обязательное включение спортивных психологов в подготовку спортсменов на любом уровне только начинает набирать оборот, однако такое внедрение является необходимым.

Выводы

Подводя итог организованному нами курсу психологической подготовки, следует отметить, что работа требует дальнейшего продолжения в связи с тем, что наряду с основными видами работы, психологическая составляющая оказывает результирующее влияние на желаемый итог подготовки. Применение классических методик с дополнительной эффективной организацией индивидуальной подготовки позволит улучшить физическое, психологическое и эмоциональное состояние спортсмена.

Литература

1. Гуманистический подход к охране здоровья спортсмена / отв. ред. Н. Берковитц. — М. : Аспект-Пресс, 2018. — 254 с.
2. Киселев Ю. Я. Победы!: размышления и советы психолога спорта / Ю. Киселев. — М. : СпортАкадем, 2012. — 327 с.

Устинов И. Е.

Мотивация физической активности студентов

Введение

Включенность студентов в занятия физической культурой зависит от объективных и субъективных факторов. К последним можно отнести потребности человека и формирующуюся на их основе мотивацию. Изучение мотивации студентов позволяет обеспечить индивидуальный подход в освоении ценностей физической культуры [1].

В различные периоды жизни мотивы периодически меняются под влиянием различных обстоятельств, мнений других людей, воспитательной работы [6]. Мотивы физкультурной деятельности зависят от вида деятельности, пола, возраста [8], культурных традиций страны, типа учебного заведения, продолжительности и частоты тренировок [9].

Участники, использующие рекреационные мероприятия в качестве основного типа физических нагрузок, более мотивированы «внутренними» аспектами (самочувствием, улучшением физических способностей). Напротив, те, кто участвует в спорте в качестве основного типа физической активности, более мотивированы «внешними» аспектами (победить в соревнованиях, получить награду) [10]. Наименее важными мотивами в оздоровительной физической культуре мужчин и женщин всех возрастов является возможность конкуренции и формирование практических умений и навыков [4].

Многообразие мотивов физической тренировки и их изменение под влиянием индивидуальных и социальных характеристик определяет актуальность исследований в среде студенческой молодежи.

Целью опроса являлось выявление мотивов занятий физической культурой у студентов 1-3 курсов не спортивного вуза.

Предполагается, что индивидуальные и социальные характеристики респондентов (возраст, пол, состояние здоровья, спортивное прошлое и выбор вида физической активности) будут влиять на мотивы занятий физической культурой.

Материалы и методы исследования

Анкетирование проведено в системе дистанционного обучения Moodle в ноябре 2021 года через инструмент “Обратная

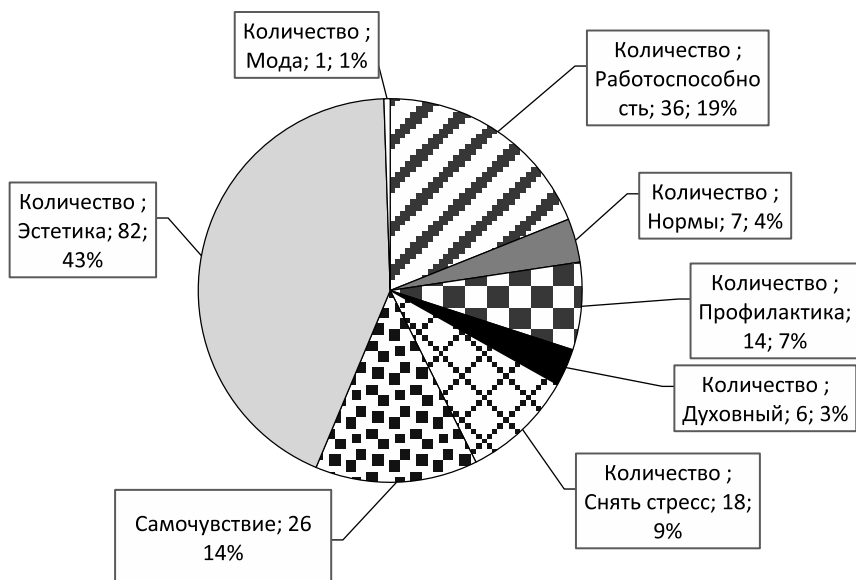
связь”. Обработка данных осуществлена в программе Microsoft Excel. Социологический опрос носил добровольный и анонимный характер.

Всего в опросе приняло участие 190 студентов (67 юношей). 29 студентов 1 курса, 27 — второго и 134 — третьего. Из респондентов на данный момент 40 человек ассоциируют свои физические тренировки со спортом, 128 человек занимались ранее, 22 человека никогда не занимались спортом. 119 студентов сосредоточены только на учебе, 71 студент совмещает учебу с работой в свободное время. Признали у себя наличие хронического заболевания 46 респондентов, затруднились ответить на этот вопрос — 20 человек, а 124 респондента заявили в опросе об их отсутствии.

Результаты исследования и их обсуждение

Один из основных вопросов анкеты заключался в выборе студентами самого важного мотива, который их заставляет заниматься физической активностью без указания на формы занятий (урочные или неурочные). Результаты опроса (количество студентов, выбравших определенный мотив как основной и их процентное соотношение) представлены на рисунке.

Как видно на диаграмме большинство студентов выбрало эстетический мотив (контроль массы тела, спортивное телосложение, улучшение внешнего вида) как основной при занятиях физической культурой. На втором месте — мотив увеличения работоспособности (развитие выносливости). Однако если прибавить сюда другие мотивы, связанные с укреплением здоровья (уменьшение стресса, улучшение самочувствия, профилактика заболеваний), то такая группа будет составлять конкуренцию эстетическим мотивам. Еще два мотива занимают в группе студентов низкие рейтинги — это мотив проявления своих лучших качеств в процессе двигательной активности (духовный) и мотив, связанный с необходимостью готовиться к сдаче контрольных норм по физической культуре. Последнее видимо объясняется тем, что опрос проходил во время проведения элективных занятий в дистанционной форме. Стоит отметить, что мотив мода (занимаюсь за компанию, как все) имеет практически нулевую ценность в студенческой среде. Студенты достаточно осознанно выбирают вид физической активности и мало подвержены мнению окружающих или телевизионной рекламе.



Мотивы занятий физической культурой у студентов гуманитарного вуза (сверху — количество респондентов, снизу — их процентное соотношение)

Источник: составлено автором.

Это соответствует тенденциям, выявленным и в других опросах студентов неспортивных вузов. Основные мотивы занятий физическими упражнениями у данного контингента связаны с эстетикой и оздоровлением организма. В тоже время выбор ответов, связанных с рассмотрением физических упражнений как площадки для соперничества или подготовке к сдаче зачета — минимален [5].

Среди тех, кто идентифицирует свою физическую активность как спортивную меньший процент выбора эстетических мотивов (40%) и большее количество респондентов связывают свою физическую активность со снижением стресса (12,5%), улучшением самочувствия (12,5%), повышением работоспособности (20%). Также в этой группе сильнее, чем в других выборках, выражен духовный мотив (возможность проявить свои лучшие качества — 7,5%). В группе тех, кто не имел опыта спортивных занятий, доминирующие мотивы связаны с эстетикой (45,5%) и повышением работоспособности (31,8%).

С помощью сводных таблиц Microsoft Excel выборка была разбита на подгруппы, в зависимости от ответов на ключевые вопросы. Результаты представлены в табл. 1. В табл. 1–3 процентное соотношение выбора мотивации физической активности округлялось до целых чисел.

Таблица 1

Процентное соотношение мотивов занятий физической культурой в зависимости от ответов на вопросы анкеты

Вопросы Мотивы	Есть ли хронические заболевания?			Укажите пол		Работаете или нет?		Курс		
	да	не знаю	нет	муж.	жен.	да	учеба	1	2	3
Эстетика	39%	40%	45%	34%	48%	45%	42%	55%	33%	43%
Самочувствие	15%	25%	11%	10%	15%	17%	12%	3%	11%	16%
Снять стресс	15%	5%	8%	7%	11%	8%	10%	10%	7%	10%
Духовный	2%	0%	4%	7%	1%	6%	2%	3%	4%	3%
Профилактика	11%	15%	5%	4%	9%	6%	8%	3%	19%	6%
Нормы	2%	10%	3%	7%	2%	6%	3%	7%	0%	4%
Работоспособность	15%	5%	23%	27%	15%	13%	23%	14%	26%	19%
Мода	0%	0%	1%	1%	0%	0%	1%	3%	0%	0%
Итог	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Источник: составлено автором.

Обратим внимание на некоторые тенденции, которые можно обнаружить при изучении табл. 1. Значение мотивов, связанных с эстетикой, уменьшается: с возрастом обучающихся (от первого курса к третьему), при осознании факта хронического заболевания, у юношей (относительно девушек), а также при отсутствии дополнительных подработок в свободное от учебы время. Мотив, связанный с увеличением работоспособности во время занятий физической культурой, наиболее сильно проявляется: на старших курсах, у юношей, при отрицании факта хронических заболеваний, и у тех, кто только учится и не подрабатывает в свободное время.

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [2]. Контроль массы тела и желание

лучше выглядеть превалируют в мотивационной сфере женщин занимающихся аэробикой. В занятиях волейболом женщины видят несколько другой смысл: желание эмоционально отдохнуть, сменить обстановку и вид времяпровождения, общение с подругами [3].

Поэтому следующим этапом исследования было решено проанализировать мотивы студентов, выбирающих определенную физическую активность (табл. 2 и 3). В данных таблицах после указания вида физической активности, в скобках указывается количество респондентов, отдавших предпочтение этому виду. А далее в процентах от этого числа указываются преобладающие мотивы при занятиях этой физкультурной деятельностью.

Обратим внимание на то, что в табл. 2 и 3 представлены доминирующие мотивы студентов, которые выбирали наиболее предпочтительный для них вид физической активности как единственный вариант, без возможности его комплексного использования с другими видами спорта.

В табл. 2 представлены те виды спорта и физической активности, выбирая которые студенты руководствовались преимущественно мотивами, интерпретируемыми нами как “здоровье”. А именно, выбирая данную физическую активность как основную, студенты указывали как доминирующие мотивы: улучшение своего самочувствия, профилактику болезней, снятие стресса, улучшение работоспособности.

Таблица 2

**Виды физической активности с доминирующими мотивами
на укрепление здоровья**

Активность Мотивы	Бег (7)	Волейбол (23)	ЛФК (5)	Единборства (12)	Баскетбол (22)	Мини-футбол (8)
Эстетика	14%	26%	20%	42%	36%	13%
Самочувствие	43%	9%	40%	8%	9%	0%
Снять стресс	14%	22%	0%	8%	14%	0%
Духовный	0%	4%	0%	0%	5%	38%
Профилактика	14%	9%	0%	8%	5%	13%
Сдать нормативы	14%	4%	0%	8%	0%	13%
Работоспособность	0%	26%	40%	8%	31%	25%
Мода	0%	0%	0%	8%	0%	0%
Итого	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Источник: составлено автором.

Интересно отметить, что студенты, выбравшие волейбол и баскетбол зеркальны по своему гендерному составу. Волейбол больше выбирают девушки, а баскетбол — юноши. Однако у желающих заниматься волейболом меньший процент выбора эстетического мотива. Поэтому можно заключить, что в данном случае гендерный состав респондентов мало влиял на выбор мотива в виде физической активности. Интенсивность двигательной активности во многом предопределяет мотив, связанный с поддержанием или улучшением здоровья. Наиболее актуальным для студентов, занимающихся лечебной физической культурой, является мотив улучшения самочувствия, для любителей баскетбола — увеличение работоспособности, для любителей волейбола — снятие стресса.

Наиболее интенсивно мотивы здоровья (профилактика заболеваний, снятие стресса и улучшения самочувствия и работоспособности) проявляются у тех, кто выбрал бег как моноспорт.

Примечательно, что множество спортивных игр, представленных в опросе, ассоциируются с оздоровительными мотивами, что подтверждается и другими исследованиями, в которых выявлено, что большинство студентов занимаются спортивными играми для укрепления здоровья [7].

В табл. 3 представлены те виды физической активности, выбирая которые студенты больше руководствовались эстетическими мотивами (контроль массы тела, улучшение внешнего вида).

Таблица 3

**Виды физической активности с доминирующими мотивами
на улучшение фигуры, контроль массы тела**

Активность Мотивы	Танцы (19)	Плавание (16)	Стретчинг (29)	Силовые виды (2)	На- стоящий теннис (9)	Тренаже- ры (20)
Эстетика	68%	63%	50%	100%	67%	50%
Самочувствие	5%	6%	11%	0%	0%	15%
Снять стресс	5%	0%	14%	0%	0%	10%
Духовный	0%	0%	0%	0%	0%	5%
Профилактика	5%	6%	7%	0%	11%	10%
Сдать нормативы	0%	0%	4%	0%	0%	5%
Работоспособность	16%	25%	14%	0%	22%	5%
Мода	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Итого	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Источник: составлено автором.

В некоторых случаях (по табл. 3) высокий удельный вес эстетических мотивов может быть объяснен гендерным признаком, поскольку абсолютное большинство выбравших в качестве основной физической активности танцевальную аэробику, упражнения на стретчинг и расслабление и плавание были девушками. Однако гендерный состав студентов, выбравших упражнения на тренажерах, примерно равный, но и в этом случае превалируют эстетические мотивы. Для более точного утверждения о доминирующих мотивах в определенном виде физической активности требуются большие объемы выборки и тщательная дифференциация групп.

Выводы

Мотивация студентов зависит от их социальных характеристик, выбора вида физической активности, статуса занятости, наличия хронических заболеваний и возраста. Отмечается некоторое снижение эстетической мотивации от младших курсов (55%) к старшим (43%) и наоборот, увеличение выбора мотивов, связанных со здоровьем к старшим курсам. У девушек преобладают эстетические мотивы занятий физическими упражнениями (48%), у юношей — мотивы, связанные со здоровьем и необходимостью сдать контрольные нормы (66%). Хронические заболевания снижают долю тех, кто выбирает эстетические мотивы занятия физической культурой, хотя незначительно. Варианты физической активности с доминирующими эстетическими мотивами — танцевальная аэробика, силовые виды спорта, упражнения на тренажерах, стретчинг. Варианты физической активности с преобладанием мотивов, ассоциированных со здоровьем — бег, мини-футбол, волейбол, баскетбол и упражнения лечебной физической культуры.

Полученные в ходе исследования знания позволяют более осмысленно строить индивидуальные траектории изучения элективной физической культуры в дистанционном формате, а также планировать самостоятельную физическую тренировку студентов во внеучебное время.

Литература

1. Гавришова Е. В. Изучение особенностей мотивации студентов к занятиям физической культурой. / Е. В. Гавришова, Л. Н. Волошина, А. А. Третьяков, А. С. Грачев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2018. — № 2. — С. 23–29.

2. *Лаценов Р. А.* Мотивы и потребностные факторы, влияющие на мотивационно-ценностное отношение студента к физической культуре / Р. А. Лаценов, М. Н. Есаулов, А. В. Климаков // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения : сборник статей V Международной научно-практической конференции. — В 2 частях. — 2017. — С. 157–160.
3. *Лихачев О. Е.* Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35–45 лет / О. Е. Лихачев, И. М. Лавриненко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2008. — № 11(45). — С. 56–59.
4. *Пащенко Л. Г.* Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом // Вестник Нижневартковского государственного университета. — 2017. — № 3. — С. 110–116.
5. *Распопова Е. А.* Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культурой / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2018. — Т. 13. — № 1. — С. 125–132.
6. *Тен А. В.* Мотивация к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте / А. В. Тен, А. А. Науразбаева, А. Р. Житкеев, М. Н. Шепетюк, Н. М. Шепетюк // Теория и методика физической культуры. — 2021. — № 3(65). — С. 27–33.
7. *Хамидуллина Г. Ф.* Изучение мотивов занятий игровыми видами спорта и единоборствами студентов во время прохождения элективных курсов по физической культуре / Г. Ф. Хамидуллина, М. В. Питеркина, А. Г. Прокурова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 3(181). — С. 467–470.
8. *Molanorouzi K., Khoo S., Morris T.* Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. BMC Public Health. 2015 Jan 31;15:66. doi: 10.1186/s12889-015-1429-7. PMID: 25637384.
9. *Quinaud R. T., Fernandes A., Gonçalves C. E., Carvalho H. M.* Student-Athletes Motivation and Identity: Variation Among Brazilian and Portuguese University Student-Athletes. Psychol Rep. 2020 Oct; 123(5): 1703-1723. doi: 10.1177/0033294119892885.
10. *Rahman M. M., Liang C. Y., Gu D., Ding Y., Akter M.* Understanding Levels and Motivation of Physical Activity for Health Promotion among Chinese Middle-Aged and Older Adults: A Cross-Sectional Investigation // J Healthc Eng. 2019; 2019: 9828241. Published online 2019 Aug 25. doi: 10.1155/2019/9828241.

Устинов И. Е., Богданова В. А.

Особенности питания и пищевые привычки студентов

Введение

Питание наряду с двигательной активностью, отсутствием вредных привычек и хорошим сном является основой здорового образа жизни [7]. Питание здорового взрослого человека подчинено законам рациональности. Это, как минимум, означает, что соблюдаются требования по калорийности, витаминно-минеральному составу, режиму питания и регидратации в соответствии с утвержденными нормами и индивидуальными потребностями. Питание может быть не только ключом к здоровью и высоким результатам в спорте, но и ухудшать возможности человека. Неадекватное питание приводит к повышению массы тела, кардиологическим и обменным заболеваниям, снижает самооценку и качество деятельности в любом виде: быту, спорте и учебе. Важность питания трудно переоценить и в лечении заболеваний, когда специальные диеты поддерживают здоровье человека.

Студенческий возраст связан с серьезными социальными вызовами, которые могут изменить не в лучшую сторону пищевые привычки. Учитывая высокий адаптационный потенциал молодого организма, ценность здорового образа жизни и, в особенности питания, может нивелироваться. Это может происходить из-за переезда в другой город, во время адаптации к новым формам обучения в вузе, из-за активной личной жизни или необходимости подработок.

Отмечается, что у первокурсников обоих полов снижается качество рациона питания по сравнению с периодом старшей школы ($p < 0,05$). Это характеризуется снижением потребления здоровой пищи и напитков, таких как йогурт, сыр, овсянка, хлеб, рис, макароны, овощи, зелень, фрукты, стейк, рыба, орехи, молоко и увеличением потребления нездоровой пищи и напитков ($p < 0,05$), таких как пончики, пирожные, жареная курица, алкогольные напитки. Первокурсники демонстрировали менее рациональную модель питания, чем их сверстницы. Такие изменения в рационе питания первокурсников коррелировали с изменением жировой массы и окружности талии в худшую сторону [3].

Интерес к изучению особенностей питания студентов сталкивается с проблемами в научных исследованиях и объясняется рядом факторов:

- различие в менталитете относительно пищевого поведения у жителей различных стран;
- динамика изменения пищевого поведения на протяжении исторических трансформаций;
- социальные характеристики респондентов (возраст, пол, условия жизни, образование).

Используя эссе, американские ученые проанализировали ключевые слова и выявили особенности восприятия здорового питания в американском и китайском университете у 112 респондентов. Общими принципами для китайцев и американцев являлись важность сбалансированности, умеренности и разнообразия питания. Как китайские, так и американские студенты упоминали в своих мини-сочинениях о важности употребления большего количества фруктов и овощей на ежедневной основе. Эти продукты были названы здоровым источником углеводов, особенно пищевых волокон. В тоже время, наблюдались различия. Так, обсуждая умеренность, китайцы говорили о пользе сохранения чувства голода в конце приема пищи, об ограничении соли, жирного мяса, особенно говядины и свинины. Американцы под умеренностью понимали меньшее количество продуктов с высоким содержанием сахара. Соблюдение режима питания, как важный фактор, у китайцев встречался в эссе намного чаще американцев [2].

На пищевые привычки влияет не только менталитет, но экономика страны. Например, в исследовании на греческих студентах установлено, что в период с 2006 по 2016 год в лучшую сторону изменился рацион питания, за счет включения большей доли полезной растительной пищи. Причины этого связываются не только с повышением осведомленности этой группы студентов об особенностях рационального питания, но и с финансовыми ограничениями, стоящими перед Грецией в последнее десятилетие [5].

Цель работы — изучение восприятия рационального питания в студенческой среде и особенностей его реализации в пищевых привычках.

Предполагается, что питание воспринимается в студенческой среде как важный фактор, влияющий на здоровье, а некоторые пищевые привычки будут объясняться гендерными характеристиками респондентов.

Методы и организация исследования

Анкетирование проведено в системе дистанционного обучения “Moodle” в декабре 2021 года через инструмент “Обратная связь”. Об-

работка данных осуществлена в программе Microsoft Excel. Социологический опрос носил добровольный и анонимный характер. В опросе приняло участие 263 студента (97 мужского пола): 32 студента первого курса, 36 студентов второго курса и 195 студентов третьего курса.

Результаты исследования и их обсуждение

Первый вопрос, на который надо было ответить в нашей анкете, звучал как: “Какие факторы Вы используете для сохранения и укрепления здоровья?”. Вопрос предполагал возможность выбора любого количества пунктов шаблонных ответов. Необходимо отметить, что рациональное питание, наряду с двигательной активностью, оказалось одним из важнейших факторов поддержания здоровья, по мнению студентов экономического университета. Данному фактору отдали свои голоса 150 респондентов (рис. 1).

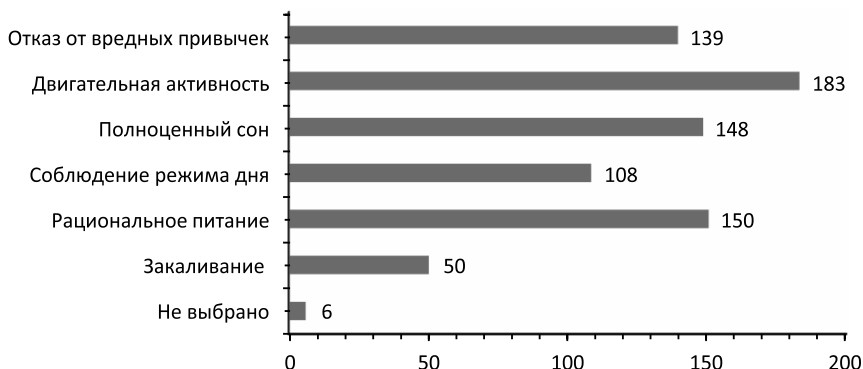


Рис. 1. Важнейшие факторы укрепления здоровья, по мнению студентов (количество отдавших свои голоса за определенный фактор)

Источник: составлено автором.

Качество питания — это не только образовательная проблема. Понимание необходимости правильного пищевого поведения и знакомство с анатомией, физиологией, биохимией пищеварения еще не означает потребность применять модель правильного питания в практике. Многие студенты, обладая знаниями из различных медико-биологических наук, не отличаются от своих сверстников в пищевых привычках.

В частности, студенты, изучающие фитнес, во время перекусов в кампусе или аудиториях, точно также как и их коллеги, изучающие науки, не связанные со здоровьем и движением, выбирали не только полезные фрукты, овощи и другую качественную пищу, но и продукты быстрого питания (чипсы) [6]. Сравнивая пищевое поведение и знания о продуктах студентов Польши, Германии и Словакии (N=394) ученые пришли к выводу, что высокий уровень знаний о продуктах питания у польских студентов ($p < 0,001$), по сравнению с их коллегами из Германии и Словакии, нисколько не препятствовал использованию в пищу вяленого мяса, копченых колбас, хот-догов, хлебобулочных изделий, масла, жареной пищи и энергетиков. А рацион немецких студентов характеризовался более здоровой пищей и высоким потреблением бобовых, овощей и фруктов по сравнению с польскими и словацкими студентами ($p < 0,001$) [9]. Только целенаправленные диетологические курсы “MyPlate” (4 недели) позволили студентам, стимулируемых финансовыми вознаграждениями, улучшить не только свои знания, но и усовершенствовать правильные навыки пищевого поведения. Они увеличили потребление цельного зерна, фруктов и овощей [8]. Все ранее изложенное свидетельствует о том, что важны не только знания, но и мотивация к рациональному пищевому поведению.

Знания и пищевые привычки могут разбиваться о быт и личностные качества. Вот как характеризуется значимость факторов, ограничивающих рациональное питание у студенческой молодежи [1]:

- доступность фаст-фуда (73,2%),
- высокая стоимость здоровой пищи (72,7%),
- ограниченное время на прием пищи (59%)
- лень приготовления пищи без использования субпродуктов (57,1%).

Как обстоит дело с питанием по самооценкам респондентов, с какими проблемами они чаще всего сталкиваются представлено на рис. 2. Этот и следующий вопрос предполагал возможность выбора только одного ответа. То есть можно было обозначить наиболее интенсивно проявляющуюся проблему с питанием или указать на его рациональность (питание, сбалансированное по калориям и витаминам, своевременное и дробное).

Обратим внимание, что большинство студентов характеризуют свое питание как рациональное. В этой группе в процентном соотношении больше юношей. Девушки более самокритичны или действительно ряд проблем проявляется у них более интенсивно, чем у юношей. Такие гендерные различия подтверждаются и другими исследованиями пищевого поведения.

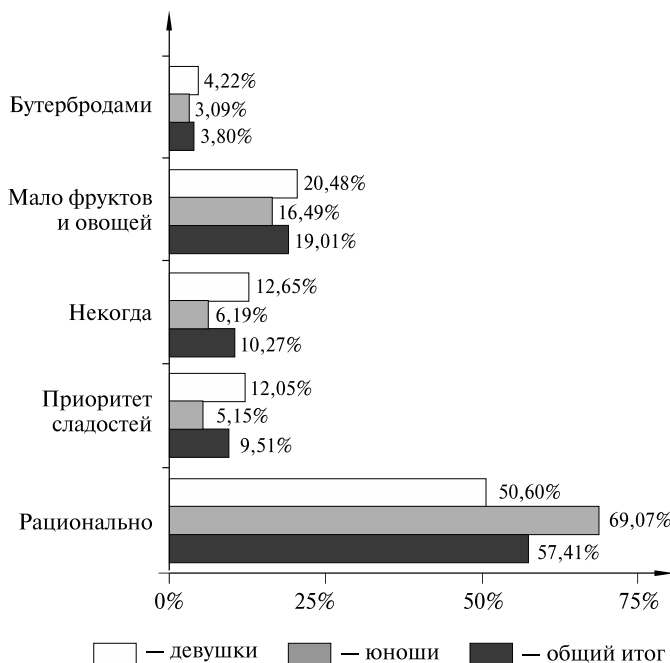


Рис. 2. Процентное соотношение ответов студентов на вопрос: «Как Вы питаетесь?»

Источник: составлено автором.

Осуществляется взаимовлияние биологического пола и культурного гендера на пищевое поведение мужчин и женщин и, наоборот, рацион питания влияет на динамику этих различий. Женщины больше доверяют здоровому питанию, более мотивированы в контроле массы тела, более склонны питаться в группе и в стрессовых ситуациях, но чаще разочаровываются своими пищевыми привычками, что отражается в большей самокритичности и попытках уменьшить удовольствие, связанное с едой. Мужчины предпочитают жирные блюда с острым вкусом и чаще руководствуются удовольствием в пищевом поведении, украдкой едят сладкую пищу во время просмотра телевизора, употребляют больше пищевых добавок и чаще посещают рестораны быстрого питания [4].

Важной частью культуры питания является поддержание водного баланса. Вода — основной элемент, из которого состоят наши органы. Жидкая среда за счет своих уникальных свойств легко справляется с передачей

информации, питательных веществ, поддержанием постоянства внутренней среды организма. В обычной жизни, ориентируясь на чувство жажды, мы легко предотвращаем дегидратацию организма, возникающую вследствие работы почек, дыхания и потовых желез кожи. Однако при движениях активность последних двух факторов значительно усиливается и в длительной тренировке может привести, как минимум, к ухудшению самочувствия. Чувство жажды может возникать чуть позже, чем необходимость восполнения воды. Поэтому одной из стратегий, особенно в фитнес практике, является прием воды по заранее разработанному плану. В следующем вопросе студентам было необходимо определить стратегию восполнения воды в своей жизни (рис. 3). Преимущество юношей, в более запланированной регидратации, можно отнести скорее к тому, что это происходит на фоне тренировок, а не в обычной жизни.

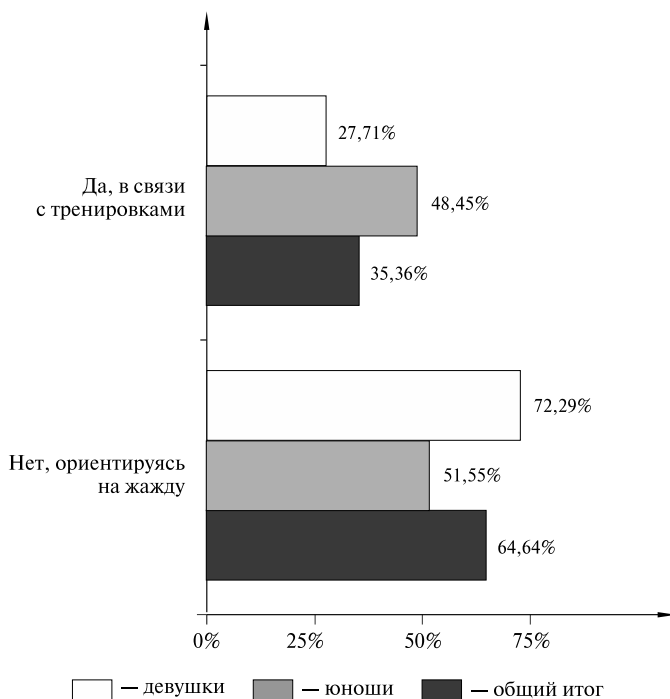


Рис. 3. Соотношение ответов респондентов на вопрос об отслеживании водного баланса

Источник: составлено автором.

Еще один вопрос нашей анкеты касался того, используются ли мобильные приложения для оценки качества питания и соблюдения гидратации. Ответы на этот вопрос предполагали выбор одного из пяти вариантов: для оценки функциональных параметров здоровья, качества сна, питания и водного баланса, для тренировки и соблюдения режима дня. Юноши менее охотно, чем девушки доверяют контроль факторов здорового образа жизни мобильным приложениям. Приложения для тренировок использует 25% респондентов, для питания и оценки гидратации — 10,7%. Причем доля юношей в последней категории значительно меньше — около 5%, против 13,9 % у девушек. С одной стороны это означает, что представительницы прекрасного пола более тщательно подходят к планированию питания, а с другой, это может свидетельствовать и о необходимости внешних стимулов для соблюдения рационального питания и гидратации.

Выводы

В данном исследовании мы рассмотрели некоторые аспекты пищевого поведения молодежи на примере студентов экономического университета. Студенты достаточно информированы о принципах рационального питания, поддержания водного баланса. Однако для многих требуется целенаправленная работа и личностная заинтересованность, чтобы знания воплотились в рациональное питание. Результаты данного исследования не претендуют на глобальность, однако выявляют некоторые ключевые моменты, позволяющие выстраивать учебный процесс более продуманно. 57,4% участников опроса признают свое питание как рациональное. Остальные респонденты указывают такие нарушения своего пищевого поведения, как малое количество в рационе фруктов и овощей — 19%, спешка при приеме пищи — 10,3%, приоритет сладостей 9,5%, использование бутербродов вместо полноценных обедов — 3,8%. Оценка девушками своих пищевых проблем более категорична, чем у юношей. Регидратация у юношей больше основана на планировании, чем у девушек. Вероятно, это связано с более интенсивными тренировками юношей. Девушки более склонны к использованию мобильных приложений в контроле пищевого поведения, чем юноши.

Необходимо отметить, что тема питания в лекционных занятиях — одна из наиболее востребованных студентами независимо от их спортивной квалификации, особенностей здоровья и будущей профессио-

нальной деятельности. И, в тоже время, данная тема наиболее сложна для лектора из-за своей фундаментальности и быстро развивающихся знаний в этой области. Мы надеемся, что знания, полученные в этом исследовании, о пищевом поведении студентов помогут более информативно и целенаправленно донести информацию о рациональном питании.

Литература

1. *Алексеева Н. Д.* Оценка рациональности питания студентов технического вуза как элемента здорового образа жизни / Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев, П. Б. Святченко, А. А. Ивачев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 5(159). — С. 17–19.
2. *Горбаткова Е. Ю.* Гигиеническая оценка питания студентов высших учебных заведений / Е. Ю. Горбаткова, Т. Р. Зулькарнаев, У. З. Ахмадуллин, Х. М. Ахмадуллина // Гигиена и санитария. — 2019. — Т. 98. — № 5. — С. 540–545.
3. *Заяц О. В.* Изучение особенностей питания студентов-медиков — одного из ведущих факторов формирования здоровья / О. В. Заяц, К. В. Скробат // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. — 2019. — № 9. — С. 163–173.
4. *Рымшина М. В.* Уровень здоровья и гендерные особенности питания студентов / М. В. Рымшина, В. С. Якушина // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под редакцией А. Ю. Фролова. — Тула, 2021. — С. 163–167.
5. *Струганов С. М.* Значение сбалансированного и рационального питания на повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья студенческой молодежи / С. М. Струганов, Э. В. Якушев, Д. Г. Филимонов, А. В. Малыхин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 1(191). — С. 341–347.
6. *Banna J. C.* Cross-cultural comparison of perspectives on healthy eating among Chinese and American undergraduate students / J. C. Banna, B. Gilliland, M. Keefe, D. Zheng // BMC Public Health. — 2016. — № 16(1). — P. 1015.
7. *Grzymisławska M.* Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? / M. Grzymisławska, E. A. Puch, A. Zawada, M. Grzymisławski // Adv Clin Exp Med. — 2020. — № 29(1). — P. 165–172.

Федорова А. В., Лабзо К. С.

Проектный метод — один из современных подходов к обучению

Введение

Процесс обучения в высшей школе — довольно таки сложный и достаточно длительный, ко всему же имеющий ряд специфических особенностей и предъявляющий высокие требования к устойчивости психики и всех систем организма студентов к стрессам. Учебный процесс в высшей школе — это, прежде всего умственный труд, связанный с приемом и переработкой огромного потока информации, требующий активации процессов мышления, объема памяти, существенного напряжения эмоциональной сферы. Ускоренный темп жизни, дефицит времени на выполнение заданий и принятие решений, а также возрастание значимости этих решений и ответственности за них, в геометрической прогрессии увеличение объема и разнородности информации — все это свойственно большинству современных профессий интеллектуальной деятельности, а также учебной деятельности студентов. Характерной особенностью интеллектуального вида труда студентов является сильное возбуждение головного мозга и всей нервной системы, в то время как мышечная система остается совершенно не нагруженной. Особенно эти процессы усилились в условиях дистанционного формата обучения. Негативными факторами также являются усталость и отсутствие интереса к освоению теоретического материала, отсутствие понимания связи теории и практики по дисциплине «Физическая культура и спорт» (ФКиС). Используя проектный метод в обучении, возможно преодоление данных проблем. Путем повышения заинтересованности студентов в процессе обучения через лекции, через вовлечение в дискуссии по различным проблемам в области физической культуры, в частности, проблемам здорового образа жизни (ЗОЖ), выполнения проекта по ЗОЖ на протяжении семестра или всего курса обучения, создания у студентов ощущения осмысления и целесообразности обучения по дисциплине «ФКиС», целостности восприятия теории и ее взаимосвязи с практикой.

Цель работы: обоснование эффективности использования проектного метода как одного из современных подходов к обучению, возможности для формирования компетенций, основанных на комплексных теоретических знаниях.

Материалы и методы исследования

Исследование было проведено на базе Санкт-Петербургского государственного экономического университета. В данной статье использовались известные общие методы научного познания в различных аспектах и рассмотрена роль проектного метода обучения для повышения эффективности занятий физической культурой в вузах.

Результаты исследования и их обсуждение

Перевод студентов на дистанционное обучение привело к серьезным последствиям во всех сферах жизнедеятельности, в частности, наблюдается ряд негативных факторов, влияющих на состояние здоровья и эмоциональное благополучие студентов [4]. Об этих проблемах свидетельствуют данные опроса 100 студентов первого курса факультета экономики и финансов. Данные опроса представлены в таблице.

Негативные факторы, влияющие на состояние здоровья студентов и эмоциональное благополучие

Негативные факторы, влияющие на состояние здоровья студентов и эмоциональное благополучие	Ответы в %	Место фактора
Снижение двигательной активности (снижение тонуса мышц, лишний вес)	75%	3
Сидячее положение длительное время (боли в спине, нарушение кровообращения)	80%	2
Длительная работа за компьютером (ухудшение зрения)	92%	1
Эмоциональное благополучие	50%	5
Эмоциональная и психологическая усталость (стресс, раздражение, рассеянность)	60%	4
Отсутствие правильного режима и сбалансированного питания (нарушения со стороны ЖКТ)	20%	6
Нарушение режима сна (бессонница)	15%	7
Другие причины	10%	8

Источник: составлено автором.

Так, резкое снижение двигательной активности способствует возникновению болей, различных отклонений, а отдельных случаях, за-

болеваний со стороны опорно-двигательного аппарата, вследствие продолжительного сидячего положения и ограничения движений. Длительное пребывание за компьютером во время дистанционных занятий, выполнение заданий, все это способствует ухудшению зрения. Не умение организовать свой режим дня, приводит к нарушениям режима питания, сна, что также способствует развитию различных заболеваний. Известно, что молодые люди в возрасте 17 — 22 лет являются самой динамичной и активной частью общества. В это время у них формируются жизненные цели, профессиональные компетенции, навыки [2]. В связи с сложившимися обстоятельствами пандемии, вынужденные ограничения в живом общении со сверстниками, тотальная загруженность учебными заданиями, дефицит времени на их выполнение, недостаточная уверенность в своих возможных учебных достижениях, приводят к ухудшению психического здоровья студентов, возникновению стрессов, раздражений, агрессии, эмоциональному выгоранию. Также положение осложняется тем, что студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, связанных, как с личной, так и социальной, и профессиональной неопределенностью будущего специалиста, некомпетентностью молодых людей в вопросах здоровьесберегающих технологий и рядом других проблем [3]. Возможно, использование проектного метода в обучении, будет способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в вузах в рамках сложившихся обстоятельств. С целью повышения заинтересованности студентов в процессе обучения и формирования прикладных навыков, было предложено выполнение работы, проекта по изучению и оценке собственного уровня физического развития, физической подготовленности, определения работоспособности с помощью простейших методов исследования, проведению анализа недельной двигательной активности. Необходимо было сравнить собственные, полученные данные в результате выполнения тестов, заданий, с нормами таблиц оценки физического развития, физической подготовленности и рекомендациями по недельному двигательному режиму для своей возрастной группы. На учебных занятиях давались знания по определенным блокам заданий, детально разбирались моменты, которые могли вызвать трудности, по отдельным вопросам были развернуты дискуссии. Выполнив все блоки в проекте, студент видит полную картину своих данных, показателей, результатов двигательной активности. Сравнив и проанализировав данные, например, снижение двигательной активности, привело к уве-

личению веса, снижению показателей физической подготовленности: ухудшению гибкости, силовых показателей, снижению уровня общей выносливости, учащению пульса после нагрузки и более длительному восстановлению после нее, снижению показателей дыхательной системы, каждый студент задумывается о первопрочине изменений в организме, может сделать вывод о необходимости и коррекции двигательного режима. И, соответственно, коррекции режима дня, режима труда и отдыха. В задачу педагога входит, донести до сознания студентов важность изменения отношения студентов к собственному здоровью, что заботится о нем нужно в настоящий момент, не откладывая до того момента, когда могут появиться более серьезные изменения в работе всего организма. Лучшей доказательной базой коррекции режима двигательной активности в сторону увеличения, будут положительные изменения собственных показателей, а также хорошее самочувствие, сон, аппетит. Чередование умственной и физической работы, известно, является залогом работоспособности и эффективности любой деятельности. При не соблюдении же, чередования, можем наблюдать дисбаланс, как в состоянии здоровья студента, так и в его любой деятельности, что, несомненно, негативно скажется в любых проявлениях [1]. В условиях дистанционного формата обучения, приобретают актуальность самостоятельные занятия физической культурой. В качестве увеличения недельной двигательной активности, студентам был предложен огромный арсенал современных оздоровительных методик, комплекс средств традиционных и нетрадиционных оздоровительных систем занятий физической культурой, спортивных упражнений и видов спорта, появившихся сравнительно недавно, видов спортивной деятельности и нетрадиционных видов спорта [5]. Полученные знания на учебных занятиях, студент может активно применить на практических самостоятельных занятиях, происходит смещение акцентов с теории и на практику. Таким образом, погружение в процесс обучения у студентов создавало ощущение осмысления и целостности восприятия теории и методики физической культуры и ее взаимосвязи с практикой. Полученные знания, формировались в навыки и демонстрировались в выполнении заданий. Таким образом формировались компетенции.

Выводы

Таким образом, применение проектного метода в учебном процессе по физической культуре показало эффективность этого метода,

так как способствовало заинтересованности студентов в процессе обучения, развивало самостоятельность и творческий подход, создавало у студентов ощущение осмысления и целесообразности обучения по дисциплине «ФКиС», дало возможность формированию компетенций, основанных на применении комплексных теоретических знаний. Использование проектного метода обучения способствовало повышению эффективности занятий физической культурой в вузах и, как показало исследование, дает возможность полагать, является одним из современных подходов в обучении.

Литература

1. Антонова Е. А. Формирование эмоционально-этических, нравственных и психологических отношений между студентами / Е. А. Антонова, Е. В. Денисова, Л. А. Смага // Материалы V Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием; Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. — СПб. : ФГБОУВО СПбГУПТД, 2019. — С. 3–9.
2. Милехин А. В. Некоторые аспекты социальной адаптации обучающихся в высшей школе / А. В. Милехин, М. П. Коновалова, И. А. Милехина // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. — 2019. — № 1(75). — С. 168–171.
3. Родин Ю. И. Психологическое здоровье студентов младших курсов педагогического вуза / Ю. И. Родин, Д. С. Метелкина, А. В. Мишина // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2018. — Т. 7. — № 2Ф. — С. 90–96.
4. Федорова А. В. К вопросу использования методов проектного управления на занятиях физической культурой в вузах / А. В. Федорова, К. С. Лабзо // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — СПб. : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2021. — С. 336–342.
5. Федорова А. В. Поиск и использование инновационных подходов в обучении студентов вузов на занятиях физической культурой / А. В. Федорова, К. С. Лабзо // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : материалы II Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием; Ульяновск, 7 декабря 2018 г. : сборник статей в 2 т. — Т. 1. — Ульяновск : УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2018. — С. 280–284.

Фетисов В. Н., Петрина З. И.

Активные способы передвижения как составляющие понятия здорового образа жизни

Введение

Обсуждение темы состояния и условий физической активности, приобретающей все большее значение в контексте активных способов передвижения и требует концептуального определения соответствующих ключевых понятий, таких как образ жизни, качество жизни, физическое здоровье, физическая активность, упражнения, спорт, физическая подготовка и активные способы передвижения [6]. Понятие образа жизни — очень сложное явление, к которому можно подходить с разных точек зрения. Социология очень тесно связана с такими релевантными понятиями, как образ жизни (отражающий характерную природу и особенности данного общества), стиль жизни (описывающий индивидуальное отношение к своей жизни) или качество жизни [4]. С академической точки зрения концепция образа жизни отражает структурированную систему привычек, обычаев, стиля жизнедеятельности [5].

С общепринятой точки зрения, речь идет о такой стороне образа жизни, которая, помимо активного подхода к профессиональным, семейным и общественным обязанностям, включает также систематические физические нагрузки и правильные привычки питания, как неотъемлемую часть существования развитой личности [1]. Именно в таком контексте использование и применение активных видов передвижения соответствует подобному отношению к жизни.

Методы и организация исследования

Метод изучения положения физической активности в малоподвижном обществе основан на обсуждении соответствующих концепций и последовательном изложении наиболее типичных выводов социологических исследований, касающихся уровней физической активности человека.

Упражнение — любая структурированная и / или повторяющаяся физическая активность, выполняемая с целью улучшения физического состояния.

Спорт — деятельность с элементами состязания, предполагающая физическое напряжение, направленность к наивысшему результату, где правила и модели поведения, регулирующие деятельность, формально закреплены особыми правилами. Это институциональная физическая активность, мотивированная улучшением индивидуальной формы, личного опыта или работоспособности, результатов и целей вознаграждения.

Результаты исследования и их обсуждение

Соответствующее понятие физической подготовки — сложное явление, которое трудно определить в контексте здоровья. Его можно представить, как набор атрибутов, которыми люди обладают или достигают и которые связаны со способностью выполнять физическую деятельность. С другой стороны, это набор характеристик здоровья (кардиореспираторная выносливость, благополучие органов и систем организма) и работоспособности (умственная и физической), которыми люди обладают в связи с их способностью выполнять физическую работу [2].

Согласно этому определению, физическая подготовка включает дискретные компоненты, такие как аэробная (или кардиореспираторная) производительность, мышечная сила, гибкость, ловкость, равновесие, время реакции и состав тела. Компонент физической подготовки, обычно связанный с фитнесом, — это аэробная подготовка, с ней связаны другие компоненты.

Достаточно актуальной современной концепцией, касающейся физической активности и здорового образа жизни, является теоретическая концепция «активного здоровья», построенная на основе теории и ее практического воздействия, известная как аэробная программа для улучшения состояния здоровья. В основном это комплекс рекомендаций по регулярным физическим упражнениям, здоровому питанию, психическому и социальному благополучию. В качестве первого шага на пути к этому состоянию являются регулярные интенсивные аэробные физические нагрузки, вторым шагом выступает правильное питание, а третьим условием активного здоровья — правильный режим сна и разумные активные способы досуга. В этом контексте настоятельно рекомендуется бег трусцой, ходьба, плавание, катание на лыжах и велосипеде [3]. Очевидно, что активный образ жизни придает личной жизни надлежащий смысл, улучшает ее каче-

ство и снижает соответствующие медицинские расходы, связанные с осложнениями и последующим социальным уходом.

Еще одно преимущество активного образа жизни — это лучшее пищеварение, здоровый сон и душевное спокойствие как неотъемлемая часть гармоничного состояния между физической и психологической стороной личности [7].

Таким образом, активный образ жизни можно определить, как систему важных действий, отношений и связанных с ними практик, направленных на достижение гармоничного состояния между физическим и психическим аспектами человека. Сидячий образ жизни по сравнению с активным образом жизни классифицируется в зависимости от способа нахождения за столом — с друзьями, при путешествии на машине, пользовании общественным транспортом в автобусе, поезде, а также при работе за компьютером.

Понятие активного передвижения подразумевает любой вид перемещения в пространстве посредством мышечных усилий человека — ходьба, бег, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках или скейтборде, плавание, ходьба на лыжах. Есть много способов заниматься активным передвижением, будь то прогулка до автобусной остановки или поездки на велосипеде в университет. Активный способ передвижения — это неотъемлемая составляющая активного здорового образа жизни по сравнению с эффектом отсутствия физической активности как фактора основных неинфекционных заболеваний и функциональных нарушений в организме человека. Ходьба и езда на велосипеде — естественный способ развивать и поддерживать физическую форму.

Активное передвижение (также называемое немоторизованным, осуществляемым мышечными усилиями человека) включает такие режимы передвижения, как ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, плавание.

Активное передвижение может принести ряд преимуществ отдельным людям и коллективам, особенно когда оно заменяет моторизованные путешествия: более активный транспорт улучшает физическую форму и дает дополнительные преимущества, когда сокращает движение автотранспорта. Обсуждать тему активных способов передвижения — значит говорить, прежде всего, о пешей ходьбе и езде на велосипеде.

Прогулки пешком являются естественной формой передвижения и наиболее распространенным и безопасным упражнением. Ходьба — один из немногих возможных режимов упражнений при лечении

людей с избыточным весом, улучшения физической формы, особенно для пожилых людей ввиду такой же доступности, как и в более молодом возрасте. Ходьба идеальна в качестве мягкого начала занятий малоподвижными людьми, включая пожилых, с целью повышения физической мобильности и социального благополучия.

Прогулки пешком — это наиболее естественная деятельность и единственное продолжительное динамическое аэробное упражнение, которое является доступным для всех, кроме людей с тяжелыми формами инвалидности. Никаких специальных навыков или оборудования для этого не требуется. Ходьба удобна и может быть использована в повседневных делах и в повседневной жизни. Она легко регулируется по интенсивности, продолжительности и частоте шагов, имеет низкий уровень компрессионного воздействия на позвоночник и по своей сути практически безопасна. В качестве альтернативы ходьба может быть предложена как эффективное средство для личной мотивации, физической реабилитации и функционального здоровья.

Ходьба как индивидуальный способ передвижения поддерживается разнообразием ландшафтных пейзажей и наличием удобных и безопасных возможностей для повседневных прогулок с целью физической рекреации. Привлекательность пеших прогулок заключается в доступности их проведения на максимальном удалении 5-10 минут от места проживания. Всемирная организация здравоохранения уделяет особое внимание ходьбе как форме активной жизни с помощью повседневной двигательной активности детей и пожилых людей.

В современной культурной среде растущая популярность езды на велосипеде проявляется в основном как форма активной физической активности в свободное время. Вождение велосипеда в нашей стране популярно как увлекательное спортивное занятие, в отличие от многих западноевропейских стран, где велосипед предпочитают как экономичный и экологический способ индивидуальной транспортировки на работу, в школу, в гости к друзьям, за покупками. В этом контексте необходимо учитывать, что общий комфорт велосипедных маршрутов и троп улучшается с ростом стандартов безопасности для широкого круга их пользователей.

В отношении мотивации к здоровому образу жизни и физической активности поддерживается массовый бесплатный доступ к велосипедным дорожкам и велотуризм в целом. Однако, общая система передвижения все еще не стала в полной мере эффективной концепцией, позиционирующей пешие и велосипедные прогулки как не-

отъемлемую часть отдельных способов передвижения. В этом контексте необходимо подчеркнуть, что базовая инфраструктура являются неотъемлемым элементом эффективного функционирования активного транспорта, а создание безопасных мест для прогулок и езды на велосипеде должно быть необходимым условием для успешного развития общества.

Существует множество способов заниматься активным передвижением, будь то прогулка до автобусной остановки или поездка на велосипеде в школу или на работу. Активное передвижение дает множество обычных и привычных преимуществ: возможность регулярно быть физически активным, участвовать в позитивном социальном взаимодействии, пользоваться экономичным и экологическим способом передвижения в естественных условиях.

На количество активных транспортных средств в обществе влияют различные факторы транспорта и землепользования. Они, как правило, имеют синергетический эффект.

Важная тема ходьбы и езды на велосипеде включает также представление о физической и спортивной активности населения. В этом контексте также необходимо напомнить тот факт, что происходящий поток изменений, связанных с образом и уровнем жизни в отношении трудовой деятельности, питания, жилья, окружающей среды, транспорта, досуга, путешествий, несомненно, оказывает сильное влияние на физически активный образ жизни.

Активное передвижение на протяжении большей части прошлого века снизилось, но в последние годы этот спад стабилизировался и пошел вспять. По-видимому, существует значительный скрытый спрос на активное передвижение, то есть люди стремятся больше ходить пешком и ездить на велосипеде, если для этого созданы соответствующие условия и поддержка. Это говорит о том, что улучшение условий для немоторизованных поездок может увеличить активный транспорт и принести пользу отдельному человеку и обществу в целом.

Выводы

Человек живет в культурной среде и стремится быть молодым, красивым, физически работоспособным, обладать здоровой и подтянутой фигурой. К сожалению, социальная реклама подтянутых привлекательных людей и здоровья не смогла эффективно способствовать повышению физической активности большинства населения. Спор-

тивная деятельность — это скорее проявление «современного» стиля жизни, чем неотъемлемая часть повседневной жизни.

Значимым показателем частоты и интенсивности физических нагрузок является наличие индивидуальных способов передвижения. Обсуждаемое в этом контексте исследование показало, что респонденты, использующие альтернативу общественному транспорту и автомобилю, в виде ходьбы и езды на велосипеде, составляют лишь четверть опрошенных. Данные представленного исследования подтверждают гипотезу о растущей популярности досуговой физической активности среди населения, высоком уровне предпочтения ходьбы в старших возрастных группах и повышении заинтересованности молодежи ездой на велосипеде и катанием на скейтборде.

Литература

1. Зюкин А. В. Нейтрализация неблагоприятных урбанистических факторов средствами эколого-дидактической среды вуза / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, М. В. Габов, Н. В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 10. — С. 108–109.
2. Кулишова А. В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А. В. Кулишова, М. А. Савенко, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 11(189). — С. 291–294.
3. Лобанов Ю. Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю. Я. Лобанов, О. Е. Понимасов, Н. М. Дзюба // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2(180). — С. 219–222.
4. Миронов А. О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 4(194). — С. 303–307.
5. Морозова Л. В. Модернизация оздоровительных практик специальных медицинских групп средствами фитнеса / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 2(192). — С. 213–217.
6. Романенко Н. В. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе / Н. В. Романенко, А. В. Зюкин, В. Б. Дергачев // Известия Российской военно-медицинской академии. — 2020. — Т. 39. — № 52. — С. 202–204.
7. Сабурова Е. В. Образовательно-развивающая модель физического воспитания в вузе / Е. В. Сабурова // Неделя науки СПбПУ : материалы научной конференции с международным участием. — 2019. — С. 145–148.

8. *Цирульников Н. Н.* Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н. Н. Цирульников, С. Н. Воробьев, О. Е. Понимасов, А. В. Иваненко, И. Е. Кабаев, К. И. Романов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 5(195). — С. 425–428.

Фурсов В. В., Колесников Н. В.

Ритмическая структура спортивной ходьбы

Введение

Анализ кинограмм техники олимпийского вида лёгкой атлетики, спортивной ходьбы, показал значимость завершения фазы отталкивания, когда движение условной продольной оси, проходящей через голову и туловище, является поступательным движением, которое рационально, так как общая механическая работа, выполняемая ходоком, может снижаться до минимальной величины [5].

В ходе многочисленных исследований были выявлены некоторые технические недостатки у скороходов [2, 4, 5,]:

- колебательное движение туловища вперёд, назад или в сторону;
- наклоны или качания головой в стороны и кивание вперёд;
- сильный прогиб в пояснице, с отставанием таза;
- постановка согнутой ноги, что запрещено с 1995 года правилами ИААФ;
- «подседание» с прямой ноги на согнутую, в окончании фазы передней опоры, к моменту вертикали;
- отсутствие момента двойной опоры или появление фаз полёта, что также запрещено правилами ИААФ [5].

Эти нарушения стиля и спортивных правил могут быть причиной дисквалификации на соревнованиях [2]. Изучение техники спортивной ходьбы, с применением самых последних инновационных разработок, ведётся очень интенсивно [1, 3], но зачастую авторам не хватает спортивного опыта интерпретировать полученные данные.

Целью работы: поиск рациональной структуры ритма движений скороходов и возможность использования, для её формирования, новых технических средств, типа мощной профессиональной электрической беговой дорожки или дистанционного тренажёра, фиксирующего нарушения правил во время движения и ускорения ОЦМ тела в 3Д измерениях.

Материалы и методы исследования

1-й этап исследований

Для выявления ритмической структуры, при спортивной ходьбе на обычной дорожке стадиона и на электрической дорожке, с появлением основной ошибки «Фазы полёта», был использован метод

качественного биомеханического анализа материалов [2]. Анализировалась динамика углов между звеньями нижней конечности, относительно условной вертикали к опоре. Фиксировались, в циклах спортивной ходьбы, углы между условной вертикалью и бедром маховой и бедром опорной ноги, бедром и голенью опорной ноги, голенью и стопой опорной, по их условным маркерованным осевым линиям. Маркер линии бедра, с латеральной стороны, проходил через большой вертел и латеральное надмышелковое возвышение бедра. С медиальной стороны линия шла через середину бедра, в верхней трети, и через надмышелковое возвышение. Условная осевая голени, с латеральной стороны, проходила через латеральный мышелок большеберцовой кости и латеральную лодыжку малоберцовой; с медиальной стороны проходила через медиальный мышелок и медиальную лодыжку большеберцовой кости. Маркер осевой линии стопы, с латеральной стороны, проходил через нижний край лодыжки и центр 5 плюснофалангового сустава, с медиальной стороны — через нижний край медиальной лодыжки и центр первого плюснефалангового сустава. Указанные точки маркеровались до видеосъёмки и фиксировались на каждой кинограмме.

Частота цифровой видеосъёмки составила 50 кадров в секунду (цифровая видеокамера CANON 4K Camcorder XA45 EMEA), точка съёмки располагалась на штативе на расстоянии 15 м от дорожки, (где проходил с разгона 20 м спортсмен дистанцию 60 м), на высоте 0.5 м. В поле кадра помещался масштабный щит с делениями по 0.2 м. Увеличивали и проецировали проектором Thundel изображение на экран, где измеряли углы, указанные выше и строили графики кривых. Точность измерений определялась в диапазоне плюс-минус 1 градус. Определялась на дорожке, а на электрической дорожке выставлялась скорость ходьбы, с измерением по видеосъёмке частоты шагов и расчётом длины шагов, от скорости ходьбы по формуле $V=n \cdot l$. Определялись моменты отрыва от опоры и моменты постановки согнутой ноги или её сгибания в коленном суставе, до момента вертикали. У 18 студентов университета спорта 18-19 лет, различных специализаций, прошедших курс обучения спортивной ходьбе, (приглашены были только те, кто развивал скорость выше 10 км/час) были фиксированы 90 случаев появления фазы полёта на обычной дорожке и взяты данные появления фазы полета не менее 0.02 с на профессиональной электрической дорожке «Наutilus», где регулировалась скорость каждые 0.1 км/час.

2-й этап исследований

Нами (Фурсов В.В., Бондаренко А.С. Наривончик А., 2019) был разработан тренажёр, фиксирующий дистанционно через блютуз вертикальные (Y), горизонтальные (X) и поперечные ускорения (Z) ОЦМ тела (анатомическая точка на позвоночнике Pelvis, где плотно с помощью пояса располагался программируемый блютуз -тренажёр весом 150 г). Прибор работает на основе осевого акселерометрического датчика. низкого потребления, типа WT 901, поддерживающего блютуз. (настройки специально разработанного нами Приложения RACEWALKIN: h-помощь, о -текущие настройки: частота опроса датчика dx имела 4 диапазона $x1-12.5$ гц, $x2-25$ гц. $X3-50$ гц, $x4-100$ гц); gx — задание диапазона, измеряемых ускорений $-x1-2g$ $x2-4g$ $x3-8g$ $x4-16g$; $g=9.8$ м/с), которое сохраняет данные, полученные с датчика, и по запросу присылает их на созданный нами сайт деликатныйспорт.рф. Измерялись также количество фаз полёта (при фиксации прибором программируемого «критического порога» (penalty tresh) вертикальной составляющей ускорения (Y) ОЦМ тела 15 м/с) и текущая интегральная величина вертикального ускорения ОЦМ тела, в процессе всего движения. Результаты по запросу приложения через блютуз приходили на смартфон или компьютер, где на созданном нами сайте, хранящем библиотеку измерений, строился график изменения измеряемых параметров. Точка расположения тренажёра была выбрана после предварительного исследования в «умном костюме» с 17 акселерометрическими датчиками и обработке его результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ индивидуальных угловых контурограмм суставных углов и угловых скоростей толчковой маховой ноги, в фазе фазы отталкивания, от которой зависит момент появления фазы полёта, показал следующие результаты, которые обнаружили 5 вариантов ритмической структуры спортивной ходьбы.

1. Вариант А. «Фаза полёта» от 0.02 с и выше, при ходьбе по дорожке стадиона появлялась (на стадионе в среднем (X) на скорости 3.35 (m-0.2) (и электрической дорожке (X) -3.28 м/с (m-0.15), различие достоверно $P<0,05$), когда сгибание в голеностопном суставе опорной ноги, относительно опоры, совпадало по времени с началом сгибания маховой ноги в тазобедренном суставе (70% от 90 нарушений); на

электрической дорожке такой вариант А случался реже (43% от взятых 80 нарушений).

2. «Фаза полёта» в варианте **В**, на дорожке стадиона появлялась при сочетании варианта А и чуть согнутой ноги в коленном суставе опорной ноги — в 21% случаев, и в 34% случаев появлялась, при ходьбе на электрической дорожке (где во всех случаях нога изначально не успевала выпрямляться и ставилась чуть согнутой на 8-6 градусов, меньше требуемых 180 градусов).

3. «Фаза полёта», вариант **С**, на обычной дорожке появлялся в 9% случаев, при задержке начавшегося в переносе ноги разгибания маховой ноги в тазобедренном суставе, а в ходьбе на электрической дорожке — в 23% случаев.

Исследования, с большой степенью вероятности, могут говорить о связи элементов ритмической структуры спортивной ходьбы, фаз сгибания-разгибания толчковой и маховой ноги в суставах, ходьбе по обычной дорожке или ходьбе на электрической дорожке, с появлением основной ошибки правил спортивной ходьбы — фазы полёта.

Взаимодействие мышц антагонистов спортсмена в различных звеньях и реактивных сил, на фоне действия силы тяжести, вероятно, приводит к тому, что ОЦМ тела ходока движется вверх быстрее, чем маховая нога переносится и ставится на опору.

На электрической дорожке, сама дорожка движется и помогает спортсмену сохранить скорость. Но это, вероятно и требует изучения, приводит к меньшей активации мышц, находящихся на задней поверхности ноги и таза, что приводит перестройке структуры движения на уменьшения частоты шагов и увеличение длины шага, за счёт замедления в переносе, что было отмечено и исследователями из Шанхая [1].

Вероятно, ослабление сокращения мышц антагонистов, участвующих в фазе отталкивания программирует и ослабление сокращения мышц, участвующих в переносе ноги. Спортсмен выходит из положения способом удержания ноги в воздухе, пропуская под собой дорожку и сохраняя скорость и своё положение на электрической дорожке. Иногда, спортсмен толкается с согнутой ноги, используя коленный сустав как амортизатор, так как икроножные не активизированы в достаточной степени.

Нами рассмотрены, при анализе угловых скоростей в звеньях, все случаи появления двух-опорного положения в спортивной ходьбе на обычной и электрической дорожке (60 случаев).

1. Вариант ритмической структуры **D**. Медленное или относительно статичное положения голени относительно стопы толчковой ноги сочеталось по времени со сгибанием маховой в тазобедренном суставе 90% случаев (68 % на электрической дорожке);

2. Вариант ритмической структуры **E**. Вначале «шлёпающее» разгибание стопы, при наступании на дорожку, и фиксация её под прямым углом в голеностопном суставе, при сгибании относительно дорожки в фазе отталкивания, сочеталось с маховым движением в тазобедренном суставе (10%), на обычной дорожке. На электрической дорожке 32% случаев варианта **E** совпадало с увеличением частоты шагов. Но многие спортсмены не успевали выпрямить коленный сустав в момент постановки и вертикали. Всё это указывает на трудности использования электрической дорожки в практике, хотя в литературе проглядывается больший оптимизм её использования [1]. Вероятно, каким то, образом возможно активизировать сокращение мышц в период опоры и научиться успевать полностью выпрямлять ногу в коленном суставе, уже в переносе ноги. Вопрос требует изучения на спортсменах профессионально занимающихся спортивной ходьбой.

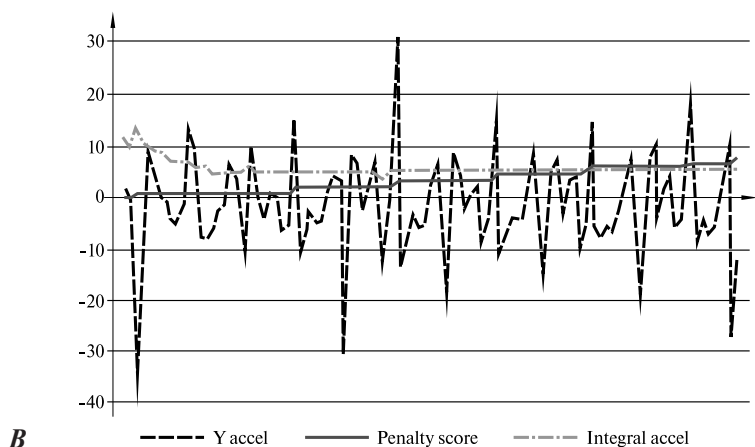
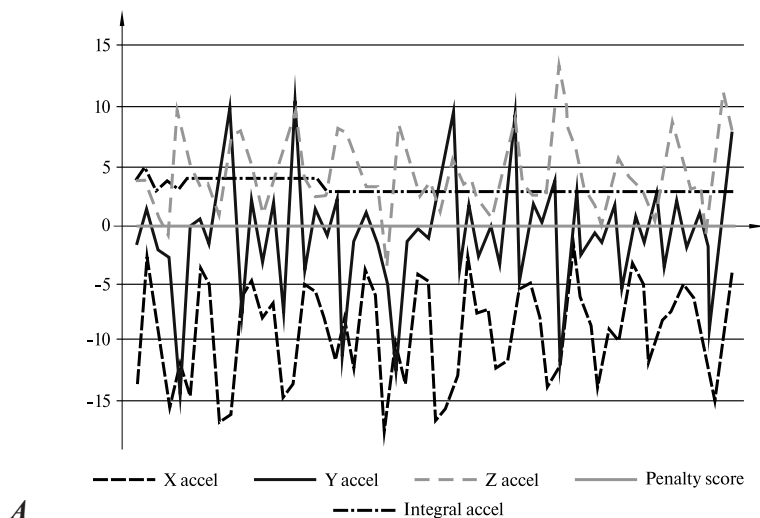
На рисунке представлены исследования с использованием инновационного тренажёра и Приложения.

1. Рис. 1. **B** — По вертикальной оси ускорение в м/с, горизонтальной — время ходьбы (с), прямая линия от нуля — количество фаз полёта (0), верхняя линия динамика интеграла вертикальной и поперечной составляющей, верхние кривые динамика (Y) и (Z), внизу динамика (X) -горизонтальной составляющей ускорения ОЦМ тела ходока.

2. Рис. 1. **A** — на графике только вертикальная (Y) составляющая (имеется возможность убирать лишние кривые) (положительные и отрицательные пики), ускорения ОЦМ тела ходока, на повышенной скорости, с появлением фазы полёта. Ступенчатая линия сверху — вниз — это динамика интеграла вертикальной составляющей ускорения ОЦМ тела ходока; ступенчатая линия вверх — количество фаз полёта в ходьбе со скоростью 3.4 м/с.

Спортивная ходьба с тренажёром и фиксацией графиков ускорений показала, что у начинающих обучаться спортивной ходьбе юношей скорость зависит от роста динамики вертикальной и поперечной составляющей и от минимизации отрицательной динамики горизонтальной составляющей ускорения (у начинающих ходоков она имеет «тормозящий» характер) в фазе отталкивания цикла спортивной ходьбы. Вертикальная составляющая обеспечивается мощным сгибанием стопы

к дорожке в фазе отталкивания, а поперечная поворотом вокруг условной вертикальной оси тела и круговым качанием таза вниз-вверх. Тело при этом, как пишут исследователи [4], приобретает S образную форму.



Динамика ускорений ОЦМ тела хода при ходьбе с разминочной скоростью (9.5 км/час -2.64 м/с (B) с надёжным контактом, и при ходьбе с повышенной скоростью (12.24 км/час — 3.4 м/с) (A) и появлением фаз полёта

Источник: составлено автором.

Интеграл (составляющей Y) — равен сумме модулей отклонений от $g = 9.8$ м/с, делённой на n измерений. В ходьбе 9.5 км/час он быстро снижается до 3 м/с. А в быстрой до 5-6 м/с, что может отражать мощность ходьбы на различной скорости.

Выводы

1. Нами были обнаружены 5 типов ритмической структуры спортивной ходьбы на обычной и электрической дорожке. Ходьба на электрической дорожке может проходить с нарушением должного ритма и проходит часто на согнутых ногах, что является наказуемой правилами ошибкой, «критическая скорость» ходьбы на обычной дорожке достоверно выше, чем ходьба на электрической дорожке.

Необходимы дополнительные условия, чтобы сделать ходьбу на электрической дорожке адекватной ходьбе по обычной дорожке, для начинающих ходоков. Это не исследовано, поэтому надо с осторожностью применять ходьбу на электрической дорожке, чтобы не испортить технику ходьбы. Но, с оздоровительной целью фитнеса ходьба на электрической дорожке вполне эффективна.

2. Применение разработанного нами современного инновационного тренажёра с блютуз связью очень перспективно, при анализе ритмической структуры спортивной ходьбы, и может быть применено в судействе спортивной ходьбе, потому что может дистанционно показывать нарушения, даже, если спортсмен идет в плотной группе и не видно движения его ног. Такой тренажёр универсален и может использоваться как минилаборатория, при исследованиях движений в других видах лёгкой атлетики и других видах спорта.

Литература

1. Джан С., Фонг Д., Цуй Ч. Спортивная ходьба на электрической дорожке и сравнение с ходьбой по дорожке стадиона // Спортивный научный журнал. — 2022.
2. Anne Schmitz, Jaclyn Norberg Morrisette. Effect of Motion Type on Contact Forces : Conference At Sait Lace City, 2020.
3. Hanley B. [et al.]. The Biomechanics of competitive Gait: Sprinting, Hurdling, Distance Running and Race Walking // Journal Leeds Beskett University. — 2022.
4. Norberg J. Biomechanical analysis of race Walking compared to norme Walking and Running Gait : Dissetation. — Kentucky, 2015.
5. Pavei G. [et al.]. The biomechanics of race walking // E. Journal of sport Science. — 2014. — No. 14(7). — P. 661–670.

Хорьков В. В., Соломатин А. В.

Критерии спортивного отбора в борьбе самбо

Введение

Отбор в борьбе самбо актуален как в любой спортивной дисциплине. Его эффективное решение обеспечивает развитие дисциплины и успехи спортсменов в единоборствах. Возрастающий уровень спортивных достижений требует участия все более разносторонних и одаренных спортсменов, которые сегодня могут добиться успеха на международной арене.

До недавнего времени спортивный отбор основывался на зачислении всех кандидатов, затем проведении тренировок в течение определенного периода времени и окончательный отказ от тех, которые не проявили специфической предрасположенности к борьбе — были слишком медлительны или не могли справиться с материалом, вследствие чего им не удалось добиться должных спортивных результатов [4; 6]. Эта система хотя и являлась громоздкой, была довольно эффективной. В большинстве стран, являющихся лидерами в борьбе самбо, предпочтение отдавалось тестированию как процессу отбора, то есть объективному выявлению разнообразных предрасположенностей кандидатов в борьбу [2; 5].

Установление критериев отбора кандидатов для борьбы — сложная, до сих пор нерешенная проблема. При их выборе использовались различные подходы. Отдельные тренеры применяли собственные критерии в соответствии с личными взглядами и опытом [1].

Объединение или сокращение их количества необходимо для дальнейшего развития данной спортивной дисциплины. Считается, что отобранные кандидаты для занятий единоборствами должны удовлетворять как минимум среднему уровню требований по морфологическим показателям, физической подготовленности, координационным способностям, специфическим психическим характеристикам. Это является общими критериями, указывающими направление исследований и поиска одаренных спортсменов. Более конкретные рекомендации основываются на изучении физических качеств — скорости, силы, выносливости и ловкости [7].

Критерии отбора, предложенные специалистами по борьбе, включают разнообразные тесты, в том числе тесты общей физической

подготовленности, полуобороты и полное вращение, сальто вперед и назад в одну сторону. На основе принятых рекомендаций у детей проверяется гибкость, сила мышц рук и ног, прыжковые способности, координация движений и ловкость. Исчерпывающий набор из 13 тестов для отбора кандидатов в борьбу самбо был предложен С.В. Соломатиным [8]. Почти половина из них была связана с силой, гибкостью, ловкостью, а также скоростью. Согласно выполненным заданиям данного комплекса 12-летние мальчики считаются пригодными к занятиям борьбой.

Некоторые тренеры посчитали необходимым учесть интеллектуальное развитие детей, т.е. успеваемость в школе. Другая группа тренеров предлагают учитывать бескорыстие и смелость, координацию или ловкость, а также способность для ведения боя (например, поединка в упоре лежа).

Подавляющее большинство тренеров и специалистов борьбы учитывают так называемые стабильные генетически обусловленные характеристики мужчины. Они констатируют, что на их основе можно точно прогнозировать будущие спортивные результаты. Используя их как дополнительные, можно планировать выступления борцов в борьбе самбо.

Методы и организация исследования

В исследовании проводился педагогический эксперимент по определению диагностической ценности избранных тестов производительности и антропологических показателей. Его цель заключалась в том, чтобы выяснить, какие показатели дифференцируют молодых борцов, прошедших квалификацию для повышения квалификации, и тех, кто ее не прошел. Эксперимент проводился на 46 борцах 12-15 лет, тренировавшихся в Центре спорта и образования «Самбо-70». Тесты состояли из 13 антропометрических измерений и 7 тестов производительности.

Были охарактеризованы испытуемые, прошедшие квалификацию для повышения спортивного мастерства по более высоким антропометрическим показателям, чем отчисленные. Наиболее значимые изменения произошли в показателях роста и массы тела, длины верхних конечностей, предплечья и голени, окружности грудной клетки. Для лиц с более высокими показателями длины конечностей, окружности грудной клетки и массы тела было рекомендовано дальнейшее обуче-

ние спортивному мастерству. Спортсмены, отобранные для дальнейших тренировок в центре спорта и образования, превзошли тех, кто был отчислен по показателям фитнес-тестов. Наибольшую разницу составили результаты выполнения следующих тестов: бег на 60 м, наклон туловища вперед, бросок вперед медицинского мяча 2 кг из-за головы, прыжок в длину с места. На основании представленных результатов исследования разработан набор фитнес-тестов для отбора кандидатов на обучение борьбе самбо.

Результаты исследования и их обсуждение

Комплекс общих и специальных фитнес-тестов для ведущих борцов, разработанный специалистами и тренерами под руководством Р.А. Лайшева [3] дали возможность установить иерархию важности индивидуальных способностей и средней фитнес-модели борцов разных весовых категорий. Поэтому комплекс тестов, доступных для начинающих, может служить отборочными испытаниями. Для результатов каждого теста использовалась шкала оценки, разработанная для унификации результатов, полученных в разных единицах измерения, и оценки уровня подготовленности испытуемого. Накоплен обширный теоретический и практический материал на основе тренерского опыта. Некоторые из его фрагментов убедительны, но в целом, с учетом различных соматических, психических, физических показателей, пока недостаточно обоснованы. По необходимости практикам пока приходится опираться на набор фитнес-тестов, максимально приближенных к финальной версии. Это многовариантное предложение на основе тестовых наборов разных авторов. Лишь один из предложенных вариантов проверен на диагностическую точность на большой группе квалифицированных борцов старше 21 года.

Среди предложений других авторов представлены две собственные версии комплекса отборочных тестов. Они были основаны на анализе результатов 4-летнего и 2-летнего исследования фитнес-способностей ведущих борцов. Критерии отбора основывались на комплексе расширенных тестов производительности борьбы. Оба комплекса были подготовлены с учетом иерархии двигательных способностей, необходимых борцу для успеха в этой дисциплине. В данный комплекс также вошли тесты, используемые в исследовании 10-летних детей, целью которого была разработка критериев для занятий спортом в целом. Для всех тестов был разработан набор балльных шкал, разрабо-

танных для унификации результатов, полученных в разных единицах измерения. Предлагаемые варианты разработаны на основе обобщения опыта различных авторов и знаний, накопленных по этой теме. Выбор правильного варианта — прерогатива тренера.

Несмотря на обилие предложений в разное время и независимо друг от друга во многих тестах наблюдается сходимость. Несомненно, это поднимает их ценность.

Авторы осознают, что окончательно не решили сложную проблему отбора спортсменов в борьбе самбо. Они приблизились к его окончательной форме. Представленный материал заставляет задуматься и переосмыслить, а также тщательно модифицировать существующую до сих пор систему подготовки и отбора борцов. Эти модификации должны включать иерархию целей. Необходимо сделать выбор: быть более успешным в старшей группе или стремиться к высшему уровню выступления, младших юниоров или просто юниоров, не беспокоясь о том, как старшие будут выступать на международной арене. Достижение успеха во всех возрастных группах при низкой эффективности физического воспитания детей в школе будет очень сложным. Некоторый прогресс в отношении эффективности подготовки юных борцов может быть достигнут за счет зачисления физически одаренных детей в раннем периоде, т.е. за счет умелого проведения ранней спортивной специализации.

Выводы

Тесты отбора в борьбе самбо предложены различными авторами, однако ни одно из них не было проверено на надежность. Проведенный педагогический эксперимент показал, что борцы, прошедшие спортивный отбор для дальнейшего обучения, получили более высокие баллы во всех тестах. На основании полученных результатов составлен комплекс фитнес-тестов для отбора спортсменов в борьбе самбо, обладающих высокой степенью достоверности. Разработаны соотношения важнейших способностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Для результатов каждого теста была разработана шкала оценки, чтобы унифицировать результаты, представленные в различных единицах измерения. Чрезвычайно важно отметить, что в предлагаемый комплекс входят тесты, позволяющие объективно оценить уровень пригодности, необходимой для достижения успеха во всех весовых категориях борцов. Они также включают современные высокие требования, связанные с навыками координации, необходимыми

в этой дисциплине и их оптимальное соотношение с физическими возможностями. Разработаны 7 прогностических комплексов тестов для спортивного отбора спортсменов, что позволяет тренеру выбрать подходящий комплекс для конкретных условий клуба.

Литература

1. *Ариткулов А. Х.* Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников : учебно-методическое пособие / А. Х. Ариткулов, А. Е. Батуринов, А. В. Горохов, В. В. Горохов, В. И. Горобец, А. В. Зюкин, В. Н. Коваленко, Б. Р. Ротенберг, В. А. Сучков. — СПб., 2006.
1. *Еганов В. А.* Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств / В. А. Еганов, А. О. Миронов // Современные проблемы науки и образования. — 2011. — № 4. — С. 40.
2. *Лайшев Р. А.* Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 1(179). — С. 190–194.
3. *Миронов А. О.* Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 4(194). — С. 303–307.
4. *Понимасов О. Е.* Структурированное построение спортивной тренировки борцов самбо / О. Е. Понимасов // Современные тенденции развития физической культуры и спорта : сб. статей межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 12–14 января 2021 г. — СПб. : Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС, 2021. — С. 126–129.
5. *Потапова Е. В.* Особенности процесса обучения техническим приемам дзюдо на этапе начальной подготовки / Е. В. Потапова, И. В. Быстремович // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед : материалы науч.-практ. конф. «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях». «Герценовские чтения». — СПб., 2015. — С. 30–34.
6. *Семенов А. В.* Принципиальные особенности методики развития скоростно-силовых качеств у бойцов по смешанным единоборствам / А. В. Семенов, А. В. Зюкин // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. — СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2015. — С. 121–126.
7. *Соломатин С. В.* Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, И. В. Николаев, М. С. Ананьин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 3(193). — С. 106–110.

Хорьков В. В., Фетисов В. Н.

Влияние оздоровительных программ выходного дня на восприятие качества жизни женщинами среднего возраста

Введение

Авторы, наиболее интересующиеся проблемами здорового образа жизни, включают физическую активность в фундаментальные детерминанты улучшения качества жизни и оптимизации состояния здоровья [2; 6; 8]. По данным различных исследователей частью этого процесса является гармоничное уравновешенное состояние личности в биологической, психологической, социальной и духовной сферах благополучия каждого человека.

В настоящее время многие люди среднего возраста страдают от избыточного веса или ожирения в результате малоподвижного образа жизни. Избыточный вес и ожирение очень часто вызывает болевые ощущения опорно-двигательного аппарата, главным образом, в области позвоночника и основных суставов. Эта боль является косвенным индикатором функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, которые могут привести к возникновению структурных нарушений и снижению общего качества жизни [1; 7].

Качество жизни индивида и состояние его опорно-двигательного аппарата зависит от совокупности био-психолого-социальных факторов. По этой причине качество жизни является предметом многих областей науки. Его можно оценить на основании информации, полученной с помощью анкеты, что поможет составить соответствующий медицинский и терапевтический план. Эффективность разработанных мероприятий может быть повторно оценена по прошествии определенного периода времени. В медицинской науке качество жизни является одним из наиболее важных показателей при выборе и оценке общей успешности лечения [3; 4].

По мнению авторов, занимающихся проблемами гипокинезии и снижения качества жизни людей среднего возраста, одним из возможных физиологических профилактических воздействий является, среди прочего, выбор соответствующего типа программы корректирующих движений. Это рекомендуется для постоянной оптимизации образа жизни людей.

Целью данной работы является оценка влияния краткосрочного комплексного двигательного воздействия на восприятие качества жизни женщин среднего возраста с избыточным весом. Исследован факт, в каких сферах выбранное воздействие существенно меняет их восприятие качества жизни.

Методы и организация исследования

В исследовательскую выборку вошли 22 женщины среднего возраста с избыточной массой тела (средний возраст $43,5 \pm 2,5$ года). Объективным диагнозом всех обследованных респондентов являлась перегрузка системы позвоночника, вызванная длительным пребыванием в сидячем положении за компьютером, с последующими стойкими болезненными симптомами, связанными с этим видом деятельности. Испытуемые приняли участие в комплексных подвижно-развивающих мероприятиях выходного дня.

Мероприятия включали 4 лекции и 12 практических занятий физическими упражнениями, знакомящих испытуемых с различными видами двигательной активности, влияющими как на физическое, так и на психическое здоровье. Очевидно, что состояние здоровья занимающихся невозможно изменить за такое короткое время, когда с ними работает преподаватель. Задачей ставилось предложить людям, страдающим избыточным весом или другим метаболическим синдромом, возможные пути решения их проблем. Решение задачи проводилось посредством формирования мотивации к изменению образа жизни. Основное содержание программы выходного дня составила аэробная активность в виде скандинавской ходьбы, оздоровительных и корректирующих упражнений. Кроме того, испытуемых познакомили с актуальными видами физических упражнений — пилатес, балансирующие платформы, гидроаэробика и йога [5]. Рекомендованный рацион питания составлялся в сотрудничестве со специалистами по здоровому питанию. С целью оптимизации психического состояния участников использовалось позитивное влияние оздоровительных сил природы и вечерние прогулки.

Данные были собраны в течение четырех выходных весной, летом и осенью. Качество жизни оценивалось до и после применения комплексной программы с помощью опросника «Удовлетворенность качеством жизни», который содержал 8 раздела, составленные 82 вопросами. Анкета легко применима не только в клинической среде, но и

в повседневной практике, она понятна и точно диагностирует индивидуальные изменения настроения в отдельных сферах жизни.

Испытуемые заполнили анкеты по прибытии и оценили свою последнюю неделю. Во время отъезда они вновь заполнили анкету. Респонденты оценивали выходные, проведенные по двигательнo-образовательной программе, в которой они участвовали. Участники оценивали настроение лишь в последние три дня недели, изменения в восприятии качества жизни оценивались сразу после завершения краткосрочного воздействия. Анкета отразила изменения, вызванные воздействием.

Для обработки статистических данных использовалась программа STATISTICA 5.5. Для проверки статистических гипотез выбран статистический метод по критерию Вилкосона.

Результаты исследования и их обсуждение

При сравнении входных данных вопросника в некоторых областях было обнаружено значительное изменение восприятия качества жизни. Основные изменения были определены в сфере «Физическое здоровье». Положительные изменения проявились и в других сферах, но не столь значительно.

Пятый раздел «Школа/учеба» был заполнен лишь двумя респондентами, поэтому он был удален из общей оценки и заменен нулевым значением, поскольку, по мнению авторов анкеты, невозможно использовать результаты из той области, в которой отсутствует более половины ответов.

В рамках статистической оценки отмечены изменения различного уровня значимости во всех оцениваемых разделах, кроме раздела «Работа». Статистическая значимость на уровне $p < 0,05$ заметно проявилась в первом разделе анкеты «Физическое здоровье и активность». Второе статистически значимое изменение произошло в разделе «Ощущения», а третье — в последнем разделе «Общая деятельность». Последний раздел отражает изменение общего качества жизни респондентов.

Многие авторы подчеркивают важную зависимость между мотивацией и двигательной активностью, соблюдением диеты, а также здоровьем и психическим состоянием человека.

В соответствии с этим утверждением, среди женщин с избыточным весом среднего возраста во время программы движений наблюдался рост заинтересованности программой занятий. Женщины реализовывали полученную теоретическую информацию на практике, хорошо

адаптировались к физической нагрузке, выказывали адекватную реакцию опорно-двигательного аппарата. Основные изменения были определены в области качества физического здоровья. Именно поэтому можно констатировать, что эта область находилась под влиянием положительного эффекта прикладной программы на опорно-двигательный аппарат участниц.

Основываясь на данном факте, занимающимся рекомендована эргономичная регулировка режима движения в течение дня, особенно на работе, а также коррекция режима, когда появляются острый дискомфорт в их опорно-двигательном аппарате.

Согласно результатам и наблюдениям за испытуемыми, женщинам среднего возраста от 36 до 48 лет в первую очередь рекомендуется внедрить в их программу организованных занятий корректирующие упражнения медленного характера (индивидуализированные упражнения). В эти упражнения включаются упражнения для вращающих мышц спины и выпрямителей позвоночника. Тем самым целенаправленно растягиваются поверхностные гиперактивные слои мышц, выпрямляющих позвоночник, и укрепляются глубоко расположенные группы мышц.

В разделе «Работа» изменений не отмечено. Вероятно, это объясняется проведением физической рекреации в выходные.

Если сравнивать эти данные с распределением конкретных проблем со здоровьем, аналогичное различие можно наблюдать в отношении проблем с суставами и суставными нарушениями. Хотя в обоих исследованиях женщины чаще сталкивались с проблемами со здоровьем в любом возрасте, о проблемах с суставами чаще сообщали мужчины. Этот факт можно рассматривать как эмпирическое подтверждение ранее опубликованных исследований о последствиях избыточного веса.

По сравнению с началом года увеличилось количество людей, которые не указали никаких проблем со здоровьем в анкете по самооценке и считали себя здоровыми. Этот результат наблюдался как в мужских, так и в женских группах во всех возрастных группах. В итоге результаты исследований частично различаются по достаточности, а также по представлению конкретных видов деятельности по возрастным группам. Единственное определение пороговой достаточности движений, равное 400 минутам физической активности в неделю, считается конкретным. Это ограничение возникло из-за упрощения процесса заполнения анкет: от респондента требовалось указы-

вать не интенсивность физической активности, а только ее временную продолжительность. Как показывают другие исследования, респонденты часто находят оценку интенсивности физической активности довольно сложной. Алгоритм заполнения и дальнейшего преобразования данных в кратные индексы недостаточно разработан. Однако, если входные данные неточны, последующая ошибка геометрически возрастает. Чтобы избежать подобной ошибки, в данном исследовании фиксировалась лишь продолжительность физической активности. Объем физической активности 400 мин в неделю считался как физическая активность низкой интенсивности.

Интересными являются результаты влияния социальной среды на восприятие качества жизни. В то время как ценности в сфере «Активный отдых» довольно низки, ценности в области «Домашние обязанности» у женщин среднего возраста высоки. Согласно данным различных психологов в настоящее время наблюдается акцентуация женщин среднего возраста на домашних обязанностях, которая часто подменяет качественные межличностные отношения. Авторы считают эти несоответствия с исходной версией анкеты доказательством того, что использованная анкета работает в новых условиях и может раскрыть особенности современной социальной среды.

По нашему мнению, было бы интересно проследить развитие этой тенденции и в будущем, когда подрастающее поколение женщин достигнет среднего возраста. Эти женщины растут в иной социально-экономической среде, на которую больше влияет западный мир.

Выводы

Очевидно, что даже краткосрочные комплексные (двигательные и образовательные) воздействия влияют на восприятие качества жизни женщинами с избыточным весом среднего возраста. Наблюдаемые положительные изменения в восприятии качества жизни подтвердили пригодность предлагаемой программы двигательной активности. Движение было сосредоточено в основном на корректирующих упражнениях и соответствующей деятельности аэробного характера — скандинавской ходьбе. Она влияет как на физическую, так и на умственную сферу человека и отражается во всех сферах качества жизни.

Проблема качества жизни и ее изменение зависит от типа и продолжительности программы выходного дня. Естественно, что достигнутый положительный эффект при кратковременном комплексном

воздействии не обязательно станет постоянным. Было бы целесообразно сохранить мотивацию людей в долгосрочной перспективе. Тем не менее, изменения в восприятии качества жизни после педагогического воздействия важны для формирования мотивации к изменению собственного образа жизни.

Литература

1. *Землянский Д. А.* Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста в условиях стационарных учреждений социального обслуживания населения : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Землянский Денис Андреевич. — 23 с.
2. *Крылатых В. Ю.* Возможности развития координационных способностей представителей старших возрастных групп средствами общей физической активности / В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2021. — Т. 12. — № 2(49). — С. 184–189.
3. *Кулишова А. В.* Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А. В. Кулишова, М. А. Савенко, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 11(189). — С. 291–294.
4. *Лобанов Ю. Я.* Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю. Я. Лобанов, О. Е. Понимасов, Н. М. Дзюба // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2(180). — С. 219–222.
5. *Миронов А. О.* Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 4(194). — С. 303–307.
6. *Морозова Л. В.* Пилатес — как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата / Л. В. Морозова, Л. А. Кириянова, Т. И. Мельникова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 1(155). — С. 165–170.
7. *Понимасов О. Е.* Перспективные направления стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / О. Е. Понимасов // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений. — 2020. — С. 90–96.
8. *Сабурова Е. В.* Образовательно-развивающая модель физического воспитания в вузе / Е. В. Сабурова // Неделя науки СПбПУ : материалы научной конференции с международным участием. — 2019. — С. 145–148.

Сравнение физической активности и состояния здоровья в группах населения среднего и старшего возраста

Введение

Физическая активность, определяемая как любое движение тела, связанное с мышечным сокращением, которое увеличивает расход энергии выше уровня покоя, является насущной проблемой, которая подробно обсуждается во всем мире. Развитие современной цивилизации и общества потребления тесно связано со снижением активности, необходимой для нормальной жизнедеятельности [3]. Технологическое развитие приводит к снижению объема и интенсивности физической активности всего населения, включая детей и пожилых людей [2]. Таким образом, различные группы населения предпринимают более или менее успешные попытки частично компенсировать утрату естественной физической активности дополнительными физическими нагрузками в свободное время [1].

Последствия для здоровья в результате недостаточной физической активности были диагностированы специалистами с медицинской точки зрения. Будь то сердечно-сосудистые заболевания, нарушение обмена веществ и факторы риска или ортопедические заболевания, включая здоровье костей. Авторы обычно сходятся во мнении о негативном влиянии низкой или недостаточной физической активности на состояние здоровья. Этот феномен во многих исследованиях упоминается как малоподвижный образ жизни [5; 6].

Специалисты проводят работу, направленную на повышение общественного интереса к оздоровительному фитнесу [4; 7]. Это связано с необходимостью применения объективных методов измерения, диагностики и описания реального уровня физической активности и выявления тенденций в различных группах населения [8].

В целом не существует единой концепции физической активности, равно как и систематической диагностики физической активности. Таким образом, отдельные регионы должны решать этот вопрос самостоятельно. В последние десятилетия для решения этой проблемы использовались два типа диагностических методов. Первый метод определяет физическую подготовленность населения с помощью тестов производительности и тестовых батарей. Второй метод представлен

проектами, предназначенными для определения количественных и качественных факторов физической активности.

Целью исследования является анализ и оценка данных о физической активности и состоянии здоровья взрослого населения европейской части страны, полученных в течение исследования, а также выявление популяционных тенденций, вскрытых как в индивидуальных опросах, так и в хронологическом контексте.

Методы и организация исследования

Исследование основано на данных, собранных в ходе опросов, проведенных в европейской части страны с участием взрослых людей старше 30 лет. Респонденты были выбраны случайным образом.

В опросе приняли участие 82 респондента (43 женщины, 39 мужчин) в возрасте от 31 до 70 лет (средний возраст 46,8 лет).

Данные были собраны с помощью структурированных анкет, сосредоточенных на трех ключевых аспектах:

- основные физические, социально-демографические данные (пол, возраст, вес, рост, адрес, тип работы, количество часов в день в положении стоя и сидя);
- субъективный отчет о состоянии здоровья (боли в шейном и поясничном отделах позвоночника, заболевания суставов, ожирение, высокое кровяное давление, головные боли, проблемы с пищеварением и т. д.) и лечения (лечение у врача, лечение в частном порядке (без врача, без лечения));
- тип и объем физической активности (непрерывная ходьба, бег, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, включая беговую дорожку, аэробика и фитнес-гимнастика, тренажерный зал, игры с мячом, йога, лечебная гимнастика, другие виды физической активности, сезонные виды спорта — беговые лыжи, горные лыжи, катание на коньках).

Респонденты дали ответы на вопросы анкеты, которые были оценены с регистрацией определенных типов физической активности в заранее определенные категории, включая определение времени и проблемы со здоровьем.

Данные были обработаны с использованием методов описательной статистики, частоты и изменчивости. Впоследствии были вычислены расчеты корреляции и дисперсионного анализа. Результаты считались статистически значимыми при уровне $p < 0,05$ во всех примененных анализах.

Результаты исследования и их обсуждение

Для сравнения соматических характеристик в обеих группах использовали индекс массы тела. Среднее значение индекса массы тела существенно не отличался в обеих группах — женщины (25,1), мужчины (26,5). Однако процентное распределение респондентов по группам в соответствии со шкалой веса, установленной как нормальный вес, избыточный вес, ожирение или ожирение 2-й степени, показало различия. В целом можно констатировать, что более половины женщин остаются в пределах рекомендованного диапазона индекса массы тела, тогда как в мужской группе ситуация гораздо более тревожная. Результаты доказывают, что более 60 % респондентов принадлежат к категориям избыточного веса или ожирения.

Оценка распределения индекса массы тела показывает более чем 5 % положительную разницу в группе женщин с нормальным весом, в то время как за тот же период времени в группе мужчин произошла отрицательная разница в 2,9 % избыточного веса и увеличение на 1,5% ожирения 1-й и 2-й степени.

В течение года как мужские, так и женские группы указывают на рост числа людей, которые считают свое состояние здоровья хорошим, без каких-либо неудобств и считаются «здоровыми». Эти данные в контексте изложенной выше информации показывают несоответствие. В то время как мужчины сообщили о лучшем состоянии здоровья, 13,9% респондентов не имели проблем со здоровьем (по сравнению с 9,3% в группе женщин), в следующем году 18,3% респондентов-женщин не сообщили о проблемах со здоровьем (по сравнению с 16,9% среди мужчин).

В обоих исследованиях сообщалось о наиболее частых проблемах со здоровьем, связанных с поясничным и шейным отделом позвоночника. Эти проблемы были значительно многочисленны во всех возрастных группах, в то время как проблемы с шейным отделом позвоночника чаще возникали в женских группах.

Получены данные о значительной возрастной зависимости в проблемах, касающихся суставов и артериального давления. В частности, проблемы, связанные с артериальным давлением, показывают наибольшую разницу между самой молодой и самой старшей возрастными группами, когда в самой старшей группе населения наблюдается почти десятикратное увеличение частоты этой проблемы со здоровьем.

Другими факторами, которые учитывались в рамках исследования, являлись структура и временные рамки физической активности респондентов. В результате исследования граница в 400 минут физической активности в неделю была установлена между достаточной и недостаточной физической активностью. По сравнению с другими формами рекомендуемого количества физической активностью это значение кажется выше, но оно обозначает общую физическую активность респондента без определенной интенсивности.

Численность населения с недостаточной физической активностью оказалось немного выше количества людей со средней физической активностью (55% и 52% в течение года). Однако существуют определенные различия между распределением количества физической активности в различных возрастных группах. Если в начале года не было значимых различий в доле достаточной и недостаточной физической активности между возрастными группами, то в конце исследования можем наблюдать более значимые тенденции. В возрастной группе 30–39 лет наблюдалась большая доля лиц с достаточным уровнем физической активности (58% женщин и 68% мужчин), в то время как на противоположном конце возрастного спектра соотношение обратное. В возрастной группе 60+ обнаруживается физическая недостаточность у 80% населения (80% женщин и 81% мужчин).

Более подробная классификация количества физической активности в неделю показывает, что наибольшая доля респондентов (мужчин и женщин) принадлежит временному интервалу 100–400 минут в неделю.

При перечислении индивидуальных физических нагрузок в обоих опросах наиболее частыми видами деятельности являлись прогулки и езда на велосипеде. Игры с мячом и бег считаются преимущественно мужскими видами деятельности. С другой стороны, женщины участвуют в таких занятиях, как ходьба, йога или лечебная гимнастика. Результаты за год показывают уменьшение количества людей, занимающихся определенным видом деятельности. Некоторое увеличение наблюдалось в беге, фитнесе, йоге и других категориях неклассифицированной физической активности. Однако увеличение частоты этих мероприятий ниже, чем снижение в других видах деятельности, включенных в исследование.

При делении исследуемой выборки по возрастным десятилетиям, тенденция возрастной зависимости снижается, то есть более низкая частота возникновения конкретного вида деятельности в старших возрастных группах. Деятельность, описываемая как лечебная гимна-

стика, была единственной отмеченной обратной тенденцией, поскольку ее популярность возрастает с увеличением числа респондентов. Что касается состояния здоровья человека в зависимости от объема выполняемой физической активности, то оптимальный диапазон определен как 800-900 минут физической активности в неделю. Лица, у которых физическая активность была близка к этому диапазону, сообщили о наименьшей частоте субъективных проблем со здоровьем. Эта тенденция прослеживалась при опросе как в мужских, так и в женских группах.

Кроме того, авторы исследовали гипотезу о том, что люди с высокой физической активностью, близкой к уровню 1500 минут в неделю, будут чаще сообщать о возникновении ортопедических проблем (в суставах, поясничном и шейном отделах позвоночника), вызванных чрезмерной нагрузкой на организм. Были проверены варианты взаимосвязи между физической активностью и проблемами суставов, а также взаимосвязь между физической активностью и ортопедическими проблемами (представленная индексом, рассчитанным на основе возникновения проблем во всех трех областях, упомянутых выше). Однако ни в том, ни в другом случае существенная зависимость не была доказана.

Поскольку данное исследование представлено как сравнение двух изученных групп, результаты не могут быть интерпретированы как обобщенные популяционные тенденции.

Относительно результатов тестов в течение годового интервала важно указать на некоторые, хотя и частичные, различия. Возрастная группа 40-50 лет была наиболее часто представлена в обеих выборках, тогда как в начале пропорциональная представленность женщин была значительно выше, чем мужчин.

Небольшая разница наблюдалась в представленности городского и сельского населения. В начале исследования 62,7% респондентов указали, что проживают в городах, к концу года представленность городского населения увеличилась на 2,1% и составила 64,8%.

Были также отмечены определенные различия в структуре рабочих мест, как у мужчин, так и у женщин в обеих группах. В начале больше мужчин, чем женщин (18,5% против 10,6%) описывали свою работу как ручную. В конце года соотношение было обратным, поскольку больше женщин, чем мужчин (15,9% против 14,3%) работали вручную. Вопреки общим ожиданиям, в конце исследования выявлено более высокая доля сидячих видов занятости среди мужчин (43,9% мужчин против 34,3% женщин). С медицинской точки зрения, это

может стать важным изменением в представлении различных групп в отношении избыточного веса и ожирения. Уменьшение более чем на 4,8% числа женщин-респондентов, принадлежащих к категориям избыточного веса и ожирения, между двумя опросами воспринимается как потенциально положительный результат.

Напротив, рост категорий избыточного веса и ожирения среди мужчин составляет почти 6,2%. Увеличение на 1,6% в категории ожирения 2-й степени, особенно в мужской группе, по сравнению с началом года (при отсутствии представителей в этой категории) можно считать важным.

При оценке общих результатов двух тестовых батарей с точки зрения физической достаточности, нет существенной разницы между мужской и женской группами. Более подробное исследование выявляет фундаментальный дисбаланс между самой молодой и самой старшей возрастными группами. В возрастной категории 30-39 лет значительно больше респондентов, чью физическую активность можно считать достаточной (55,8% женщин и 65,3% мужчин). Напротив, в старшей возрастной группе старше 60 лет достаточная физическая активность отмечается лишь у 21,2% женщин и 18,5% мужчин. Однако опрос в начале исследования не выявил каких-либо тенденций подобного рода, поскольку его результаты более или менее линейны. В некоторой степени это могло быть связано с меньшим количеством респондентов в этих возрастных категориях в ходе исследования в начале года. Перечисление конкретных физических нагрузок показало, что ходьба является наиболее часто выполняемой активностью в обоих исследованиях. Этот результат неоднократно подтверждает, как предыдущие, так и текущие исследования. Однако стоит упомянуть тот факт, что было отмечено резкое снижение популярности ходьбы как среди мужчин, так и среди женщин. Подобное снижение интереса наблюдается и к велоспорту, плаванию и играм с мячом. Напротив, отмечается рост интереса к неклассифицированным видам спорта, особенно к катанию на роликовых коньках.

Результаты в области сезонных видов спорта с упором на катание на лыжах и коньках актуальны. Наибольшая разница в интересе была зафиксирована к лыжным гонкам с разрывом почти в 23,6%, за которыми следовали горные лыжи и коньки. Определенная роль может быть отведена конкретным климатическим условиям в год обследования.

В отношении связи между субъективно заявленными проблемами со здоровьем и факторами, связанными с физической активностью, в исследовании не получено доказательств существенной связи или

зависимости. Корреляция была обеспечена, главным образом, общей частотой медицинских осложнений в неделю, при общей физической активности без учета ходьбы, а также в сочетании с конкретными видами деятельности. Следовательно, области с ортопедическими характеристиками были исключены из сообщенных проблем со здоровьем. На последнем этапе проблемы с суставами также были отложены и в дальнейшем коррелировали с факторами, связанными с физической активностью. Однако практически во всех этих случаях существенной зависимости обнаружить не удалось.

Интересный вывод можно сделать об определенной реструктуризации физической активностью. Учитывая, что общий объем времени, выделенного на физическую активность за год, существенно не изменился и немного увеличился, а процент лиц, выполняющих определенную физическую активность в течение того же периода, уменьшается, можно вывести отчетливую специализацию респондентов на узко направленную портфель физической активности. Можно предположить, что конкретный человек выбирает ограниченное количество занятий, которым он уделяет больше времени. Вопрос в том, можно ли это объяснение считать положительным или оно означает меньший спектр физических раздражителей, воздействующим на организм человека — предмет перспективных исследований.

Выводы

Опрос показал, что некоторые аспекты, связанные с состоянием здоровья и физической активностью двух фокус-групп респондентов, могут вызвать определенные изменения за относительно короткий период времени. Две отчетливые тенденции в распределении индекса массы тела были выделены во всех группах населения: положительные тенденции были заметны в женской группе, тогда как тенденции в мужской группе были скорее отрицательными. Субъективная самооценка состояния здоровья показывает изменение в годовой период, поскольку более 19 % респондентов считали себя «здоровыми».

Наиболее частой проблемой со здоровьем были боли в поясничном отделе позвоночника. Гипертония оказывается проблемой для здоровья с наибольшей градацией возрастной зависимости. Выборка, измеренная за годовой период, указывает на уменьшение количества упражнений, выполняемых конкретным респондентом. Тем не менее, общий объем времени, отведенного на физическую активность, не падает, и респон-

денты уделяют ей больше времени. Как правило, большинство респондентов варьировали от 100 до 400 минут физической активности в неделю, ходьба была отмечена как наиболее часто выполняемая нагрузка. При изучении последствий для здоровья в результате увеличения времени физической активности не было обнаружено значимых взаимосвязей, которые указывали бы на негативное влияние «чрезмерного или огромного» физического напряжения на здоровье человека.

Литература

1. *Борщевский А. А.* Педагогические проблемы физической культуры людей среднего, старшего и пожилого возраста / А. А. Борщевский // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2005. — Вып. 5(49). — С. 90–92.
2. *Крылатых В. Ю.* Возможности развития координационных способностей представителей старших возрастных групп средствами общей физической активности / В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — 2021. — Т. 12. — № 2(49). — С. 184–189.
3. *Кулишова А. В.* Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А. В. Кулишова, М. А. Савенко, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 11(189). — С. 291–294.
4. *Лобанов Ю. Я.* Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю. Я. Лобанов, О. Е. Понимасов, Н. М. Дзюба // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2(180). — С. 219–222.
5. *Миронов А. О.* Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 4(194). — С. 303–307.
6. *Морозова Л. В.* Пилатес — как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, Т. И. Мельникова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 1(155). — С. 165–170.
7. *Морозова Л. В.* Адаптационное воздействие фитнес-программ при реабилитации студентов специального медицинского отделения / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, П. К. Кузнецов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 6(184). — С. 259–263.
8. *Понимасов О. Е.* Перспективные направления стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / О. Е. Понимасов // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений. — 2020. — С. 90–96.

АННОТИРОВАННЫЙ СПИСОК СТАТЕЙ

Авакян А. Г., Левицкий А. Г. Анализ выступления женской сборной команды России на чемпионате мира — 2021 по самбо

В статье проводится анализ выступления сборной женской команды по самбо. Проведен исторический экскурс развития единоборств в нашей стране и за рубежом. Рассмотрены вопросы устаревшей техники, которая не приносит должных результатов. Чемпионат мира в Ташкенте (2021) знаменателен тем, что сборная команда России выступала не под своим национальным флагом, без гимна, но главное, впервые за всю историю выступлений (21 год) женская команда не сумела войти в тройку лучших команд мира.

Ключевые слова: чемпионат мира, соревновательная деятельность, единоборства, женский спорт

Avakyan A. G., Levitskii A. G. Analysis of the performance of the Russian women's national team at the 2021 World SAMBO Championships

The article analyzes the performance of the national women's sambo team. A historical excursion into the development of martial arts in our country and abroad was conducted. Issues of outdated technology that do not bring proper results are considered. World Championship in Tashkent (2021). It is significant that the Russian national team did not perform under its national flag, without an anthem, but most importantly, for the first time in the history of performances (21 years), the women's team failed to enter the top three teams in the world.

Keywords: world championship, competitive activity, martial arts, women's sport

Антонов А. В., Мальцева А. А. Игро моделирование в системе физической реабилитации

В статье рассмотрены методы физической реабилитации студентов и в частности метод игро моделирования. Описаны основные аспекты разработки специальных игр, позволяющих вовлечь в процесс реабилитации больше людей и сделать его как можно интереснее и продуктивнее.

Ключевые слова: игро моделирование, реабилитация, физические упражнения

Antonov A. V., Maltseva A. A. Game Modeling in the System of Physical Rehabilitation

The article considers the methods of physical rehabilitation of students and, in particular, the method of game modeling. The main aspects of

the development of special games that allow involving more people in the rehabilitation process and making it as interesting and productive as possible are described.

Keywords: game modeling, rehabilitation, physical exercises

Архипова Ю. А., Онучин Л. А. Особенности тренировки юных гимнасток с учетом влияния фактора функциональной асимметрии

В статье исследуются особенности влияния функциональной асимметрии на спортивный результат и основные моменты, регламентирующие качественное обучение элементам художественной гимнастики.

Ключевые слова: функциональная асимметрия, симметричное развитие двигательных качеств, коррекция моторной асимметрии

Arkhipova Y. A., Onuchin L. A. Features of Training of Young Gymnasts Taking into Account the Influence of the Factor of Functional Asymmetry

The article explores the features of the influence of functional asymmetry on sports performance and the main points regulating high-quality training in the elements of rhythmic gymnastics.

Keywords: functional asymmetry, asymmetric development of motor qualities, correction of motor asymmetry

Бахтина Т. Н., Лешева Н. С. Анализ показателей физической формы студентов Санкт-Петербургского государственного Лесотехнического университета имени С. М. Кирова

В статье приведен анализ исследований физической формы студентов первого курса СПбГЛТУ имени С. М. Кирова. Физическое воспитание в вузах должно корректироваться с учетом физической формой студентов.

Ключевые слова: здоровье, оценка здоровья, физическая форма

Bakhtina T. N., Lesheva N. S. Analysis of Indicators of the Physical Form of Students of St. Petersburg State Forestry Technical University Named after S. M. Kirov

The article provides an analysis of studies of the physical form of first-year students of S. M. Kirov. Physical education in universities should be adjusted taking into account the physical form of students.

Keywords: health, health assessment, physical fitness

Бордовский П. Г., Заварухина Л. А. Концептуальный подход к применению дистанционных образовательных технологий в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре

В настоящее время общение со студентами в сети интернет с помощью таких программ как Zoom, Microsoft Teams, Google Meet и прочие называется дистанционным обучением и это является неверным, так как представляет только одну из форм взаимодействия в образовательном процессе. В этой работе представлено несколько концептуальных подходов к разработке дистанционного курса по спортивно-педагогическим дисциплинам в НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Ключевые слова: концепция, методология, дистанционное образование, концептуальный подход

Bordovskiy P. G., Zavarukhina L. A. Conceptual approach to the application of distance learning technologies in the professional training of specialists in physical culture

Currently, communication with students on the Internet using programs such as Zoom, Microsoft Teams, Google Meet and others is called distance learning and this is incorrect, as it represents only one of the forms of interaction in the educational process. This paper presents several conceptual approaches to the development of a distance course in sports and pedagogical disciplines at NSU. P. F. Lesgaft, St. Petersburg.

Keywords: concept, methodology, distance education, conceptual approach

Бутакова Е. А. Стретчинг как средство физической культуры для студентов специальной медицинской группы

В статье проведено исследование, для обоснования эффективности средств стретчинга при восстановлении двигательной активности у студентов с проблемами со здоровьем. В ходе работы осуществлялась диагностика уровня функциональной и физической подготовленности студентов до и после внедрения занятий стретчингом. Автор сделал вывод, что стретчинг является эффективным средством восстановления и укрепления двигательных навыков у студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, стретчинг, работоспособность, профилактика

Butakova E. A. Stretching as a Means of Physical Culture for Students of a Special Medical Group

In the article, a study was conducted to substantiate the effectiveness of stretching means in restoring motor activity in students with health problems. During the work, the level of functional and physical fitness of students was diagnosed before and after the introduction of stretching classes. The author concluded that stretching is an effective means of restoring and strengthening motor skills in students with disorders of the musculoskeletal system.

Keywords: musculoskeletal system, stretching, performance, prevention

Васильева Т. М., Тома Ж. В. Фитнес-каналы на YouTube как условие вовлечения молодежи в новые формы двигательной активности

В статье рассматривается возможность и перспективы вовлечения молодежи в занятия физическими упражнениями путем выполнения тренировок в домашних условиях под руководством инструкторов, представляющих свои фитнес-видео на Ютуб. Представлены результаты общего анализа фитнес-каналов, видео-тренировок. Составлены условия отбора данных тренировок, обозначены проблемы, которые еще требуют решения для вовлечения в занятия с высокой эффективностью молодежи.

Ключевые слова: ютуб-фитнес, видеоролики, вовлеченность, эффективность занятий, мотивация, оздоровительная направленность

Vasilyeva T. M., Toma Zh. V. YouTube Fitness Channels as a Condition for Involving Young People in New Forms of Physical Activity

The article discusses the possibility and prospects of involving young people in physical exercises by doing workouts at home under the guidance of instructors who submit their fitness videos to YouTube. The results of a general analysis of fitness channels, video training are presented. The conditions for the selection of training data are drawn up, the problems that still need to be addressed in order to involve young people in classes with high efficiency are identified.

Keywords: YouTube fitness, videos, involvement, training efficiency, motivation, health-improving orientation

Вахитов Р. Р., Абрамкин Е. В. Развитие скоростно-силовых качеств у юношей 14 лет, занимающихся хоккеем

В статье рассмотрена система организационно-методических приемов рационализации методов скоростно-силовой подготовки юношей 14 лет в хоккее с шайбой.

Ключевые слова: хоккей, учебно-тренировочный процесс, скоростно-силовая подготовка, двигательные качества, игровая деятельность

Vakhitov R. R., Abramkin E. V. Development of Speed and Strength Qualities in 14-Year-Old Boys Engaged in Hockey

The article considers the system of organizational and methodological techniques for rationalizing the methods of speed and strength training of 14-year-old boys in ice hockey. The relevance of the research problem is due to the requirement of modern trends in the development of ice hockey to ensure an increase in the efficiency of speed and strength training as the main condition for action.

Keywords: hockey, educational and training process, speed-strength training, motor qualities, game activity

Виноградова О. П., Понимасов О. Е. Структура соревновательной деятельности в беге на 110 м с барьерами

Целью данного исследования является анализ соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в беге на 110 м с барьерами на важнейших легкоатлетических соревнованиях первой категории. Получена базовая описательная статистика и описательный анализ индивидуальных изменений скорости бега по дистанции. Представлены примеры структуры соревновательной деятельности, которая различается в зависимости от достижения результатов. Приведенные примеры раскрывают технические детали бега, касающиеся успешной реализации структурных моделей соревновательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, бег на 110 м с барьерами, динамика бега

Vinogradova O. P., Ponimasov O. E. The Structure of Competitive Activity in the 110 m Hurdles Run

The purpose of this research is to analyze the competitive activity of qualified athletes in the 110 m hurdles at the most important track and field competitions of the first category. Basic descriptive statistics and descriptive analysis of individual changes in the speed of running along the distance were obtained. The examples of the structure of competitive activity, which differ depending on the achievement of results, are presented. The given examples reveal the technical details of running related to the successful implementation of structural models of athletes' competitive activity.

Keywords: competitive activity, running on 110 m hurdles, running dynamics

Волкова Л. М., Голубев А. А. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов через поиск форм и методов воспитательной работы

В работе исследованы основные задачи модернизации воспитательной работы, стратегические задачи, принципы и формы деятельности, необходимые условия реализации работы. Разработаны и внедрены в практику приоритетные направления воспитательной работы на кафедре физической и психофизиологической подготовки университета гражданской авиации.

Ключевые слова: воспитательная работа, физическая культура, студент, гражданская авиация

Volkova L. M., Golubev A. A. Improving the Effectiveness of Physical Culture, Health and Sports Activities of Students through the Search Forms and Methods of Educational Work

The paper examines the main tasks of modernization of educational work, strategic objectives, principles and forms of activity, necessary conditions for the implementation of work. Priority directions of educational work at the Department of Physical and Psychophysiological Training of the University of Civil Aviation have been developed and put into practice.

Keywords: educational work, physical education, student, civil aviation

Волкова Л. М., Евсеев В. В. Вопросы высшего образования в современных условиях пандемии по дисциплине «Физическая культура»

Цифровизация прочно вошла в сферу образования в вузах, где переосмысливается процесс традиционного и дистанционного обучения, пополняется образовательная среда новыми цифровыми технологиями, эффективными средствами, формами, методами и ресурсами. Цель работы — изучить процесс дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» в вузах в период пандемии, подвергнуть рассмотрению новые технологии обучения, выявить форматы онлайн обучения, проанализировать образовательные платформы, Web-приложения, мессенджеры.

Ключевые слова: цифровизация, онлайн-обучение, студент, физическая культура

Volkova L. M., Evseev V. V. Issues of Higher Education in Modern Conditions of a Pandemic in the Discipline "Physical Education"

Digitalization has firmly entered the field of education in universities, where the process of traditional and distance learning is being rethought, the educational environment is being replenished with new digital technologies,

effective means, forms, methods and resources. The purpose of the work is to study the process of distance learning in the discipline "Physical Culture" in universities during the pandemic, to examine new learning technologies, to identify online learning forms, to analyze educational platforms, Web applications, messengers.

Keywords: digitalization, online learning, student, physical education

Вольский В. В., Коваленко В. Н. Концепция ключевых компетенций начинающих спортсменов в спортивной педагогике

Игнорирование ценностно-мотивационной и социокультурной сторон, особенно на начальных этапах спортивной подготовки, приводит к издержкам тренировочного процесса, который имманентно направлен на единство телесного и духовного развития и совершенствования. В статье изучены подходы к формированию ключевых компетенций начинающих спортсменов.

Ключевые слова: компетенции, тренировочный процесс, обучающиеся, спорт, спортивные организации, спортивное совершенствование

Volsky V. V., Kovalenko V. N. The Concept of Key Competencies of Beginner Athletes in Sports Pedagogy

Ignoring the value-motivational and socio-cultural aspects, especially at the initial stages of sports training, leads to the costs of the training process, which is immanently aimed at the unity of bodily and spiritual development and improvement. The article studies approaches to the formation of key competencies of beginner athletes.

Keywords: competencies, training process, students, sports, sports organizations, sports improvement

Григорьев В. И. ESG-компетенции по использованию ресурсов физической культуры в борьбе с последствиями пандемии ковида

В статье рассмотрена фрактальная модель ESG-компетенций по использованию ресурсов физической культуры и спорта — как регулятор социальных отношений, обусловленных пандемийным напряжением. В основу модели заложена оценка эффективности диджитальных технологий физической культуры, используемых в подготовке 240 студентов в возрасте $18,1 \pm 0,4$ лет. В структуре платформы ESG выделены три сегмента: в сегменте Environmental (E) выделены компетенции, повышающие созидательную активность личности с помощью диджитальных практик. В Social (S) сегменте — компетенции,

стимулирующие социальную ответственность вузов за здоровье студентов. В сегменте Governance (G) доминируют компетенции, повышающие качество управления подготовкой студентов.

Ключевые слова: alertность, дизруптивность, репаративность, эксплейнинг, хайтек

Grigorev V. I. ESG Competences in the Use of Resources of Physical Culture and Sport in the Fight against the COVID Pandemic Consequences

The article considers a fractal model of ESG-competences in the use of resources of physical culture and sport — as a regulator of social relations caused by pandemic tension. The model is based on the assessment of the effectiveness of disruptive technologies of physical culture that are used in the training of 240 students aged $18,1 \pm 0,4$. There are three segments in the structure of ESG platform: Environmental (E) segment includes competences enhancing the creative activity of a person with the help of disruptive practices. The Social (S) segment includes competences encouraging social responsibility of HEIs for the students' health. In the Governance (G) segment, competences, improving the quality of management of student training, prevail.

Keywords: alertness, disruptiveness, reparative, explaining, high-tech

Джалилов С. А. Формирование ценностных ориентаций у студентов на занятиях физической культурой и спортом

Эффективность и важность физической культуры сложно переоценить. В работе в доступной форме рассмотрены различные принципы, а также системы физической культуры и спорта в воспитании гармонично-развитой личности.

Ключевые слова: физическая культура, студент, спорт, физическая подготовка, учебная дисциплина, физическая активность

Jalilov S. A. Formation of Value Orientations among Students in Physical Culture and Sports Classes

The effectiveness and importance of physical culture is difficult to overestimate. In the work, in an accessible form, various principles, as well as systems of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed personality, are considered.

Keywords: physical culture, student, sport, physical training, academic discipline, physical activity

Дранюк О. И. Междисциплинарная интеграция как условие формирования компетенций у студентов вуза физической культуры

В статье раскрывается актуальность проблемы междисциплинарной интеграции в образовательном процессе вуза физической культуры. Представлены результаты констатирующего исследования по выявлению путей реализации междисциплинарных связей в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам в университете физической культуры. Установлено, что реализация междисциплинарных связей осуществляется через все компоненты образовательного процесса. Определены педагогические условия междисциплинарной интеграции при реализации компетентностного подхода в образовательном процессе университета физической культуры.

Ключевые слова: междисциплинарная интеграция, образовательный процесс, студенты вуза физической культуры, формирование компетенций

Dranyuk O. I. Interdisciplinary Integration as a Condition for the Formation of Competencies of Students of the University of Physical Culture

The article reveals the relevance of the problem of interdisciplinary integration in the educational process of the University of physical culture. The results of a ascertaining study on the identification of ways to implement interdisciplinary connections in the educational process in pedagogical disciplines at the University of Physical Culture are presented. It is established that the implementation of interdisciplinary connections is carried out through all components of the educational process. The pedagogical conditions of interdisciplinary integration in the implementation of the competence approach in the educational process of the University of Physical Culture are determined.

Keywords: interdisciplinary integration, educational process, students of the University of physical culture, the formation of competencies

Ефимов-Комаров В. Ю., Ефимова-Комарова Л. Б. Спортивные игры как универсальное средство профессионально-прикладной физической подготовки менеджеров

В статье проводится анализ деятельности выпускников высших учебных заведений, будущих менеджеров и использования аналогии этой деятельности для формирования не только универсальных, но и профессиональных компетенций при реализации учебного процесса по физической культуре средствами спортивных игр. Отмечается высокая роль при этом опосредо-

ванного переноса навыков и развития профессиональных психофизических качеств в формировании высококвалифицированного специалиста.

Ключевые слова: профессиограмма, игровой метод обучения стрессоустойчивость, профессионально прикладная физическая подготовка, профессионально прикладные психофизические качества

Efimov-Komarov V. Yu., Efimova-Komarova L. B. Sports Games as a Universal Means of Professionally Applied Physical Training of Managers

The article analyzes the activities of graduates of higher educational institutions, future managers and the use of the analogy of this activity for the formation of not only universal, but also professional competencies in the implementation of the educational process in physical culture by means of sports games. The high role of the indirect transfer of skills and the development of professional psychophysical qualities in the formation of a highly qualified specialist is noted.

Keywords: professionogram, game method of teaching stress resistance, professionally applied physical training, professionally applied psychophysical qualities

Карпова С. Н., Журавлев А. А. Повышение защитных свойств организма студентов специальных медицинских групп средствами спортивного плавания

В статье рассмотрены примерные комплексы упражнений, выполняемых в плавательном бассейне со студентами специальных медицинских групп, комплексы направлены на повышение защитных свойств организма, что, в конечном счете, находит отражение в повышении двигательной активности, уровне функциональной подготовленности, адаптационных способностях, уровне здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы; защитные силы организма, спортивное плавание

Karpova S. N., Zhuravlev A. A. Improving the Protective Properties of the Body of Students of Special Medical Groups by Means of Sports Swimming

The article considers approximate sets of exercises performed in a swimming pool with students of special medical groups, the complexes are aimed at increasing the protective properties of the body, which ultimately is reflected in an increase in motor activity, the level of functional fitness, adaptive abilities, and the level of health of students.

Keywords: students of a special medical group; body defenses, sports swimming

Карпушко Н. А., Беспалова А. Н. ЗОЖ, культура здоровья, физическое и ментальное здоровье в ракурсах видения современных студентов

В предпринятом социологическом исследовании рассмотрены ракурсы видения и самооценок значимости ЗОЖ, физического здоровья и физической подготовленности современных студентов, выявлены приоритетные воззрения студентов в контексте формирования культуры здоровья.

Ключевые слова: ЗОЖ, культура здоровья, физическое здоровье, ментальное здоровье, студенты

Karpushko N. A., Bespalova A. N. Healthy Life, Health Culture, Physical and Mental Health in Terms of the Vision of Modern Students

The undertaken sociological study considers the perspectives of vision and self-esteem of the significance of healthy lifestyle, physical health and physical fitness of modern students; identified priority views of students in the context of the formation of a health culture.

Keywords: healthy life, health culture, physical health, mental health, students

Каткова А. М., Соломатин С. В. Травматизм и его предупреждение в скейт-бординге

Целью исследования являлось установление причин травматизма в скейт-бординге и способов их профилактики. В исследовании были опрошены 35 скейтбордистов в трех разных группах А, В, С (на основе спортивной дисциплины и спортивных результатов) в 2 анкетах об их травмах (область тела, тип травмы и количество травм). Учитывались спортивные результаты, спортивная нагрузка, технические навыки и процесс восстановления. Возраст спортсменов от 18,5 до 23,5 лет. Уровень травм был рассчитан во всех исследуемых группах.

Ключевые слова: скейтбординг, спортивная нагрузка, травмы, профилактика травматизма

Katkova A. M., Solomatin S. V. Injury and Warning in Skateboarding

The aim of the study was to establish the causes of injuries in skateboarding and ways to prevent them. The study interviewed 104 skateboarders in three different groups A, B, C (based on sports discipline and athletic performance) in 2 questionnaires about their injuries (body area, type of injury and number of injuries). Sports results, sports load, technical

skills and the recovery process were taken into account. The age of the athletes is from 20.8 to 43 years. The level of injuries was calculated in all study groups.

Keywords: skateboarding, sports load, injuries, injury prevention

Кирынова Л. А. Реабилитация студентов после перенесенного заболевания COVID-19 средствами физической культуры

Многие специалисты сходятся во мнении, что в вопросе реабилитации человека после перенесения COVID-19, физические упражнения занимают ведущую роль. Автором рассмотрена классификация систем организма, которые наиболее подвержены патологиям после перенесенного заболевания. Результатом исследования стали реабилитационные мероприятия, основанные на улучшении основных физических показателей организма человека, с помощью комплексов физических упражнений и дыхательных практик.

Ключевые слова: инфекционные респираторные болезни, терапевтический эффект, легочная реабилитация

Kiryanova L. A. Rehabilitation of Students after the Disease COVID-19 by Means of Physical Culture

Many experts agree that in the issue of rehabilitation of a person after suffering COVID-19, physical exercises play a leading role. The author considered the classification of body systems that are most susceptible to pathologies after a disease. The study resulted in rehabilitation measures based on improving the basic physical indicators of the human body, with the help of complexes of physical exercises and breathing practices.

Keywords: infectious respiratory diseases, therapeutic effect, pulmonary rehabilitation

Коваленко В. Н., Фофанов А. М. Причины прекращения занятий спортом на этапе начальной подготовки

Важнейшим фактором эффективности любой деятельности, а спортивной — в особенности, является наличие достаточно сильного и устойчивого интереса к ней. В статье рассмотрены основные причины, приводящие к прекращению занятий спортом или любой другой физической активностью. Авторами проанализированы связь и влияние семьи на выбор у подростков в той или иной сфере.

Ключевые слова: спортивная деятельность, тренировочный процесс, потребности, цели, самоконтроль, причины

Kovalenko V. N., Fofanov A. M. The Reasons for the Cessation of Sports at the Stage of Initial Training

The most important factor in the effectiveness of any activity, and sports in particular, is the presence of a sufficiently strong and sustainable interest in it. The article discusses the main reasons leading to the cessation of sports or any other physical activity. The authors analyzed the relationship and influence of the family on the choice of adolescents in a particular area.

Keywords: sports activity, training process, needs, goals, self-control, reasons

Крылатых В. Ю., Миронов А. О. Факторы развития спортивной и физической активности в концепции здорового образа жизни студентов

В статье изучены факторы развития спортивной и физической активности в концепции здорового образа жизни студентов. Выявлены основные критерии для классификации физической активности. Установлено, что одна группа факторов возникает в результате изменения социальной структуры общества, в то время как к факторам другой группы относятся в основном культурные изменения. Выявлено, что степень поглощающей способности занимающегося зависит от способности трансформировать и внедрять внешние знания в содержание тренировочных программ с целью повышения ее тренировочного воздействия.

Ключевые слова: факторы развития спортивной и физической активности, здоровый образ жизни, поведенческие контракты, самоконтроль и контроль стимулов

Krylatykh V. Yu., Mironov A. O. Factors of the Development of Sports and Physical Activity in the Concept of a Healthy Lifestyle of Students

The article studies the factors of development of sports and physical activity in the concept of a healthy lifestyle of students. The main criteria for the classification of physical activity have been identified. It has been established that one group of factors arises as a result of changes in the social structure of society, while the factors of the other group include mainly cultural changes. It was revealed that the degree of absorbing ability of a trainee depends on the ability to transform and introduce external knowledge into the content of training programs in order to increase its training impact.

Keywords: factors in the development of sports and physical activity, healthy lifestyle, behavioral contracts, self-control and control of incentives

Кузнецов П. К., Понимасов О. Е. Смысл и искусство самообороны как производного боевых искусств

Цель исследования — изложение теоретической перспективы и рассмотрение форм самообороны, исходя из гуманистической теории и антропологии боевых искусств. Проведен анализ источников (книги, видео, организационные документы) и научные исследования. Представлены результаты в виде определений, мнений экспертов и дискуссии. Установлено, что эффективность самообороны требует достаточно высокой универсальности в обучении и выборе действительно эффективных приемов; соответствующие методы обучения и психологические знания.

Ключевые слова: боевые искусства, самооборона, безопасность, виды борьбы

Kuznetsov P. K., Ponimasov O. E. The Meaning and Art of Self-Defense as a Derivative of Martial Arts

The purpose of the research is to present a theoretical perspective and consider the forms of self-defense, based on the humanistic theory and anthropology of martial arts. The analysis of sources (books, videos, organizational documents) and scientific research was carried out. The results are presented in the form of definitions, expert opinions and discussion. It has been established that the effectiveness of self-defense requires a sufficiently high universality in training and the choice of really effective techniques; appropriate teaching methods and psychological knowledge.

Keywords: martial arts, self-defense, security, types of wrestling

Левенков А. Е., Фурсов В. В. Возрастная динамика центрального кровообращения юных спортсменов

Статья посвящена особенностям центральной гемодинамики юных спортсменов разных возрастных групп учащихся международной академии боевых искусств. Авторами установлено, что изменения основного обмена по мере взросления, изменение размеров сердца, сосудистой сети, половое созревание способствуют увеличению напряженности центральной гемодинамики.

Ключевые слова: центральная гемодинамика, юные спортсмены, функциональные возможности, типы кровообращения

Levenkov A. E., Fursov V. V. Age Dynamics of the Central Circulation of Young Athletes

The article is devoted to the peculiarities of the central hemodynamics of young athletes of different age groups, students of the International Academy of Martial Arts. The authors found that changes in basal metabolism as they grow older, changes in the size of the heart, vascular network, puberty contribute to an increase in the tension of central hemodynamics.

Keywords: central hemodynamics, young athletes, functionality, types of blood circulation

Ляшенко О. В., Соколов Н. Г., Григан С. А. Развитие интеллектуальных способностей у студентов на занятиях волейболом

Во всем мире волейбол считается самой интеллектуальной игрой из всех спортивных игр. Авторами установлено, что при реализации тактических приемов очень важны быстрота и точность восприятия игровой ситуации. Поэтому развитие тактического мышления (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи) очень актуальны в подготовке волейболистов.

Ключевые слова: командная игра, игровое решение, интеллектуальные способности, двигательная память, технико-тактическая подготовка

Lyashenko O. V., Sokolov N. G., Grigan S. A. Development of Students' Intellectual Abilities in Volleyball Lessons

Worldwide, volleyball is considered the most intellectual game of all sports. The authors found that when implementing tactical techniques, the speed and accuracy of the perception of the game situation are very important. Therefore, the development of tactical thinking (the ability to analyze the game, quickly switch from one action to another, the ability to predict and quickly solve motor problems) is very relevant in the preparation of volleyball players.

Keywords: team game, game solution, intellectual abilities, motor memory, technical and tactical training

Макаров С. В., Тома Ж. В. Профессиональное воспитание студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки

В статье рассматриваются вопросы профессиональной подготовки студентов колледжа на основе использования средств профессионально-прикладной физической подготовки. Выстроена взаимосвязь профессионально-приклад-

ной физической подготовки студентов с их профессиональным воспитанием. Конкретизированы пути профессионального воспитания студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: профессионально-прикладное физическое воспитание, студенты, профессиональное воспитание, профессиональное образование

Makarov S. V., Toma J. V. Professional Education of Students in the Process of Professional-Applied Physical Training

The article deals with the issues of professional training of college students based on the use of professionally applied physical training. The interrelation of professional-applied physical training of students with their professional education is built. The ways of professional education of students in the process of professional-applied physical training are concretized.

Keywords: professional and applied physical education, students, professional education, vocational education

Мельникова Т. И. Периодизация тренировочного процесса студенческой волейбольной команды в структуре годичного цикла

В настоящее время волейбол приобретает всё большую популярность у студенческой молодёжи. Целью нашего исследования явилось структурирование годичного тренировочного цикла студенческой волейбольной команды с учётом особенностей тренировочного процесса. Исследование проводилось в два этапа. Был произведён анализ специальной литературы, систематизированы существующие студенческие соревнования, выявлены особенности тренировочного процесса волейболистов студенческих команд. В результате разработана структура годичного цикла подготовки волейболистов студенческих команд с учётом выявленных особенностей тренировочного процесса.

Ключевые слова: студенческая волейбольная команда, образовательный процесс, тренировочный процесс, соревнования, годичный цикл, макроциклы, период

Melnikova T. I. Periodization of the Training Process of the Student Volleyball Team in the Structure of the Annual Cycle

Currently, volleyball is becoming increasingly popular among students. The purpose of our study was to structure the one-year training cycle of the student volleyball team, taking into account the peculiarities of the training process. The study was conducted in two stages. The analysis of

special literature was carried out, the existing student competitions were systematized, the peculiarities of the training process of volleyball players of student teams were revealed. As a result, the structure of the annual cycle of training volleyball players of student teams has been developed, taking into account the identified features of the training process.

Keywords: student volleyball team, educational process, training process, competitions, annual cycle, macrocycles, period

Миронов А. О., Крылатых В. Ю. Воздействие программ здорового образа жизнедеятельности на формирование потребности в регулярной физической активности студенческой молодежи

В статье рассмотрены социально-когнитивные факторы межличностных отношений, социальных норм и самомотивации, которые влияют на решение студенческой молодежи стать физически активными в студенческой среде. Установка на здоровый образ жизнедеятельности основывается на существующих известных теоретических моделях, используемых для изучения детерминант физической активности, и обеспечивает основу для разработки учебных программ физического воспитания в вузе и других образовательных учреждениях.

Ключевые слова: физическая активность, самомотивация, установка на здоровый образ жизнедеятельности

Mironov A. O., Krylatykh V. Yu. The Impact of Healthy Lifestyle Programs on the Formation of the Need for Regular Physical Activity of Students

The article examines the socio-cognitive factors of interpersonal relationships, social norms and self-motivation that influence the decision of students to become physically active in the student environment. The attitude to a healthy lifestyle is based on the existing well-known theoretical models used to study the determinants of physical activity, and provides a basis for the development of physical education curricula at universities and other educational institutions.

Keywords: physical activity, self-motivation, attitude to a healthy lifestyle

Мокиевский А. А., Шуликов С. Н. Влияние социальных сетей на популяризацию волейбола

Авторами проанализирован механизм действия социальных сетей на молодую аудиторию, в котором четко прослеживается сегментирование аудитории на определенные сегменты по полиграфическим и поведенческим

признакам. На примере японских комиксов «Хайкю» происходит знакомство с волейболом, с правилами и тонкостями игры.

Ключевые слова: социальные сети, обратная связь, видеоролики, развлекательный контент

Mokievsky A. A., Shulikov S. N. The Influence of Social Networks on the Popularization of Volleyball

The authors analyzed the mechanism of action of social networks on a young audience, in which the segmentation of the audience into certain segments according to polygraphic and behavioral characteristics is clearly traced. On the example of the Japanese comics "Haikyū" there is an acquaintance with volleyball, with the rules and subtleties of the game.

Keywords: social networks, feedback, videos, entertainment content

Морозова Л. В. Особенности двигательного режима студентов в условиях смешанного обучения

В статье подняты вопросы и выявлены проблемы двигательной активности студенческой молодежи в период пандемии коронавируса «COVID-19». В условиях смешанного обучения для оптимизации двигательного режима автором предложено внедрение в процесс самостоятельных занятий различных фитнес-программ. По итогу исследования автором были предложены мероприятия по активизации самостоятельной работы в режиме смешанного обучения для увеличения общего объема двигательной активности студентов.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, фитнес-направления, планирование физических нагрузок, кондиции организма, самоконтроль

Morozova L. V. Features of the Motor Regime of Students in Conditions of Mixed Learning

The article raises questions and identifies problems of motor activity of students during the COVID-19 coronavirus pandemic. In the conditions of mixed training to optimize the motor mode, the author proposed the introduction of various fitness programs into the process of self-study. As a result of the study, the author proposed measures to activate independent work in the mixed learning mode to increase the total amount of motor activity of students.

Keywords: self-study, fitness directions, physical activity planning, body condition, self-control

Николаева Ю. В., Боголюбова Н. М. Международное олимпийское движение и современное искусство: взаимодействие в начале XXI в.

Олимпийский спорт, тесно связан с культурой и искусством. Современное искусство предоставляет широкие возможности для привлечения молодежи, развития креативных способностей у спортсменов-олимпийцев, а также является способом привлечения внимания общественности к глобальным проблемам человечества. В статье на материале основополагающих документов Международного олимпийского движения показано, что в начале XXI века Международный олимпийский комитет все активнее включает в программу Олимпийских игр, проекты в области современного искусства. Отдельное внимание авторы уделяют анализу программ и проектов в области современного искусства, реализуемых Международным олимпийским комитетом в начале XXI века. Показана их разнообразная роль в Международном олимпийском движении: эстетическая, имиджевая, социальная, воспитательная.

Ключевые слова: спорт, культура, современное искусство, Олимпийские игры, Международное олимпийское движение, Олимпизм, культурные программы

Nikolaeva J. V., Bogoliubova N. M. The International Olympic Movement and Contemporary Art: Interaction at the Beginning of the XXI Century

Olympic sport is closely connected with culture and art. Contemporary art provides ample opportunities to attract young people, develop the creative abilities of Olympic athletes, and is also a way to attract public attention to the global problems of mankind. Based on the fundamental documents of the International Olympic Movement, the article shows that at the beginning of the 21st century, the International Olympic Committee is increasingly including projects in the field of contemporary art in the program of the Olympic Games. The authors pay special attention to the analysis of programs and projects in the field of contemporary art implemented by the International Olympic Committee at the beginning of the 21st century. Their diverse role in the International Olympic Movement is shown: aesthetic, image, social, educational.

Keywords: sport, culture, contemporary art, Olympic Games, International Olympic Movement, Olympism, cultural programs

Онищук А. О., Чепakov Е. М. Профилактика травматизма высококвалифицированных спортсменов-пистолетчиков

Во время стрельбы спортсмену-стрелку важно проявлять стабильность и способность долгое время удерживать неподвижное состояние тела. Боль-

шая нагрузка в асимметричной позе осуществляется в период удержания тяжёлого оружия, для выполнения меткого выстрела, что возможно за счет включения в работу необходимых мышечных групп и стабилизации позвоночника, предохраняющего от травмирующих воздействий на спортсмена. Авторами на практике доказано, что правильная стрелковая изготовка и высокий уровень физической подготовленности помогают спортсмену избежать негативные последствия высоких нагрузок и являются лучшими мерами профилактики травматизма.

Ключевые слова: пулевая стрельба, травма, профилактика травматизма, физическая подготовка

Onischuk A. O., Chepakov E. M. Injury Prevention among Highly Skilled Pistol Athletes

During shooting, it is important for an athlete-shooter to show stability and the ability to maintain a stationary state of the body for a long time. A large load in an asymmetric position is carried out during the period of holding heavy weapons to perform a well-aimed shot, which is possible due to the inclusion of the necessary muscle groups in the work and stabilization of the spine, which protects the athlete from traumatic effects. The authors have proven in practice that the correct shooting position and a high level of physical fitness help an athlete avoid the negative consequences of high loads and are the best measures to prevent injuries.

Keywords: bullet shooting, injury, injury prevention, physical training

Пашкова Л. В., Шитова В. И. Совершенствование соревновательной композиции в спортивной аэробике с помощью средств специальной выносливости

В статье анализируется спортивная тренировка в спортивной аэробике, рассматриваются условия повышения качества выполнения соревновательной композиции. Предложены комплексы специальных упражнений и методических приемов, направленных на развитие специальной выносливости на этапе предсоревновательной подготовки.

Ключевые слова: спортивная аэробика, спортивная тренировка, специальная выносливость, специальные упражнения и методические приемы

Pashkova L. V., Shitova V. I. Improvement of Competitive Composition in Sports Aerobics with the Help of Means of Special Endurance

The article analyzes sports training in sports aerobics, considers the conditions for improving the quality of competitive composition. Complexes of

special exercises and methodological techniques aimed at the development of special endurance at the stage of pre-competition training are proposed.

Keywords: sports aerobics, sports training, special endurance, special exercises and methodical techniques

Рябчук В. В. Использование информационных технологий в дистанционном обучении по дисциплине «Физическая культура»

В статье рассматриваются вопросы использования информационных технологий в дистанционном обучении по дисциплине «Физическая культура» на современном этапе развития образования. Раскрываются формы использования информационных технологий на занятиях по физической культуре. Проанализированы преимущества и недостатки информационных технологий при проведении практических занятий по дисциплине.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное образование, информационные технологии, электронные платформы

Ryabchuk V. V. The Use of Information Technologies in Distance Learning in the Discipline "Physical Culture"

The article deals with the issues of using information technologies in distance learning in the discipline "Physical Education" at the present stage of education development. The forms of using information technologies in physical culture lessons are revealed. The advantages and disadvantages of information technologies in conducting practical classes in the discipline are analyzed.

Keywords: Physical education, distance education, Information technology, electronic platforms

Рябчук В. В. Олимпийское движение и современные вызовы: исчезнет ли олимпийское движение под влиянием политики и коммерции в современном мире?

В статье рассматриваются проблемы Олимпийского движения и современные вызовы. На примерах рассмотрено как политика вмешивается в мир спорта и негативным образом влияет на его развитие.

Ключевые слова: Олимпийские игры, политика, коммерция, допинг, исследование, спортсмены, бойкот, рекорды

Ryabchuk V. V. The Olympic movement and modern challenges: will the Olympic Movement disappear under the influence of politics and commerce in the modern world?

The article deals with the problems of the Olympic movement and modern challenges. On examples, it is considered how politics interferes in the world of sports and negatively affects its development.

Keywords: Olympic Games, politics, commerce, doping, research, athletes, boycott, records

Самоуков А. Ф., Шувалов А. М. Поддержание оптимальных весовых показателей студентов посредством баланса питания и физической активности

В статье рассматриваются вопросы эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности в применении дидактических средств, методов, методических приемов, организационных форм, физической нагрузки, учета индивидуальных особенностей студентов в адаптационный период. Выявлена эффективность использования средств физической культуры и спорта для коррекции веса и самочувствия в период обучения. Установлено, что реализация оздоровительной программы по физической культуре целенаправленно и последовательно закладывает основу для формирования долговременной адаптации в поддержании оптимального веса тела.

Ключевые слова: коррекции веса тела, студенты вузов, оздоровительная программа по физической культуре

Samoukov A. F., Shuvalov A. M. Maintaining Optimal Student Weights by Balancing Nutrition and Physical Activity

The article discusses the issues of the effectiveness of physical culture and health-improving activity in the use of didactic means, methods, methodological techniques, organizational forms, physical activity, taking into account the individual characteristics of students during the adaptation period. The effectiveness of the use of physical culture and sports means for the correction of weight and well-being during the period of study was revealed. It was found that the implementation of a health-improving program in physical culture purposefully and consistently lays the foundation for the formation of long-term adaptation in maintaining the optimal body weight.

Keywords: body weight correction, university students, health-improving program in physical culture

Синявский Н. И. Оценка учебных достижений обучающихся на основе нормативов комплекса ГТО

В статье представлен анализ учебных достижений школьников по учебному предмету «Физическая культура» на основе тестовых испытаний ВФСК ГТО. Исследования показали, что более 77 % обучающихся общеобразовательных школ г. Сургута не справляются с учебной программой по учебному предмету «Физическая культура» на основе тестовых испытаний ГТО. Автором разработаны и предложены мероприятия, которые способствуют продвижению и пропаганде среди молодежи комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: учебные достижения, тестовые испытания, информационная кампания, физическое самосовершенствование

Sinyavsky N. I. Evaluation of Educational Achievements of Students on the Basis of the Standards of the RLD Complex

The article presents an analysis of the educational achievements of school-children in the subject "Physical Education" based on the test tests of the VFSK TRP. The author has developed and proposed activities that contribute to the promotion and propaganda among young people of the "Ready for Labor and Defense" complex.

Keywords: educational achievements, tests, information campaign, physical self-improvement

Смолев П. П., Емельянцева С. Л. Оценка эффективности аэробных упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в процессе занятий со студентами специальной медицинской группы

В своей работе авторы поставили цель: изучить влияние аэробных упражнений на здоровье студентов специальной медицинской группы с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В ходе исследования были определены факторы риска, способствующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний, а также показания и противопоказания к занятиям физической культурой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Проведенное исследование, позволило сделать вывод об эффективном воздействии на здоровье аэробных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы.

Ключевые слова: аэробная нагрузка, факторы риска, стадия компенсации, реабилитация, дыхательная мускулатура, оздоровительная аэробика, кардио-тренажеры

Smolev P. P., Emelyantsev S. L. Evaluation of the Effectiveness of Aerobic Exercises in Diseases of the Cardiovascular System in the Process of Training with Students of a Special Medical Group

In their work, the authors set a goal: to study the effect of aerobic exercise on the health of students of a special medical group with diseases of the cardiovascular system. The study identified risk factors that contribute to the development of cardiovascular diseases, as well as indications and contraindications for physical education in diseases of the cardiovascular system. The conducted research made it possible to draw a conclusion about the effective impact on health of aerobic exercises in the classroom with students of a special medical group.

Keywords: aerobic exercise, risk factors, compensation stage, rehabilitation, respiratory muscles, recreational aerobics, cardio equipment

Снигур М. Е. Исследования физической подготовленности обучающихся 5–9-х классов по результатам Всероссийского мониторинга

В статье представлены данные Всероссийского мониторинга физической подготовленности обучающихся 5–9 классов основного общего образования по предмету «Физическая культура» общеобразовательных школ г. Сургута.

Ключевые слова: Всероссийский мониторинг, физическая подготовленность, диагностика результатов, тестовые испытания, контрольно-измерительные материалы

Snigur M. E. Studies of Physical Fitness of Students in Grades 5–9 Based on the Results of the All-Russian Monitoring

The article presents the data of the All-Russian monitoring of physical fitness of students in grades 5–9 of basic general education in the subject “Physical culture” of general education schools in the city of Surgut.

Keywords: All-Russian monitoring, physical fitness, results diagnostics, tests, control and measuring materials

Соломатин С. В., Соломатин А. В. Базовые и специальные тесты ситуативных двигательных способностей борцов самбо: обзор исследований

Основная цель заключалась в том, чтобы провести обзор выполненных исследований, в которых применялись тесты для оценки базовых и ситуационных двигательных способностей борцов самбо. На основании проведенного анализа можно сделать вывод, что все процедуры измерения и методы обработки данных в проанализированных исследованиях соответствовали

стандарту методологических требований, применяемые к этим видам испытаний. В большинстве прикладных тестов определена удовлетворительная степень измерительных характеристик. Определена структура базовых двигательных способностей самбистов. Установлены зависимости между базовыми моторными тестами и ситуативными двигательными способностями борцов самбо.

Ключевые слова: борьба самбо, моторные тесты, ситуативные двигательные способности

Solomatin S. V., Solomatin A. V. Basic and Special Tests of Situational Motor Abilities of Sambo Wrestlers: a Review of Research

The main goal was to review the studies performed, in which tests were used to assess the basic and situational motor abilities of sambo wrestlers. Based on the analysis performed, it can be concluded that all measurement procedures and data processing methods in the analyzed studies complied with the standard of methodological requirements applied to these types of tests. Most application tests have determined a satisfactory degree of measurement performance. The structure of basic motor abilities of sambists has been determined. The relationships between basic motor tests and situational motor abilities of sambo wrestlers were established.

Keywords: sambo wrestling, motor tests, situational motor abilities

Сомкин И. А. «Воздушный» фитнес как отдельное направление в фитнес-индустрии

В статье рассматриваются инновационные фитнес программы, условно объединённые таким термином, как «воздушный» фитнес. Выявлено, что отличительной особенностью этих программ является достаточно длительное время нахождения занимающихся в «безопасном» положении. Определено, что сдерживающими факторами для массового распространения таких фитнес программ являются необходимость использования на занятиях высокотехнологичного и дорогостоящего оборудования; высокие требования к оборудованию и размерам спортивных залов, предназначенных для проведения занятий; жёсткие требования по соблюдению техники безопасности; отсутствие квалифицированных фитнес инструкторов.

Ключевые слова: «воздушный» фитнес, высокотехнологичное и дорогостоящее оборудование, фаза полёта

Somkin A. A. "Aerial" Fitness as a Separate Direction in the Fitness Industry

The article discusses innovative fitness programs, conventionally united by such a term as "aerial" fitness. It has been revealed that a distinctive feature of these programs is a rather long time spent by students in a "flight" position. It is determined that the constraining factors for the mass distribution of such fitness programs are the need to use high-tech and expensive equipment; high requirements for equipment and the size of gyms designed for classes; strict safety requirements; lack of qualified fitness instructors.

Keywords: "aerial" fitness, high-tech flight equipment, flight phase

Степанова М. В., Говорков Л. П., Антюх Н. Н. Тенденции олимпийской истории бега на 400 м с барьерами

Обобщены этапы истории рекордов в олимпийской дисциплине, требующей проявления высших уровней всех двигательных качеств в лимитированных временных и пространственных рамках, выявлены тенденции прогресса в технико-тактических параметрах бега лучших барьеристов мира по участкам дистанции.

Ключевые слова: гармоничность качеств, отечественная школа, шаговые ритмы, прогресс в скорости, раскладки рекордов

Stepanova M. V., Govorkov L. P., Antyukh N. N. Trends in the Olympic 400 m Hurdles History

The stages of the history of records in the Olympic discipline, which requires the manifestation of the highest levels of all motor qualities in a limited time and space framework, are summarized, trends of progress in the technical and tactical parameters of the best hurdlers of the world in sections of the distance are revealed.

Keywords: harmony of qualities, domestic school, step rhythms, progress in speed, record layouts

Степанова М. В., Мальчевская Н. Н. Скоростные качества и выносливость в циклических локомоциях человека

Сопоставлены данные о структуре движений, биомеханических и биохимических показателях в беге, конькобежном, лыжном, велосипедном спорте, плавании, обуславливающие индивидуальную универсальность выступления на разных дистанциях и успешность планирования развития скоростных качеств и выносливости в беге и других.

Ключевые слова: скорости локомоций, диапазон дистанций, длина и темп циклов, универсальность, взаимодействие качеств

Stepanova M. V., Malchevskaya N. N. Speed Qualities and Endurance in Human Cyclic Locomotion

The data on the structure of movements, biomechanical and biochemical indicators in running, speed skating, cycling, swimming are compared, which determine the individual versatility of performance at different distances and the success of planning the development of speed qualities and endurance in running and others.

Keywords: speed of locomotion, range of distances, versatility, interaction of qualities

Теряева М. А. Спортивная психология как инновационное направление в подготовке спортсменов

Развитие в области спорта является важным направлением в политике Российской Федерации. Потребность в повышении эффективности, расширение области знаний и накопление опыта повело за собой возникновение спортивной психологии, которая изучает работу психологических процессов в активной деятельности, направленных на повышение физической и психической тренированности спортсменов, их эмоционально-волевой, морально-нравственной и социально-психологической подготовленности и саморегуляции в каждом из видов спорта. На данный момент является актуальной проблема внедрения спортивных психологов в работу с профессиональными и непрофессиональными спортсменами, а также с учреждениями, направленными на развитие личности.

Ключевые слова: спортивная психология, спортсмен, тренировочный процесс

Teriaeva M. A. Sport Psychology as an Progressive Approach in Preparation of Sportsmen

Development in the field of sports is an important direction in the policy of the Russian Federation. The need to increase efficiency, expand the field of knowledge and gain experience led to the emergence of sports psychology, which studies the work of psychological processes in active activity aimed at improving the physical and mental fitness of athletes, their emotional-volitional, moral and socio-psychological preparedness and self-regulation in each of the sports. At the moment, there is an urgent problem of introducing sports psychologists into working with professional and non-professional athletes, as well as with institutions aimed at personal development.

Keywords: sports psychology, sportsmen, training proses

Устинов И. Е. Мотивация физической активности студентов

В педагогических исследованиях автором была поставлена цель — определить мотивы занятий физической культурой в среде студенческой молодежи. Автором установлено, что социальные и индивидуальные характеристики студентов влияют на мотивацию к занятиям физической культурой, а также мотивация студентов зависит от выбора вида физической активности, статуса занятости, наличия хронических заболеваний и возраста.

Ключевые слова: мотивация, фитнес, интенсивность двигательной активности, эстетические мотивы

Ustinov I. E. Motivation of Physical Activity of Students

In pedagogical research, the author set a goal — to determine the motives for physical education among students. The author found that the social and individual characteristics of students affect the motivation for physical education, and the motivation of students depends on the choice of the type of physical activity, employment status, the presence of chronic diseases and age.

Keywords: motivation, fitness, physical activity intensity, aesthetic motives

Устинов И. Е., Богданова В. А. Особенности питания и пищевые привычки студентов

В исследовании авторами проанализированы некоторые аспекты пищевого поведения молодежи на примере студентов экономического университета. В статье питание рассмотрено как важный фактор, влияющий на здоровье, а некоторые пищевые привычки зависят от гендерных характеристик респондентов как важный фактор, влияющий на здоровье, а некоторые пищевые привычки будут объясняться гендерными характеристиками респондентов. В ходе исследования авторами на основе анкетирования студентов было выяснено, в каком режиме питаются студенты, какие продукты в их рационе, поддерживают ли водный баланс, насколько сбалансировано их питание.

Ключевые слова: пищевые привычки, качество питания, рацион, калорийность, продукты быстрого питания

Ustinov I. E., Bogdanova V. A. Nutritional Features and Eating Habits of Students

In the study, the authors analyzed some aspects of the eating behavior of young people on the example of students of an economic university. The article considers nutrition as an important factor influencing health, and

some eating habits depend on the gender characteristics of the respondents. as an important factor influencing health, and some eating habits will be explained by the gender characteristics of the respondents. In the course of the study, the authors, on the basis of a survey of students, found out in what mode students eat, what foods are in their diet, whether they maintain water balance, how balanced their diet is.

Keywords: eating habits, food quality, diet, calorie content, fast food

Федорова А. В., Лабзо К. С. Проектный метод — один из современных подходов к обучению

В статье рассматриваются вопросы эффективности использования проектного метода как одного из современных подходов к обучению. Выявлено, что применение данного метода способствовало заинтересованности студентов в процессе обучения, развивало самостоятельность и творческий подход, создавало у студентов ощущение осмысления и целесообразности, способствовало формированию компетенций, основанных на применении комплексных знаний. Установлено, что использование проектного метода обучения способствовало повышению эффективности занятий физической культурой.

Ключевые слова: проектный метод, формирование компетенций, современный подход к обучению, комплексные теоретические знания, двигательная активность

Fedorova A. V., Labzo K. S. The Project Method is One of the Modern Approaches to Learning

The article discusses the effectiveness of the use of the project method as one of the modern approaches to learning. It was revealed that the use of this method contributed to the interest of students in the learning process, developed independence and creativity, created a sense of comprehension and expediency among students, contributed to the formation of competencies based on the application of complex knowledge. It was established that the use of the project method of teaching contributed to the increase in the effectiveness of physical education classes.

Keywords: project method, competence formation, modern approach to learning, complex theoretical knowledge, physical activity

Фетисов В. Н., Петрина З. И. Активные способы передвижения как составляющие понятия здорового образа жизни

Цель статьи связана с рассмотрением проблемы снижения физической активности в повседневной жизни общества. Физическая активность является важным фактором активного образа жизни, качества жизни и здоровья в целом. Общество сталкивается с резким снижением физической активности на работе, в домашнем хозяйстве и в транспорте. Активное передвижение, как неотъемлемая часть здорового образа жизни, относится к наиболее разумным видам передвижения пешком и на велосипеде. Сформулирован вывод о том, что улучшение условий для немоторизованных поездок может увеличить активный транспорт и принести пользу отдельному человеку и обществу в целом.

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни, активные способы передвижения

Fetisov V. N., Petrina Z. I. Active Modes of Movement as Components of a Healthy Lifestyle

The purpose of the article is related to the consideration of the problem of reducing physical activity in the daily life of society. Physical activity is an important factor in an active lifestyle, quality of life and overall health. Society is facing a sharp decline in physical activity at work, in the home and in transport. Being active, as an integral part of a healthy lifestyle, is one of the smartest ways to get around on foot and by bike. It is concluded that improving conditions for non-motorized travel can increase active transport and benefit the individual and society as a whole.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, active modes of movement

Фурсов В. В., Колесников Н. В. Ритмическая структура спортивной ходьбы

Анализ техники спортивной ходьбы выявил технические недостатки у скороходов. Поиск рациональной структуры ритма движений скороходов и возможность использования, для её формирования, новых технических средств, типа мощной профессиональной электрической беговой дорожки или дистанционного тренажёра стало главным направлением в исследовательской работе авторов.

Ключевые слова: ритмическая структура спортивной ходьбы, динамика ускорений, частота шагов, двухопорное положение

Fursov V. V., Kolesnikov N. V. The Rhythmic Structure of Race Walking

The analysis of the sports walking technique revealed technical shortcomings in the walkers. The search for a rational structure of the rhythm of movements of walkers and the possibility of using, for its formation, new technical means, such as a powerful professional electric treadmill or a remote simulator, has become the main direction in the research work of the authors.

Keywords: rhythmic structure of sports walking, acceleration dynamics, step frequency, two-support position

Хорьков В. В., Соломатин А. В. Критерии спортивного отбора в борьбе самбо

Отбор одаренных спортсменов имеет решающее значение в любом виде спорта, в том числе и в борьбе. Цель исследования заключалась в обобщении используемых критериев спортивного отбора в борьбе самбо. Получены результаты педагогического эксперимента, направленного на определение объективности тестов спортивного отбора самбистов. Представлен набор тестов спортивного отбора в борьбе самбо. Предлагаемый набор включает тесты для объективной оценки уровня физической подготовки, необходимый для достижения успеха во всех весовых категориях борцов.

Ключевые слова: комплекс фитнес-тестов, борьба самбо, показатели надежности, спортивный отбор

Khorkov V. V., Solomatina A. V. Criteria for Sports Selection in Sambo Wrestling

The selection of gifted athletes is crucial in any sport, including wrestling. The purpose of the study was to generalize the criteria used for sports selection in sambo wrestling. The results of a pedagogical experiment aimed at determining the objectivity of tests for the sports selection of sambists have been obtained. A set of sports selection tests in sambo wrestling is presented. The proposed set includes tests for an objective assessment of the level of physical fitness necessary to achieve success in all weight categories of wrestlers.

Keywords: complex of fitness tests, sambo wrestling, reliability indicators, sports selection

Хорьков В. В., Фетисов В. Н. Влияние оздоровительных программ выходного дня на восприятие качества жизни женщинами среднего возраста

Целью данной работы является оценка влияния краткосрочного комплексного двигательного воздействия на восприятие качества жизни женщин среднего возраста с избыточным весом. Исследован факт, в каких сферах выбранное воздействие существенно меняет их восприятие качества жизни. Основным содержанием программы выходного дня являлась скандинавская ходьба, оздоровительная подготовка и корректирующие упражнения. Наблюдаемые положительные изменения подтвердили эффективность предложенной программы на качество жизни женщин среднего возраста.

Ключевые слова: оздоровительные программы, избыточная масса тела, опорно-двигательный аппарат, корректирующие упражнения, качество жизни

Khorkov V. V., Fetisov V. N. The Influence of Wellness Weekend Programs on the Perception of the Quality of Life of Middle Aged Women

The purpose of this work is to evaluate the impact of short-term complex motor effects on the perception of the quality of life of overweight middle-aged women. The fact in which areas the chosen impact significantly changes their perception of the quality of life is investigated. The main content of the weekend program was Nordic walking, health training and corrective exercises. The observed positive changes confirmed the effectiveness of the proposed program on the quality of life of middle-aged women.

Keywords: wellness programs, overweight, musculoskeletal system, corrective exercises, quality of life

Шувалов А. М., Самоуков А. Ф. Сравнение физической активности и состояния здоровья в группах населения среднего и старшего возраста

Авторы статьи проанализировали физическую активность и состояние здоровья взрослого населения европейской части страны, а также выявили популяционные тенденции, вскрытых как в индивидуальных опросах, так и в хронологическом контексте. Выявлены оптимальные недельные показатели объема и структура физической активности населения среднего и старшего возраста.

Ключевые слова: тип и объем физической активности, состояние здоровья, диагностика, ортопедические заболевания

Shuvalov A. M., Samoukov A. F. Comparison of Physical Activity and Health Status in Middle-Aged and Older Populations

The authors of the article analyzed the physical activity and health status of the adult population of the European part of the country, and also identified population trends revealed both in individual surveys and in a chronological context. Optimal weekly indicators of the volume and structure of physical activity of the population of middle and older age have been revealed.

Keywords: type and volume of physical activity, health status, diagnostics, orthopedic diseases

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Абрамкин Евгений Викторович

Магнитогорск
Магнитогорский государственный технический университет имени Г. И. Носова
Старший преподаватель кафедры физической культуры
e-mail: sport705@mail.ru

Abramkin Yevgeny Viktorovich

Magnitogorsk
Magnitogorsk State Technical University named after G. I. Nosov
Senior lecturer of the Chair of Physical Culture
e-mail: sport705@mail.ru

Авакян Андраник Грайрович

Санкт-Петербург
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта
Преподаватель кафедры теории и методики борьбы
e-mail: avakianzh@mail.ru

Avakyan Andranik Grairovich

Saint Petersburg
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Lecturer of the Chair of Theory and Fighting techniques
e-mail: avakianzh@mail.ru

Антонов Андрей Васильевич

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры и спорта
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: antonov-av@ranepa.ru

Antonov Andrey Vasilyevich

Saint Petersburg
North-West Institute of Management of RANEPa
Associated Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogy, Associated Professor
e-mail: antonov-av@ranepa.ru

Антюх Наталья Николаевна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет им. С. М. Кирова
Профессор кафедры физической культуры
e-mail: belka400m@yandex.ru

Antyukh Natalia Nikolaevna

Saint Petersburg
Saint Petersburg State Forestry University named after S. M. Kirov
Professor of the Chair of Physical Culture
e-mail: belka400m@yandex.ru

Архипова Юлия Александровна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный экономический университет
Доцент кафедры физической культуры
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: ArkhipovaJLI@yandex.ru

Arkhipova Yulia Alexandrovna

Saint Petersburg
Saint Petersburg State Economic University
Associated Professor of the Chair of Physical Culture
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: ArkhipovaJLI@yandex.ru

Бахтина Татьяна Николаевна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
лесотехнический университет имени
С. М. Кирова
Доцент кафедры физической культуры
Кандидат педагогических наук
e-mail: tanya160198@mail.ru

Беспалова Анастасия Николаевна

Владимир
Владимирский государственный универ-
ситет имени Александра Григорьевича и
Николая Григорьевича Столетовых
Магистрант института физической культу-
ры и спорта
e-mail: nastiushka.bespalova@yandex.ru

Богданова Виктория Анатольевна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
экономический университет
Старший преподаватель кафедры физи-
ческой культуры
e-mail: ustinovfv@yandex.ru

Боголюбова Наталья Михайловна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
университет
Доцент кафедры международных гумани-
тарных связей
Кандидат исторических наук, доцент
e-mail: bogoliubovanm@gmail.com

Бордовский Павел Георгиевич

Санкт-Петербург
Национальный государственный уни-
верситет физической культуры, спорта и
здоровья им. П. Ф. Лесгафта
Доцент кафедры биомеханики
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: pbord@bk.ru

Бутакова Евгения Дмитриевна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления
РАНХиГС
Преподаватель кафедры физической
культуры и спорта
e-mail: Zeni4ka-levina@mail.ru

Bakhtina Tatyana Nikolaevna

Saint Petersburg
State Forestry University named after
S. M. Kirov
Associated Professor of the Chair
of Physical Culture
PhD in Pedagogy
e-mail: tanya160198@mail.ru

Bespalova Anastasiya Nikolaevna

Vladimir
Vladimir State University named after
Alexander Grigorievich and Nikolai
Grigorievich Stoletovs
Undergraduate of the Institute of Physical
Education and Sports
e-mail: nastiushka.bespalova@yandex.ru

Bogdanova Viktoriya Anatol'evna

Saint Petersburg
Saint Petersburg State University
of Economics
Senior Lecturer of the Chair of Physical
Culture
e-mail: ustinovfv@yandex.ru

Bogolyubova Natalia Mikhailovna

Saint Petersburg
Saint Petersburg State University
Associate Professor of the Chair
of International Humanitarian Relations
PhD in Historical Sciences, Associate
Professor
e-mail: bogoliubovanm@gmail.com

Bordovskiy Pavel Georgievich

Saint Petersburg
Lesgaft National State University of
Physical Education, Sport and Health
Associated Professor of the Chair
of Biomechanics
PhD in Pedagogy, Associated Professor
e-mail: pbord@bk.ru

Butakova Evgeniya Dmitrievna

Saint Petersburg
North-West Institute of Management
of RANEPA
Lecturer of the Chair of Physical Culture
and Sports
e-mail: Zeni4ka-levina@mail.ru

Васильева Татьяна Михайловна

Пенза
Пензенский государственный университет
Студент
e-mail: Vasilyeva55558678@mail.ru

Vasilyeva Tatiana Mikhailovna

Penza
Penza State University
Student
e-mail: Vasilyeva55558678@mail.ru

Бахитов Роман Ренатович

Магнитогорск
Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова
Заведующий кафедрой физической культуры
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: vahitov-roman@yandex.ru

Vakhitov Roman Renatovich

Magitogorsk
Magnitogorsk State Technical University named after G. I. Nosov
Head of the Chair of Physical Culture
PhD in Pedagogy, Associated Professor
e-mail: vahitov-roman@yandex.ru

Виноградова Ольга Петровна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления РАНХиГС
Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
e-mail: sledi84@mail.ru

Vinogradova Olga Petrovna

Saint Petersburg
North-West Institute of Management of RANEPA
Senior Lecturer of the Chair of Physical Culture and Sports
e-mail: sledi84@mail.ru

Волкова Людмила Михайловна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
Профессор кафедры физической и психофизиологической подготовки
Кандидат педагогических наук, профессор
e-mail: volkovaalm@bk.ru

Volkova Lyudmila Mikhailovna

Saint Petersburg
Saint Petersburg State University of Civil Aviation
Professor of the Chair of Physical and Psychophysiological Training
PhD in Pedagogy, Professor
e-mail: volkovaalm@bk.ru

Вольский Василий Васильевич

Санкт-Петербург
Военно-космическая Краснознамённая академия им. А. Ф. Можайского МО
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Кандидат педагогических наук
e-mail: www.1962@mail.ru

Volksy Vasily Vasilevich

Saint Petersburg
Military Space Academy of the Red Banner A. F. Mozhaisky MO
Senior Lecturer of the Chair of Physical Training
PhD in Pedagogy
e-mail: www.1962@mail.ru

Говорков Лев Павлович

Санкт-Петербург
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта
Старший преподаватель кафедры биомеханики
e-mail: govorkov.1939@gmail.com

Govorkov Lev Pavlovich

Saint Petersburg
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Senior Lecturer of the Chair of Biomechanics
e-mail: govorkov.1939@gmail.com

Голубев Александр Антонович

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
университет гражданской авиации
Заведующий кафедрой физической и
психофизиологической подготовки
Кандидат педагогических наук,
доцент
e-mail: golubev_aleks@list.ru

Григан Светлана Александровна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления
РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры и
спорта
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: svetlana-grigan@mail.ru

Григорьев Валерий Иванович

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
экономический университет
Заведующий кафедрой физической
культуры
Доктор педагогических наук, профессор
Заслуженный работник физической куль-
туры Российской Федерации
e-mail: Gr-finec2010@yandex.ru

Джалилов Сослан Асланович

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский институт (филиал)
ФГБОУ ВО «Всероссийский государ-
ственный университет юстиции (РПА
Минюста России)»
Доцент кафедры гуманитарных и соци-
ально-экономических дисциплин
Кандидат педагогических наук, доцент
Заслуженный тренер России
e-mail: Soslan-05@yandex.ru

Драниук Оксана Ивановна

Санкт-Петербург
Национальный государственный уни-
верситет физической культуры, спорта и
здоровья им. П. Ф. Лесгафта
Доцент кафедры педагогики
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: oksanadranyuk@mail.ru

Golubev Alexander Antonovich

Saint Petersburg
St. Petersburg State University of Civil
Aviation
Head of the Department of Physical and
Psychophysiological Training
PhD in Pedagogy, Associated Professor
e-mail: golubev_aleks@list.ru

Grigan Svetlana Alexandrovna

Saint Petersburg
North-West Institute of Management of
RANEPA
Associated Professor of the Chair of
Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogy, Associated Professor
e-mail: svetlana-grigan@mail.ru

Grigorev Valery Ivanovich

Saint Petersburg
Saint Petersburg State University of
Economics
Head of the Chair of Physical Culture
Dr. in Pedagogical Sciences, Professor
Honored Worker of Physical Culture of the
Russian Federation
e-mail: Gr-finec2010@yandex.ru

Jalilov Soslan Aslanovich

Saint Petersburg
Saint-Petersburg Institute (branch) FGBU
BO «All-Russian State University of Justice
(RPA Ministry of Justice of Russia)»
Associate Professor of the Chair of
Humanitarian and Social Economic
Disciplines
PhD in Pedagogy, Associated Professor
Honored Coach of Russia
e-mail: Soslan-05@yandex.ru

Draniuk Oksana Ivanovna

Saint Petersburg
Lesgaft National State University of
Physical Education, Sport and Health
Associated Professor of the Chair of
Pedagogy
PhD in Pedagogy, Associated Professor
e-mail: oksanadranyuk@mail.ru

Евсеев Владимир Владимирович

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский политехнический
университет имени Петра Великого
Доцент кафедры физической подготовки
и спорта
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: l.evseeva@mail.ru

Evseev Vladimir Vladimirovich

Saint Petersburg
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic
University
Associate Professor of the Chair of
Physical Training and Sports
PhD in Pedagogy, Associated Professor
e-mail: l.evseeva@mail.ru

Емельянцева Семен Леонидович

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления
РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры и
спорта
Кандидат педагогических наук
e-mail: emelyantsev-semen@rambler.ru

Emelyantsev Semen Leonidovich

Saint Petersburg
North-West Institute of Management of
RANEPA
Associate Professor of the Chair of
Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic
e-mail: emelyantsev-semen@rambler.ru

**Ефимова-Комарова Людмила
Борисовна**

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
университет аэрокосмического приборо-
строения
Доцент кафедры физической культуры и
спорта
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: libra910@mail.ru

Efimova-Komarova Ludmila Borisovna

Saint Petersburg
St. Petersburg State University of
Aerospace Instrumentation
Associated Professor of the Chair of
Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: libra910@mail.ru

Ефимов-Комаров Валерий Юрьевич

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления
РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры и
спорта
Доцент
e-mail: efimovkomarov@mail.ru

Efimov-Komarov Valery Yurevich

Saint Petersburg
North-West Institute of Management of
RANEPA
Associated Professor of the Chair of
Physical Culture and Sports
Associated Professor
e-mail: efimovkomarov@mail.ru

Журавлев Александр Алексеевич

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
университет аэрокосмического приборо-
строения
Старший преподаватель кафедры физи-
ческой культуры и спорта
e-mail: a.zhur-040166@mail.ru

Zhuravlev Alexander Alexeevich

Saint Petersburg
Saint-Petersburg State University of
Aerospace Instrumentation
Senior Lecturer of the Chair of Physical
Culture and Sports
e-mail: a.zhur-040166@mail.ru

Заварухина Лариса Анатольевна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургское музыкальное училище им. Н. А. Римского-Корсакова
Преподаватель
Кандидат педагогических наук
e-mail: larisasan@mail.ru

Zavarukhina Larisa Anatolevna

Saint Petersburg
St. Petersburg Rimsky-Corsakov College of Music
Lecturer
PhD in Pedagogic
e-mail: larisasan@mail.ru

Карпова Светлана Николаевна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения
Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Кандидат педагогических наук
e-mail: karpova090878@mail.ru

Karpova Svetlana Nikolaevna

Saint Petersburg
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
Senior Lecturer of the of Chair of Physical Culture and sports
PhD in Pedagogic
e-mail: karpova090878@mail.ru

Карпушко Наталья Альбертовна

Владимир
Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Кандидат педагогических наук, доцент
Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации
e-mail: knavlsu@mail.ru

Karpushko Natalya Albertovna

Vladimir
Vladimir State University named after Alexander Grigorievich and Nikolai Grigorievich Stoletovs
Associate Professor of Chair of Theory and Methology of Physical Education and Sport
PhD in Pedagogic, Associate Professor
Honored worker of physical culture of the Russian Federation
e-mail: knavlsu@mail.ru

Каткова Анастасия Михайловна

Москва
Московский государственный университет спорта и туризма
Проректор
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: mgusit@mossport.ru

Katkova Anastasia Michaylovna

Moscow
Moscow State University of Sports and Tourism
Vice rector
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: mgusit@mossport.ru

Кирьянова Людмила Александровна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры и спорта
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: ludasport@mail.ru

Kiryanova Ludmila Alexandrovna

Saint Petersburg
North-West Institute of Management of RANEPA
Associated Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: ludasport@mail.ru

Коваленко Виктор Николаевич

Санкт-Петербург
Военно-космическая Краснознамённая
академия им. А. Ф. Можайского МО
Доцент кафедры физической подготовки
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: bjhlfy70@mail.ru

Kovalenko Vladimir Nikolaevich

Saint Petersburg
Military Space Academy of the Red Banner
A. F. Mozhaishy MO
Associated Professor of the Chair of
Physical Training
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: bjhlfy70@mail.ru

Колесников Николай Васильевич

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления
РАНХиГС
Профессор кафедры физической
культуры и спорта
Кандидат педагогических наук, профес-
сор
e-mail: kolesnikov.n@mail.ru

Kolesnikov Nikolay Vasilyevich

Saint Petersburg
North-West Institute of Management
of RANEPA
Professor of the Chair of Physical Culture
and Sports
PhD in Pedagogic, Professor
e-mail: kolesnikov.n@mail.ru

Крылатых Вадим Юрьевич

Москва
Российская академия народного хо-
зяйства и государственной службы при
Президенте РФ
Доцент кафедры физического воспитания
и здоровья
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: vu_krylatych@yandex.ru

Krylatykh Vadim Yurievich

Moscow
The Presidential Academy of National
Economy and Public Administration
Associated Professor of the Chair of
Physical Training and Health
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: vu_krylatych@yandex.ru

Кузнецов Павел Константинович

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления
РАНХиГС
Заведующий кафедрой физической
культуры и спорта
Кандидат социологических наук
e-mail: kuznetsov-pak@ranepa.ru

Kuznetsov Pavel Konstantinovich

Saint Petersburg
North-West Institute of Management
of RANEPA
Head of the Chair of Physical Culture and
Sports
PhD in Sociological Sciences
e-mail: kuznetsov-pak@ranepa.ru

Лабзо Ксения Сергеевна

Санкт-Петербург
Государственный экономический
университет
Старший преподаватель кафедры физи-
ческой культуры
e-mail: goldfishksu@list.ru

Labzo Ksenia Sergeevna

Saint Petersburg
State Economic University
Senior lecturer of the Department
of Physical Culture
e-mail: goldfishksu@list.ru

Левенков Алексей Ефимович

Санкт-Петербург
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта
Доцент кафедры комплексной реабилитации
Кандидат биологических наук, доцент
e-mail: levenkov.alescha@yandex.ru

Levenkov Alexey Efimovich

Saint Petersburg
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Associate Professor of the Chair of Complex Rehabilitation
PhD in Biological Sciences, Associate Professor
e-mail: levenkov.alescha@yandex.ru

Левицкий Алексей Григорьевич

Санкт-Петербург
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта
Профессор кафедры теории и методики борьбы
Доктор педагогических наук, профессор
e-mail: al.judo@yandex.ru

Levitskii Alexey Grigoryevich

Saint Petersburg
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Professor of the Chair of Theory and Methods of Wrestling
Dr. in Pedagogical Sciences, Professor
e-mail: al.judo@yandex.ru

Лешева Наталья Сергеевна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет
Старший преподаватель кафедры физической культуры
Кандидат педагогических наук
e-mail: lesheva.1974@mail.ru

Lesheva Natalya Sergeevna

Saint Petersburg
St. Petersburg State Pediatric Medical University
Senior lecturer of the Chair of Physical Culture
PhD in Pedagogic
e-mail: lesheva.1974@mail.ru

Ляшенко Олеся Валерьевна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургская государственная Консерватория имени Н. А. Римского-Корсакова
Доцент кафедры физического воспитания и БЖД
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: sports_73@mail.ru

Lyashenko Olesya Valerievna

Saint Petersburg
Saint Petersburg State Conservatory named after N. A. Rimsky-Korsakov
Associate Professor of the Chair of Physical Education and Belarusian Railways
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: sports_73@mail.ru

Макаров Сергей Владимирович

Пенза
Пензенский государственный университет
Магистрант
e-mail: sergey181makarov@yandex.ru

Makarov Sergey Vladimirovich

Penza
Penza State University
Graduate student
e-mail: sergey181makarov@yandex.ru

Мальцева Анастасия Александровна

Краснодар
Краснодарское президентское кадетское училище
Преподаватель отдельной дисциплины «Физическая культура»
e-mail: Anastasiamait2eva@andex.ru

Maltseva Anastasia Alexandrovna

Krasnodar
Russian Federation
Krasnodar Presidential Cadet School
Teacher of a separate discipline "Physical Education"
e-mail: Anastasiamait2eva@andex.ru

Мальчевская Наталия Николаевна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный экономический университет
Старший преподаватель кафедры физической культуры
e-mail: am80763@gmail.com

Malchevskaya Nataliya Nikolaevna

Saint Petersburg
Saint Petersburg State University of Economics
Senior lecturer of the Chair of Physical Culture
e-mail: am80763@gmail.com

Мельникова Татьяна Игоревна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления РАНХиГС
Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
e-mail: tat-kulya@rambler.ru

Melnikova Tatiana Igorevna

Saint Petersburg
North-West Institute of Management of RANEP
Senior Lecturer of the Chair of Physical Culture and Sports
e-mail: tat-kulya@rambler.ru

Миронов Андрей Олегович

Москва
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья
Кандидат педагогических наук
e-mail: miron1964@yandex.ru

Mironov Andrey Olegovich

Moscow
Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation
Senior Lecturer of the Chair of Physical Training and Health
PhD in Pedagogic
e-mail: miron1964@yandex.ru

Мокиевский Александр Александрович

Санкт-Петербург
Военно-космическая академия имени А. Ф. Можайского
Специалист в области физической культуры и спорта, единоборств, спортивного питания
e-mail: Mokievskij_78@mail.ru

Mokievsky Alexander Alexandrovich

Saint-Petersburg
Workplace address: Military Space Academy named after A. F. Mozhaisky
Specialist in the field of physical culture and sports, martial arts, sports nutrition
e-mail: Mokievskij_78@mail.ru

Морозова Лада Владимировна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления
РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры
и спорта
Кандидат педагогических наук
e-mail: morozova-lv@ranepa.ru

Николаева Юлия Вадимовна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
университет
Доцент кафедры международных гумани-
тарных связей
Кандидат исторических наук, доцент
e-mail: nikolaeva@spbu.ru

Онищук Анастасия Олеговна

Санкт-Петербург
Тренер ГБУ СШОР «КШВСМ»
РГПУ им. А. И. Герцена, ИФКиС
Магистрант
e-mail: onishchuk-nastya@yandex.ru

Онучин Леонид Александрович

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский архитектурно-стро-
ительный университет
Доцент кафедры физического воспитания
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: onuchin.l@yandex.ru

Пашкова Лариса Васильевна

Санкт-Петербург
Национальный государственный уни-
верситет физической культуры, спорта и
здоровья им. П. Ф. Лесгафта
Доцент кафедры теории и методики
гимнастики
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: lora3.06.54@mail.ru

Петрина Зоя Ивановна

Москва
Московский педагогический государ-
ственный университет
Доцент кафедры спортивных дисциплин и
методики преподавания
e-mail: petrina_zi@mail.ru

Morozova Lada Vladimirovna

Saint Petersburg
North-West Institute of Management
of RANEPA
Associated Professor of the Chair
of Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic
e-mail: morozova-lv@ranepa.ru

Nikolaeva Julia Vadimovna

Saint Petersburg
Saint-Petersburg State University
Associated professor of the Chair
of International Humanitarian Relations
PhD in Historical Sciences, Associated
Professor
e-mail: nikolaeva@spbu.ru

Onishchuk Anastasia Olegovna

Saint Petersburg
RSPU named after A. I. Herzen, IFKiS
Magister
e-mail: onishchuk-nastya@yandex.ru

Onuchin Leonid Alexandrovich

Saint Petersburg
Saint-Petersburg University of Architecture
and Civil Engineering
Associated Professor of the Chair
of Physical Education
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: onuchin.l@yandex.ru

Pashkova Larisa Vasilievna

Saint Petersburg
Lesgaft National State University of
Physical Education, Sport and Health
Associate Professor of the Chair of Theory
and Methods of Gymnastics
PhD in Pedagogic, Associate Professor
e-mail: lora3.06.54@mail.ru

Petrina Zoya Ivanovna

Moscow
Moscow State Pedagogical University
Associated Professor of the Chair of
Sports Disciplines and Teaching Methods
e-mail: petrina_zi@mail.ru

Понимасов Олег Евгеньевич

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления
РАНХиГС
Профессор кафедры физической культуры и спорта
Доктор педагогических наук, профессор
e-mail: o-pony@mail.ru

Рябчук Владимир Владимирович

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления
РАНХиГС
Профессор кафедры физической культуры и спорта
Кандидат педагогических наук, профессор
e-mail: ryabchuk-vv@yandex.ru

Самоуков Александр Федорович

Москва
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
Научный руководитель кафедры физического воспитания и здоровья
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: samoykov_af@mail.ru

Синявский Николай Иванович

Сургут
Сургутский государственный педагогический университет
Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания
Доктор педагогических наук, профессор
e-mail: nsin1967@yandex.ru

Смолев Павел Павлович

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления
РАНХиГС
Профессор кафедры физической культуры и спорта
Доктор педагогических наук, профессор
e-mail: Smolev_pp@mail.ru

Ponimasov Oleg Evgenevich

Saint Petersburg
North-West Institute of Management of
RANEPA
Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
Dr. in Pedagogical Sciences, Professor
e-mail: o-pony@mail.ru

Ryabchuk Vladimir Vladimirovich

Saint Petersburg
North-West Institute of Management of
RANEPA
Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic, Professor
e-mail: ryabchuk-vv@yandex.ru

Samoukov Alexander Fedorovich

Moscow
Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation
Head of the Chair of Physical Education and Health
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: samoykov_af@mail.ru

Sinyavsky Nikolay Ivanovich

Surgut
Surgut State Pedagogical University
Head of the Chair of Theory and Methods of Physical Education
Dr. in Pedagogical Sciences, Professor
e-mail: nsin1967@yandex.ru

Smolev Pavel Pavlovich

Saint Petersburg
North-West Institute of Management of
RANEPA
Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
Dr. in Pedagogical Sciences, Professor
e-mail: Smolev_pp@mail.ru

Снигур Марина Евгеньевна

Сургут
Сургутский государственный педагогический университет
Доцент кафедры теории и методики физического воспитания
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: m.snigur2011@yandex.ru

Соколов Николай Гурьевич

Санкт-Петербург
Российский государственный гидрометеорологический университет
Заведующий кафедрой физического воспитания и БЖД
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: sokolov1620@yandex.ru

Соломатин Антон Владимирович

Москва
ГБОУ «Центр спорта и образования „Самбо-70“»
Старший тренер-преподаватель
e-mail: admin@sambo-70.ru

Соломатин Сергей Владимирович

Тула
Институт экономики и управления
Доцент кафедры гуманитарных, социально-экономических и естественно-математических дисциплин
Кандидат педагогических наук
e-mail: admin@sambo-70.ru

Сомкин Алексей Альбертович

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения
Профессор кафедры физического воспитания
Доктор педагогических наук, профессор
e-mail: somkin.van@yandex.ru

Степанова Марина Вячеславовна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный экономический университет
Старший преподаватель кафедры физической культуры
e-mail: stepashki50@mail.ru

Snigur Marina Yevgenyevna

Surgut
Surgut State Pedagogical University
Associate Professor of Theory and Methods of Physical Education
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: m.snigur2011@yandex.ru

Sokolov Nikolai Gurevich

Saint Petersburg
Russian State Hydrometeorological University
Head of the Chair of Physical Education and Belarusian Railways
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: sokolov1620@yandex.ru

Solomatin Anton Vladimirovich

Moscow
Center of sports and education
“Sambo-70”
Senior trainer-teacher
e-mail: admin@sambo-70.ru

Solomatin Sergey Vladimirovich

Tula
Institute of Economics and Management
Associate Professor of the Chair of Humanitarian, Socio-Economic and Natural-Mathematical Disciplines
PhD in Pedagogic
e-mail: admin@sambo-70.ru

Somkin Alexey Albertovich

Saint Petersburg
St. Petersburg State Institute of Cinema and Television
Professor of the Chair of Physical Training
Dr. in Pedagogical Sciences, Professor
e-mail: somkin.van@yandex.ru

Stepanova Marina Vyacheslavovna

Saint Petersburg
Saint-Petersburg State University of Economics
Senior Lecturer of the Chair of Physical Culture
e-mail: stepashki50@mail.ru

Теряева Марина Александровна

Екатеринбург

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н.
Ельцина

Преподаватель

e-mail: m.a.teriaeva@urfu.ru

Teriaeva Marina Alexandrovna

Yekaterinburg

Ural Federal University named after the
first President of Russia B. N. Yelzin
Lecturer

e-mail: m.a.teriaeva@urfu.ru

Тома Жанна Вячеславовна

Пенза

Пензенский государственный университет

Доцент кафедры теоретических основ
физической культуры и спорта

Кандидат педагогических наук, доцент

e-mail: Mir_876@rambler.ru

Toma Jeanne Vyacheslavovna

Penza

Penza State University

Associate Professor of the Chair of
Theoretical Foundations of Physical
Culture and Sports

PhD in Pedagogic, Associate Professor

e-mail: Mir_876@rambler.ru

Устинов Игорь Евгеньевич

Санкт-Петербург

Санкт-Петербургский государственный
экономический университет

Доцент кафедры физической культуры

Кандидат педагогических наук, доцент

e-mail: ustinovfv@yandex.ru

Ustinov Igor Evgenyevich

Saint Petersburg

Saint-Petersburg State University
of Economics

Senior Lecturer of the Chair of Physical
Culture

PhD in Pedagogic, Associated Professor

e-mail: ustinovfv@yandex.ru

Федорова Алина Валентиновна

Санкт-Петербург

Санкт-Петербургский государственный
экономический университет

Доцент кафедры физической культуры

Кандидат педагогических наук, доцент

e-mail: alina_swim@mail.ru

Fedorova Alina Valentinovna

Saint Petersburg

Saint-Petersburg State Economic
University

Associated Professor of the Chair
of Physical Culture

PhD in Pedagogic, Associated Professor

e-mail: alina_swim@mail.ru

Фетисов Виталий Николаевич

Москва

Российская академия народного хо-
зяйства и государственной службы при
Президенте РФ

Доцент кафедры физического воспитания
и здоровья

e-mail: kfvz@ranepa.ru

Fetisov Vitaly Nikolayevich

Moscow

Russian Academy of National Economy
and Public Administration under the
President of the Russian Federation

Associate Professor of the Chair of
Physical Education and Health

e-mail: kfvz@ranepa.ru

Фофанов Андрей Михайлович

Санкт-Петербург
Военный институт физической культуры
МО
Старший научный сотрудник НИО (военно-прикладных видов спорта, физической подготовки граждан допризывного и призывного возраста), НИЦ
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: a_fofanov@mail.ru

Фурсов Вячеслав Викторович

Санкт-Петербург
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
Профессор кафедры теории и методики легкой атлетики
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: vfursov3374@mail.ru

Хорьков Вадим Владимирович

Москва
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
Заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и здоровья
e-mail: khorkov_vv@mail.ru

Чепакوف Евгений Михайлович

Санкт-Петербург
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Институт физической культуры и спорта
Доцент кафедры гимнастики и фитнес-технологий
Кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: echepakov@yandex.ru

Шитова Вероника Игоревна

Санкт-Петербург
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
Студент
Кафедра теории и методики гимнастики
e-mail: Veronichkashitova@mail.ru

Fofanov Andrey Mikhailovich

Saint Petersburg
Military Institute of Physical Culture of the Ministry of Defense
Senior Researcher, Research Institute (Military Applied Sports, Physical Training of Citizens of Pre-conscription and Draft Age), Research Center
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: a_fofanov@mail.ru

Fursov Vyacheslav Viktorovich

Saint Petersburg
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Professor of the Chair of Theory and Methods of Athletics
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: vfursov3374@mail.ru

Horkov Vadim Vladimirovich

Moscow
Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation
Deputy Head of the Department of Physical Education and Health
e-mail: khorkov_vv@mail.ru

Chepakov Evgeny Mikhailovich

Saint Petersburg
Russian State Pedagogical University named after A. I. Gertsen, Institute of Physical Culture and Sports
Associate Professor of the Chair of Gymnastics and Fitness Technologies
PhD in Pedagogic, Associated Professor
e-mail: echepakov@yandex.ru

Shitova Veronika Igorevna

Saint Petersburg
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Student of the Chair of Theory and Methods Gymnastics
e-mail: Veronichkashitova@mail.ru

Шувалов Александр Михайлович

Москва

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ

Заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья

Кандидат педагогических наук

e-mail: shuvalov am@mail.ru

Shuvalov Alexander Mikhailovich

Moscow

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation

Head of the Chair of Physical Education and Health

PhD in Pedagogic

e-mail: shuvalov am@mail.ru

Шуликов Сергей Николаевич

Санкт-Петербург

Военно-космическая академия имени

А. Ф. Можайского

Старший преподаватель кафедры физической подготовки

e-mail: Shulikov@mail.ru

Shulikov Sergey Nikolaevich

Saint-Petersburg

Military Space Academy named after

A. F. Mozhaisky

Senior Lecturer of the Chair of Physical Training

e-mail: Shulikov@mail.ru

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ
Северо-Западного института управления РАНХиГС

Том 13
Выпуск 4(56)

Печатается в авторской редакции

Директор издательско-полиграфического центра *Е. Ю. Князев*
Верстка *Е. Б. Сухопаровой*

Подписано в печать 16.11.2022.
Гарнитура Newton.
Формат 60×90 ¹/₁₆. Усл. печ. л. 26,9.
Бумага офсетная. Тираж 150 экз.

Комплекс издательско-полиграфических работ выполнен
в издательско-полиграфическом центре Северо-Западного института
управления Российской академии народного хозяйства и государственной
службы при Президенте Российской Федерации
199004, Санкт-Петербург, В. О., 8-я линия, д. 61.
Тел.: (812) 335-42-10. Факс: (812) 335-42-16. E-mail: ph-sziu@ranepa.ru