

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ

ИННОВАЦИИ
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ



ИЗДАТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

УДК 796
ББК 75
Ф 50

Редакционная коллегия:

засл. работник физической культуры, д-р пед. наук,
проф. *Г. Н. Пономарёв* (Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена);
д-р пед. наук, проф. *[С. Н. Никитин]* (С.-Петербург. гос. ун-т);
чл.-кор. С.-Петерб. отделения Международной академии наук
высшей школы, канд. пед. наук *Т. М. Жидких* (С.-Петербург. гос. ун-т)

*Рекомендовано к публикации
Учебно-методической комиссией
по УГСН 49.00.00 Физическая культура и спорт
Санкт-Петербургского государственного университета*

Физическая культура и спорт в системе образования.

Ф50 Инновации и перспективы развития. — СПб.: Изд-во
С.-Петерб. ун-та, 2020. — 316 с.

ISBN 978-5-288-06069-4

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития». В статьях рассмотрены многие практические, методические и теоретические аспекты научно-исследовательской работы в учреждениях высшего и среднего профессионального образования.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, студентов и аспирантов профильных учебных заведений.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-288-06069-4

© Санкт-Петербургский
государственный
университет, 2020

Содержание

1. АНАЛИЗ, ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОНТРОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
<i>Горбачев Д. В., Жидких Т. М., Минеев В. С.</i> Особенности технических средств проведения кардиобиоуправления с занимающимися физической культурой и спортом.....	7
<i>Ревенко Е. М.</i> Взаимосвязи двигательных способностей, общего интеллекта и типологических свойств нервной системы в процессе возрастного развития.....	14
<i>Черепанова И. О., Дунаев К. С., Димитров И. Л.</i> Развитие силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.....	21
<i>Мелихова Т. М., Макаров А. В.</i> Анализ фактов и обстоятельств нарушений антидопинговых правил российскими спортсменами	27
<i>Коваль Т. Е., Лукина С. М., Булавченко К. В., Розанова Л. С.</i> Особенности проектирования программы антидопингового обучения в Санкт-Петербургском государственном университете.....	32
<i>Мухамедзянов Р. Р.</i> Актуальные проблемы внедрения федерального государственного образовательного стандарта нового поколения спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»	38
<i>Чукин Б. Ю., Макаров А. А., Косьмина Е. А.</i> Обоснование дифференцированной методики подготовки в компьютерном спорте, на примере игры GS:GO	44
<i>Пономарев Г. Н., Волкова Н. Л.</i> Анализ эффективности внедрения комплекса ВФСК ГТО среди студентов среднего профессионального образования	51
<i>Астраханцева А. М., Елманов Н. А.</i> Оценка спортсменами «дополнительных факторов» в тренировочном процессе	56
<i>Рябчук В. В., Комиссарова Ю. Ю.</i> Физическая подготовленность студентов первого курса гуманитарных специальностей набора 2019/20 учебного года.....	64
<i>Ласточкин П. В.</i> Влияние типологических характеристик спортсменов на результаты соревнований	68
<i>Романовская В. О.</i> Личностные особенности спортсменов, занимающихся конным троеборьем.....	74

2. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СПОРТ — НОРМА ЖИЗНИ».....	80
<i>Зуб И. В.</i> Исторические предпосылки развития физического воспитания в Российской империи	80
<i>Оточкин В. В., Войнов А. М., Пащута В. Л.</i> Исторические аспекты формирования морально-психологической составляющей физического обучения в военно-учебных заведениях России в XVIII–XIX веках.....	89
<i>Распопова Н. И.</i> Как заставить любить спорт?.....	95
<i>Гонашвили А. С., Шопулатов А. Н., Назаров Н. Н.</i> История досуга и место спорта в современных досуговых практиках.....	100
<i>Еремина Е. А.</i> О роли студенческих спортивных клубов в развитии студенческого спорта.....	104
<i>Борисов А. А., Клочков Д. Д.</i> Спортивное волонтерство — путь развития	111
<i>Распопова Н. И.</i> Решение проблем направления «Спорт для всех» в зоне актуального развития детей.....	116
<i>Бакланов П. В., Соболева М. М.</i> Физическая культура и спорт на предприятиях в современных условиях.....	124
<i>Новикова Н. И.</i> Организация спортивно-исторического краеведения в процессе изучения студентами дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».....	127
3. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	134
<i>Корельская И. Е., Варенцова И. А., Афанасенкова Н. В., Погожева О. П.</i> Инновационно-технологический подход в преподавании оздоровительной физической культуры в университете.....	134
<i>Сунгурова А. В., Абрамова М. А.</i> Гидрореабилитация для лиц с интеллектуальными нарушениями как этап подготовки бакалавров в области адаптивной физической культуры.....	141
<i>Карпова С. Н.</i> Развитие общей выносливости у студентов специальных медицинских групп на основе применения тренировочных комплексов аэробной направленности.....	145
<i>Куандыкова Ж. Т., Турманидзе А. В.</i> Использование многофункционального тренажера-массажера для улучшения показателей гемодинамики у студентов с нарушением зрения и дорсопатией на занятиях по физической культуре.....	151
<i>Лантев А. В., Корнилова Н. Ю.</i> Влияние экспериментальной методики «Плейстик» на способности глухих подростков к управлению движениями по пространственно-временным характеристикам	155

<i>Гетман С. И.</i> Формирование культуры здорового образа жизни обучающихся	161
<i>Тимофейчук И. Л.</i> Инновационные подходы к здоровьесбережению воспитанников детских образовательных учреждений	168
<i>Зуб Л. И.</i> Развитие внимания на занятиях по физической культуре у детей в детском саду комбинированного вида	178
<i>Супруненко А. Д., Ковалева Ю. А., Борисова Е. А.</i> Применение фитбол-гимнастики для развития мышечной силы верхних конечностей у детей с ДЦП	184
4. ИССЛЕДОВАНИЯ, ИННОВАЦИИ И НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	190
<i>Баранова Т. И., Каркачев Р. Н., Намозова С. Ш.</i> Динамика показателей сердечно-сосудистой системы и глюкозы у спортсменов зимнего плавания при эстафетном заплыве Елагин остров — Кронштадт.....	190
<i>Васильев И. А., Фарков Д. С., Рыбина Д. А.</i> Контроль над профессиональной деятельностью тренеров дзюдо: поиск эффективного юридического механизма	196
<i>Ларькин А. И., Пашута В. Л., Сумбээхуу С.</i> Вековые традиции спорта (монгольский Наадам)	203
<i>Матвеев Д. А., Поципун А. А., Крутой А. Н., Левицкий А. Г.</i> Анализ траектории центра масс атакующего спортсмена в процессе выполнения броска боковым переворотом скручиванием в условиях отсутствия сопротивления	211
<i>Петров М. Г., Егоренко Л. А., Баранова М. В.</i> Использование 3D-датчика ускорений (G-сенсор) для анализа техники гребли и снижения негативного действия кренов и дифферентов лодки на скорость движения спортивных байдарок и каноэ.....	216
<i>Фарбей В. В.</i> Признаки лыжных многоборий в спортивной классификации.....	221
<i>Корбакова А. А., Степанова И. А.</i> Эффективность приемов депривации слуховой сенсорной системы в процессе совершенствования синхронности исполнения в дисциплине «формейшн» танцевального спорта	228
<i>Фарбей В. В., Жевлаков Е. Г.</i> Влияние комплексов дыхательных упражнений на параметры стрельбы квалифицированных биатлонистов	236
<i>Елманов Н. А., Астраханцева А. М.</i> Классификация игровых технических приемов и способов в бадминтоне как база для обучения начинающих спортсменов	242

<i>Полякова Е. Р., Шадрин Л. В.</i> Проективно-творческая функция физкультурно-спортивной деятельности на занятиях по плаванию.....	248
<i>Белоусов С. И.</i> Некоторые аспекты эффективной техники академической гребли	253
5. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	257
<i>Жидких Т. М., Минеев В. С., Кораблева Е. Н., Трунин В. В.</i> О формировании мотивации к профессиональной компетентности у обучающихся средних профессиональных учебных заведений по направлению «Физическая культура»	257
<i>Пикар Т. М., Котельникова Г. М.</i> Современные физкультурно-оздоровительные технологии для студентов.....	264
<i>Коваль Т. Е., Ярчиковская Л. В., Миронова О. В., Кривошеков В. Г.</i> Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в университетах на примере развития северной ходьбы	269
<i>Белоус В. А., Оточкин В. В., Романенко Н. В.</i> Формирование межкультурной коммуникации у курсантов военно-физкультурного вуза из стран СНГ и дальнего зарубежья	275
<i>Банаян А. А., Гофман О. О., Иванова И. Г.</i> Инновационные способы реализации практико-ориентированного обучения студентов направления «Физическая культура» в рамках дисциплины «Психология»	282
<i>Иванов В. Г., Яичников И. К.</i> Концепция коммуникативно-организующей образовательной технологии «Фродбол».....	290
<i>Ушаков В. И., Голубина Н. В.</i> Методические основы использования скандинавской ходьбы в учебном процессе по физической культуре в вузе	299
<i>Хисматуллин С. А.</i> Преподавание дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» с использованием технологии проектного обучения.....	306

1. АНАЛИЗ, ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОНТРОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Особенности технических средств проведения кардиобиоуправления с занимающимися физической культурой и спортом

Д. В. Горбачев, Т. М. Жидких, В. С. Минеев

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлен краткий обзор особенностей современных технических средств для проведения как процедур, так и тренировок кардиобиоуправления. Обозначены нейрофизиологические механизмы, возникающие во время проведения тренировок кардиобиоуправления. Исходя из проведенного анализа, все современные технические средства было предложено разделить на три группы по виду используемой афферентации. Это системы, функционирующие на основе: 1) зрительной афферентации; 2) кинестетической и слуховой афферентации; 3) системы биоуправления, интегрированные в тренажеры, которые могут сочетать в себе различные виды афферентации. Представлены рекомендации по выбору технических средств для проведения кардиобиоуправления с занимающимися физической культурой и спортом.

Ключевые слова: биоуправление, трекееры, частота сердечных сокращений, спортсмены.

Features of technical means for carrying out cardiobiofeedback with engaged in physical culture and sports

D. V. Gorbachev, T. M. Zhidkikh, V. S. Mineev

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract. The article presents a brief overview of modern technical means for carrying out procedures and training cardiomiopatia. Based on the analysis, all modern technical means were proposed to be divided into three groups:

1) systems functioning on the basis of visual afferentation, 2) systems functioning on the basis of kinesthetic and auditory afferentation and 3) biofeedback systems integrated into simulators that can combine different types of afferentation. Provides guidance on selection of technical means for carrying out cardiomiopatia with engaged in physical culture and sports.

Keywords: biofeedback, trackers, heart rate, athletes.

Введение. Регистрация одного из самых информативных показателей функционального состояния организма — частоты сердечных сокращений (ЧСС) — всегда являлась приоритетной. Это обусловлено необходимостью обеспечения контроля за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом. Такой важный показатель, как частота сердечных сокращений во время тренировки, дает необходимую биологическую обратную связь (БОС), позволяет эффективно оценить правильность выбора объема и интенсивности физической нагрузки [2–5].

1. Нейрофизиологические механизмы при проведении кардиобиоуправления во время тренировочного процесса

Исследование нейрофизиологических механизмов при проведении тренировок кардиобиоуправления со спортсменами различных специализаций и занимающимися физической культурой является популярным направлением зарубежных исследований. Например, уже достаточно хорошо обоснованы тренировочные зоны для настраивания технических средств в зависимости от преследуемых целей (табл.) [8].

Но, несмотря на то что при проведении кардиобиоуправления в форме тренировок также осуществляется обучение саморегуляции ЧСС (как и в процедурных кабинетах), именно во время тренировок фиксируются нейрофизиологические процессы, характеризующиеся выраженной синхронизацией ЧСС с нервно-мышечной деятельностью — это, пожалуй, является самой серьезной отличительной чертой механизмов при данной форме организации биоуправления [1].

2. Классификация технических средств для проведения кардиобиоуправления

С каждым годом увеличивается количество модификаций биоуправления (видов регулируемых в процессе биоуправления параметров). По характеристикам сенсорных систем обратная связь

Таблица. Среднестатистические значения зон интенсивности физических нагрузок, рассчитанные по формуле Карвонена

Наименование зоны интенсивности	ЧСС, ударов в мин	ЧСС относительно максимально допустимой, в %
Восстановление	120–137	55–62
Жиросжигание	137–153	62–74
Аэробная	153–164	74–82
Анаэробная	164–175	82–90
Максимальная зона, VO_{2max}	175–181	90–94
Анаэробно-алактатная	181–189	94–100

Примечание. VO_{2max} — максимальное потребление кислорода.

делится на внешнюю (с дистантных рецепторов — слух, зрение, обоняние, тактильная сенсорная система) и внутреннюю (с проприорецепторов, рецепторов висцеральной сенсорной системы). Чем сложнее выполняемая деятельность, тем большее внимание необходимо уделять выбору каналов обратной связи [5, 6].

Исходя из проведенного анализа информационных источников, все современные технические средства для проведения кардиоуправления было предложено разделить на три группы по принципу основного канала афферентации: 1-я группа — преимущественно на основе зрительной афферентации, 2-я группа — на основе кинестетической и слуховой афферентации, 3-я группа — системы, интегрированные в тренажеры, которые могут в себе сочетать различные виды афферентации (см. рис.).

Из предложенной классификации становится очевидно, что наиболее универсальными средствами для проведения кардиоуправления являются компактные трекеры, но далеко не все, а только те, которые функционируют на основе считывания электрической активности миокарда и реализованы в виде нагрудных ремней, — они обеспечивают более последовательное и точное считывание ЧСС, нежели спортивные часы на руке.

Кроме того, возможны различные варианты реализации схем синхронизации между устройствами кардиоуправления, что повышает точность считывания и анализа исследуемых пара-



Рис. Классификация технических средств для проведения кардиобиоуправления в зависимости от основных каналов обратной афферентации

метров. Например, в ходе реализации кардиобиоуправления во время тренировки трекары по беспроводной сети могут подключаться к смартфону или ПК или использовать сочетание двух датчиков, связанных друг с другом. Если используется устройство на запястье, будь то спортивные часы или фитнес-браслет, оно обеспечивает беспроводное соединение с нагрудным ремнем. Связь с периферийными устройствами осуществляется с помощью канала *Bluetooth* или *ANT+*. Трекары, не имеющие функции оповещения о выходе спортсмена из установленной пульсовой зоны, нельзя применять для проведения тренировок кардиобиоуправления, так как в данной ситуации не будет немедленной биологической обратной связи.

3. Практические рекомендации для организации кардиобиоуправления во время тренировочного процесса

1-я группа технических средств характеризуется особенностью, которая делает их очень эффективными в процедурных кабинетах: с помощью данных технических средств кардиобиоуправление проводится при минимальной мышечной активности или ее отсутствии. Такое оборудование может быть использовано для занимающихся физической культурой и спортом в следующих целях:

- для приобретения навыка кардиобиоуправления, который впоследствии можно будет использовать в тренировочном процессе;

- для диагностики с целью обнаружения дисфункции и предупреждения предпатологических состояний;
- при лечении заболеваний.

Несмотря на более быструю обучаемость кардиобиуправлению с помощью технических средств данной группы, применять их на занятиях по физической культуре и спортивных тренировках не рекомендуется. Это обусловлено тем, что зрительный способ восприятия информации, с одной стороны, затрачивает слишком много энергетических ресурсов (задействованы обширные участки нейронной сети головного мозга), с другой стороны, снижается качество двигательных действий, что может увеличивать риск возникновения травмы, так как кардиобиоуправление в данной форме требует большого внимания у занимающегося.

2-я группа технических средств в большей степени подходит для занимающихся физической культурой и спортом. Трекеры компактны и при многих двигательных действиях никак не сковывают движения. Наиболее соответствуют физиологическим требованиям трекеры, в своей функции предполагающие:

- установку пульсовых зон в любых диапазонах;
- четкое оповещение о состоянии ЧСС по слуховому или кинестетическому каналу восприятия информации;
- синхронизированное программное обеспечение, одновременно использующее информацию с датчика на груди и запястье;
- связь с периферийными устройствами. (Все данные передаются с обоих датчиков на смартфон или ПК с установленным специальным программным обеспечением. Это позволяет обнаружить значительное расхождение в показаниях датчика на груди с показаниями датчика на запястье, и таким образом предупреждает возникновение дисфункций.)

Технические средства *3-й группы* решают сугубо специфические задачи, обусловленные избранным видом спорта или профессиональной деятельностью и, как правило, очень хорошо под них адаптированы. Практические рекомендации разрабатываются в рамках данной специфической деятельности.

Заключение. На сегодняшний день представлено большое количество трекеров различных марок, но для проведения кардио-

биоуправления с занимающимися физической культурой и спортом не все модели применимы: у некоторых из них имеются недостатки в программном обеспечении, у других — в архитектонике интегральных схем и конструкции. Это зачастую обусловлено отсутствием взаимодействия разработчиков технических средств со специалистами в области спортивной физиологии и спортивной медицины. Нужно учитывать, что такие технические средства не могут эффективно применяться не только спортсменами, но и занимающимися физической культурой.

Литература

1. Горбачев Д. В. Применение кардиобьюуправления с синхронизацией продолжительности и интенсивности ведения поединка у боксеров // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы III Всероссийской науч. конф. 2019. Чурапча, 2019. С. 54–56.
2. Добровольский А. С., Галущенко О. В. Исследование частоты сердечных сокращений спортсменов-гиревиков во время тренировки по методу повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха // Медицинский вестник Юга России. 2013. С. 49–54.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: АСТ Астрель, 2004. С. 26–48.
4. Костюнин А. В. Исследование показателей частоты сердечных сокращений и энергозатрат у юных игроков, занимающихся футболом и мини-футболом // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 10. С. 93–96.
5. Кучкин С. Н. Иерархия обратных связей при физиолого-педагогическом контроле в процессе адаптации к физическим нагрузкам // Материалы докладов областной науч. конф. «Научное наследие академика П. К. Анохина и его развитие в трудах Волгоградских ученых». Т. 2. Управление процессом адаптации и физического воспитания. Волгоград: ВГАФК, 1997. С. 11–13.
6. Штарк М. Б., Скок А. Б., Шубина О. С. Биоуправление в клинической практике // Биоуправление в медицине и спорте: Материалы I Всероссийской конф. 26–27 апреля 1999 г. Омск, 1999. С. 6–19.
7. Physical activity assessments for health-related research / ed. by G. J. Welk. Champaign: Human Kinetics, 2002. 280 p.
8. Polar RS800: руководство пользователя. POLARELECTRO Inc., 2002. С. 39–40.

References

1. Gorbachev D. V. Application of cardiobiofeedback with synchronization of duration and intensity of conducting a duel at boxers. *Physical culture, sports, science and education*, of the 3rd all-Russian scientific conference. Churapcha, 2019, pp. 54–56. (In Russian)
2. Dobrovolsky A. S., Galuschenko O. V. Research of heart rate of athletes-weightlifters during training by the method of repeated exercise with decreasing intervals of rest. *Medical Bulletin of the South of Russia*, 2013, pp. 49–54. (In Russian)

3. Ozolin N. G. *The trainer's Handbook: The Science of winning*. Moscow, AST Astrel Publ., 2004, pp. 26–48. (In Russian)
4. Kostyunin A. V. Study of heart rate indicators and energy consumption in young players engaged in football and mini-football. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 2009, no. 10, pp. 93–96. (In Russian)
5. Kuchkin S. N. Hierarchy of feedback in physiological and pedagogical control in the process of adaptation to physical activity. *Materials of reports of the regional scientific conference "Scientific heritage of academician P. K. Anokhin and its development in the works of Volgograd scientists"*, vol. 2. Managing the process of adaptation and physical education. Volgograd, VSAPC Publ., 1997, pp. 11–13.
6. Stark M. B., Skok A. B., Shubina O. S. Biofeedback in clinical practice. *Bio-management in medicine and sports: proceedings of the 1st all-Russian conference April 26–27, 1999*. Omsk, 1999, pp. 6–19. (In Russian)
7. *Physical activity assessments for health-related research*, ed. by G. J. Welk. Champaign, Human Kinetics Publ., 2002. 280 p.
8. Polar RS800: user's guide. POLARELECTRO Inc., 2002. C. 39–40. (In Russian)

Взаимосвязи двигательных способностей, общего интеллекта и типологических свойств нервной системы в процессе возрастного развития

Е. М. Ревенко

Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет, Омск

Аннотация. Приводятся результаты исследования, целью которого являлось изучение взаимосвязи проявлений двигательных способностей, общего интеллекта и типологических особенностей проявления свойств нервной системы в процессе возрастного развития. Исследование проводилось с 2007 по 2016 г., в нем участвовали школьники (юноши) 12, 14 и 16 лет, а также студенты 18 и 20 лет. В ходе исследования выявлено, что уровни двигательных и интеллектуальных способностей связаны преимущественно отрицательно, что наиболее рельефно проявилось в возрастном диапазоне 14–18 лет. Развитие двигательных и интеллектуальных способностей, как правило, связано с противоположными проявлениями типологических свойств нервной системы. Соответственно, гетерохронное развитие двигательных и интеллектуальных способностей связано с задатками — типологическими свойствами нервной системы — и отражает индивидуальные особенности возрастного развития.

Ключевые слова: двигательные способности, интеллектуальные способности, типологические свойства нервной системы, возрастное развитие, гетерохронизм.

Relationships of motor abilities, general intelligence and typological properties of the nervous system during the age development

Е. М. Revenko

Siberian Automobile and Highway University (SIBADI), Omsk

Abstract. The article presents the results of the study, which purpose was to study the relationship of the levels of manifestations of motor, intellectual abilities and typological features of the manifestation of the properties of the nervous system in the process of the age development. The study was conducted from 2007 to 2016, with the participation of schoolchildren (boys) aged 12, 14 and 16 years, as well as students aged 18 and 20 years. The pilot study revealed that the levels of motor and intellectual abilities are mostly negatively related, which was most pronounced in the age range of 14–18 years. At the same time, on the one hand, the development of motor, and, on the other hand, — intellectual abilities are usually associated with the opposite mani-

festations of the typological properties of the nervous system. Accordingly, the heterochronism development of motor and intellectual abilities is associated with the makings — the typological properties of the nervous system, and reflects the individual characteristics of age development.

Keywords: motor abilities, intellectual abilities, typological properties of the nervous system, age development, heterochronism.

В настоящее время отмечается недостаточная эффективность системы физического воспитания, относительно как развития физической подготовленности детей и подростков, так и формирования устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. С. Ю. Щетининой показано, что одной из наиболее значимых проблем является «отставание от зарубежной практики по качеству, степени, глубине дифференциации и индивидуализации учебного процесса» [8, с. 35]. Вместе с тем во многих научных исследованиях, направленных на разработку инновационных подходов к организации физического воспитания, основополагающим критерием анализа является возраст и недостаточное внимание уделяется индивидуальным особенностям обучающихся.

Подчеркивая неоспоримую важность знания нормативных закономерностей возрастного развития, следует отметить, что образовательная практика нуждается в знании *индивидуальных особенностей возрастного развития*. Если оставлять без внимания индивидуальные проявления на различных этапах онтогенеза, теряется содержательное значение понятия «возрастная норма», так как оно перестает отражать реальную специфику развития в определенные возрастные периоды [7].

Познание особенностей возрастного развития возможно в ходе *системных исследований*, адекватных его природе. В то же время возрастные и индивидуальные особенности относительно физического развития и физической подготовленности изучались преимущественно применительно к отдельным системам и в меньшей степени — к личности в целом [7].

Познание закономерностей развития в единстве возрастных и индивидуальных особенностей диктует необходимость комплексного многоуровневого исследования человека в процессе взросления [1]. Только системный подход к возрастному развитию позволяет понять, почему на конкретном этапе доминируют те или иные процессы, какие из детерминирующих программ имеют ведущее значение [4]. Подлинное познание частных сторон развития человека

(умственной, двигательной, нравственной и других) возможно при системном видении его как явления целостного, при изучении взаимозависимости, взаимовлияний различных сторон личности.

Системный подход в изучении формирования двигательных и интеллектуальных способностей с учетом индивидуальных особенностей, выступающих задатками их развития, позволит создать более целостное представление об индивидуальных особенностях возрастного развития.

Цель исследования заключалась в изучении взаимосвязей уровней двигательных способностей, общего интеллекта и типологических особенностей свойств нервной системы подростков и юношей 12–20 лет как проявлений индивидуальных особенностей возрастного развития.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с 2007 по 2016 г., в нем участвовали школьники (юноши) БОУ «Лицей № 149» Омска 12, 14 и 16 лет (87, 78 и 104 человека соответственно), а также студенты ФГБОУ ВО «СибАДИ» 18 и 20 лет (159 и 53 человека соответственно). Совокупная численность выборки составила 481 человек.

Двигательные способности изучались посредством измерения: *мышечной силы* (кистевая динамометрия, кг), *силовой выносливости* (подтягивание на перекладине, количество раз), *скоростно-силовой способности* (прыжок в длину с места, см), *скоростной способности* (бег на 30, 60 или 100 м, с — в зависимости от возраста) и *общей выносливости* (бег на 1000 или 3000 м, мин — в зависимости от возраста).

Уровень *общего интеллекта (ОИ)* определялся посредством: в 12 лет — группового интеллектуального теста (ГИТ) [2]; в 14, 16, 18 и 20 лет — теста Р. Амтхауэра в адаптации Л. А. Ясюковой [9].

Типологические особенности проявления основных свойств нервной системы (сила нервной системы, подвижность возбуждения, подвижность торможения, баланс между «внешним» возбуждением и торможением, баланс между «внутренним» возбуждением и торможением) определялись с использованием производных двигательных методик Е. П. Ильина [3].

Статистическая обработка первичного экспериментального материала осуществлялась с применением программ *SPSS Statistics 22* и *Microsoft Excel*.

Результаты исследования. Корреляционный анализ уровней развития двигательных способностей и *общего интеллекта (ОИ)*

позволил установить, что проявление *мышечной силы* (кистевая динамометрия) на статистически значимом уровне отрицательно коррелирует с проявлением ОИ в выборках юношей 16 и 18 лет. В выборке подростков 14 лет направленность связи аналогичная, но она не достигает уровня статистической значимости (таблица).

Силовая выносливость (подтягивание на перекладине) также отрицательно коррелирует с показателем ОИ во всех рассматриваемых выборках, за исключением юношей 20 лет, где при сохранении направленности корреляция ниже уровня статистической значимости.

Таблица. Корреляционные связи исходных уровней проявлений двигательных способностей и общего интеллекта

Измеряемые показатели двигательных способностей	Корреляция с ОИ испытуемых в зависимости от возраста, лет				
	12	14	16	18	20
Кистевая динамометрия	-165	-199	-228*	-243**	-055
Подтягивание на перекладине	-218*	-267*	-217*	-183*	-211
Прыжок в длину с места	306**	017	-187*	-245**	135
Бег на 30, 60 или 100 м	-256*	312**	175	152	-162
Бег на 1000 или 3000 м	071	021	092	-078	-062

Примечание. Представлены значения десятичной дроби после запятой (нули и запятые опущены). * — статистическая значимость связей на уровне: $p \geq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$.

Относительно *скоростно-силовой способности* (прыжок в длину с места) в 12-летнем возрасте выявлена статистически значимая положительная связь с ОИ, а в 16 и 18 лет — отрицательная.

Время бега на короткие дистанции (30, 60 или 100 м — в зависимости от возраста) у подростков 12 лет отрицательно коррелирует с ОИ, что свидетельствует о положительной связи *скоростной способности* с интеллектом. В выборке подростков 14 лет результаты в беге на короткие дистанции положительно коррелируют с уровнем ОИ, что свидетельствует об отрицательной связи скоростной способности с интеллектуальным развитием. Аналогичная тенденция проявляется в 16 и 18 лет. В 20 лет знак корреляции меняется на противоположный, но она ниже уровня статистической значимости.

Данные корреляционного анализа позволяют отметить, что в возрастном диапазоне 14–18 лет наблюдается *гетерохронизм развития двигательных и интеллектуальных способностей*.

Можно предположить, что сравнительно раннее интенсивное развитие определенных двигательных способностей (высокие темпы прироста) в подростковом возрасте сопряжено с менее интенсивным, «растянутым» во времени интеллектуальным развитием. Напротив, менее интенсивное (низкие темпы прироста), «растянутое» во времени развитие двигательных способностей протекает на фоне высокой динамики интеллектуального развития. Соответственно, можно говорить о различных сроках и продолжительности периодов интенсивного развития двигательных и интеллектуальных способностей подростков и юношей, что, очевидно, является проявлением индивидуальных особенностей возрастного развития.

Различия в проявлениях изучаемых способностей в зависимости от типологических особенностей проявления свойств нервной системы изложены в работе [5]. Обобщенно можно отметить, что в рассматриваемых возрастных группах в большинстве случаев при высоких уровнях изучаемых двигательных способностей у подростков и юношей выявлены: *сильная нервная система, высокая подвижность возбуждения и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу*. Перечисленные типологические проявления обуславливают более выраженную потребность в двигательной активности [3]. Также лица с сочетанием отмеченных свойств нервной системы опережают сверстников в темпах полового созревания [6], что, в свою очередь, отражается на темпах развития двигательных способностей.

Высокий уровень общего интеллекта в возрасте 12–18 лет связан преимущественно с иными проявлениями типологических свойств, в частности, *слабой нервной системой, инертностью нервных процессов и преобладанием торможения по «внутреннему» балансу*.

Заключение. Полученные в исследовании результаты позволяют заключить, что гетерохронизм (разновременность) развития на межсистемном уровне, выражающийся в асинхронном развитии определенных двигательных и интеллектуальных способностей в возрастных группах 14, 16 и 18 лет, связан с тем, что уровни выраженности двигательных способностей, с одной стороны, а интеллектуальных — с другой, связаны с разными, нередко противоположными типологическими особенностями про-

явления свойств нервной системы подростков. Соответственно, гетерохронизм развития двух групп изучаемых способностей как проявление индивидуальных особенностей возрастного развития имеет системную детерминацию и опосредован типологическими особенностями проявлений свойств нервной системы.

Обобщение представленных данных позволяет сделать вывод о том, что сам по себе возраст не может являться определяющим критерием анализа динамики развития способностей, а должен рассматриваться в тесной связи с индивидуальными особенностями человека. Отмеченное обуславливает необходимость изучать и учитывать в педагогической практике *индивидуальные особенности возрастного развития*. Научные исследования в рамках данной концепции позволят наполнить реальным содержанием категорию «возрастная норма» и создать условия для повышения эффективности физического воспитания на основе индивидуального подхода.

Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Избранные труды по психологии. Т. 2. Развитие и воспитание личности / под ред. Н. А. Логиновой. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2007. 549 с.
2. *Акимов М. К., Борисова Е. М., Гуревич К. М., Козлова В. Т., Логинова Г. П.* Руководство к применению группового интеллектуального теста (ГИТ) для младших подростков. Обнинск: Принтер, 1993. 40 с.
3. *Ильин Е. П.* Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
4. *Карсаевская Т. В.* Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. Л.: Медицина, 1970. 269 с.
5. *Ревенко Е. М., Зелова Т. Ф., Сальников В. А.* Возрастные особенности исходных уровней и темпов прироста двигательных способностей юношей, различающихся типологическими свойствами нервной системы // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 8. С. 161–169.
6. *Сальников В. А.* Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на различных этапах спортивного совершенствования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1994. 42 с.
7. *Сальников В. А.* Индивидуальные особенности возрастного развития: монография. Омск: СибАДИ, 2013. 411 с.
8. *Щетинина С. Ю.* Физическое воспитание школьников в интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среде: дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2014. 426 с.
9. *Ясюкова Л. А.* Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (IST): методическое руководство. СПб.: ИМАТОН, 2002. 80 с.

References

1. Ananyev B. G. *Selected Works on Psychology*. Vol. 2. Development and education of the individual, ed. by N. A. Loginova. St. Petersburg, St. Petersburg State University Press, 2007, 549 p. (In Russian)
2. Akimova M. K., Borisov E. M., Gurevich K. M., Kozlova V. T., Loginova G. P. *Guide to the use of the intellectual group test (GIT) for younger teens*. Obninsk, Printer Publ., 1993, 40 p. (In Russian)
3. Ilyin E. P. *Differential psychophysiology*. St. Petersburg, Piter Publ., 2001, 464 p. (In Russian)
4. Karsaevskaya T. V. *Social and biological conditionality of changes in the physical development of a person*. Leningrad, Medicine Publ., 1970, 269 p. (In Russian)
5. Revenko E. M., Zelova T. F., Salnikov V. A. Age-related features of the initial levels and growth rates of the motor abilities of young men differing in typological properties of the nervous system. *Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*, 2018, no. 8, pp. 161–169. (In Russian)
6. Salnikov V. A. *Age and individual features of physical development at various stages of sports improvement*: abstract of Doctor's degree dissertation. St. Petersburg, 1994, 42 p. (In Russian)
7. Salnikov V. A. *Individual features of age development*. Omsk, Siberian State Automobile and Highway University Press, 2013, 411 p. (In Russian)
8. Schetinina S. Yu. *Physical education of schoolchildren in an integrated educational physical culture and sports environment*. Doctor's degree dissertation. St. Petersburg, 2014, 426 p. (In Russian)
9. Yasyukova L. A. R. *Amthauer test of intelligence structures*. St. Petersburg, IMATON Publ., 2002, 80 p. (In Russian)

Развитие силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры

И. О. Черепанова, К. С. Дунаев, И. Л. Димитров

Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по наиболее эффективному моделированию урока физической культуры, способствующего развитию у учащихся 8-го класса силовых способностей, которые проявляются через двигательную деятельность и выражены в готовности к динамической и статической работе, в демонстрации скоростно-силовых возможностей.

Ключевые слова: силовые способности, физическая культура, средний школьный возраст, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость.

Development of power abilities at secondary school at lessons of physical culture

I. O. Cherepanova, K. S. Dunaev, I. L. Dimitrov

Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka

Abstract. The article presents the results of a study on the most effective modeling of building a physical education lesson that promotes the development of strength abilities in students of the 8th grade. The strength abilities of a student, manifested through motor activity, are expressed in readiness for dynamic and static work, the manifestation of speed-strength abilities.

Keywords: strength abilities, physical education, middle school age, maximum strength, speed strength, strength endurance.

Актуальность. В решении задач, реализуемых в процессе физического воспитания, выделим ту, что имеет приоритетное значение для человека — развитие физических качеств. Возраст 13–14 лет является наиболее оптимальным для развития силового компонента. Развитие силовых способностей способствует образованию и совершенствованию мышечного корсета, что является фактором, предотвращающим искривление осанки, и способствует здоровью внутренних органов формирующегося подростка. Овладение преподавателем по физической культуре и спорту средствами и методами совершенствования двигательных способ-

ностей, способами организации занятий, дает возможность их реализовать в определенных условиях.

Введение. Школьный период для любого человека — время базового физического развития, формирования двигательных умений с целью укрепления здоровья. Это напрямую связано с гармоничным развитием и самосовершенствованием физической формы личности [1]. Без активных физических занятий невозможно развитие детей в школьном периоде. Наибольшее значение в этот период для школьника имеет двигательная активность, а ее недостаток негативно влияет на здоровье в целом, приводит к ослаблению защитных сил организма. Физическое развитие является настолько важным, что низкий его уровень сказывается и на умственной деятельности школьников и может привести к серьезным последствиям. Если рассматривать физическое развитие по периодам, то его пик приходится на старший школьный возраст. Соответственно, уделяя внимание физическому развитию в данный период, мы закладываем фундамент здоровья в целом, выносливости, результативности деятельности подростка в будущем. Привить любовь к двигательной активности возможно лишь при условии грамотной организации процесса, без травм и повреждений. Занятия физической культурой положительно влияют на личность школьника в целом: снижают употребление алкоголя и наркотиков, оказывают воздействие на развитие целеустремленности и лидерских качеств, уверенности и самодостаточности.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении города Москвы школе № 1501 им. Горького в рамках осуществляемого на уроках физической культуры у 8 «А» класса учебного процесса. В эксперименте участвовали две группы, по которым была проведена выборка. В группах, экспериментальной ($n=9$) и контрольной ($n=11$), участвовали школьники 13–14 лет. Период проведения эксперимента: третья четверть, с 8 января 2019 г. по 23 марта 2019 г. Была осуществлена коррекция учебного материала урока физической культуры в основной его части. Согласно плану, в этой части урока использовались упражнения, направленно воздействующие на развитие собственно силовых способностей (динамической и статической силы), скоростно-силовых способностей, силовой ловкости и силовой выносливости. Использовались методы максимальных усилий, непредельных усилий, динамических усилий, ударный метод, а также метод

круговой тренировки. Метод круговой тренировки — очень эффективное средство для развития силовых способностей, он позволяет, с учетом возраста и психологического развития старших школьников, сосредоточить усилия на самостоятельной работе, что в разы повышает усвояемость используемой нагрузки.

Наряду с прописанными в школьной программе упражнениями на развитие силовых способностей, использовался разработанный комплекс упражнений, по методу круговой тренировки (табл. 1).

Таблица 1. Комплекс упражнений по методу круговой тренировки для школьников 8-го класса, направленный на развитие силовых способностей

Упражнение	Время выполнения	Методические указания
Отжимания	3 мин	15 раз по 2 подхода, отдых между подходами 60 с
Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями	3 мин	20 раз по 2 подхода, отдых — 60 с
Прыжки на скакалке (на двух ногах)	3 мин	30 раз по 2 подхода, отдых — 60 с
Прыжок в длину	2 мин	6 прыжков
Метание малого мяча 150 г	2 мин	6 попыток по 2 подхода
Метание в цель с 6 м	2 мин	5 попыток по 2 подхода

Во время выполнения упражнений комплекса необходимо, несмотря на большой темп и ограничение по времени, сосредотачиваться на технической проработке каждого элемента выполняемого двигательного действия. По мере возможности надо контролировать дыхание и научиться распределять силы равномерно на весь комплекс прорабатываемых станций. В отжиманиях особое внимание следует обратить на ширину постановки рук и прямую линию корпуса, также на расстояние в конечной точке от груди до пола; в поднимании туловища из положения лежа сохранять исходное положение таза и ног, не перемещаясь по мату вслед за движениями корпуса, при возвращении в исходное положение не оставаться в нем длительное время, но и не пропускать эту фазу упражнения, дав возможность мышцам расслабиться, чтобы

потом снова включиться в работу; в прыжках на скакалке выпрыгивать максимально высоко вверх, дотягивая колени и вжимая в себя таз, пропускать скакалку под стопами; при исполнении прыжков в длину делать их практически один за другим, совмещая правильную работу рук с выпрямлением тазобедренных суставов при выпрыгивании; при метании малого мяча мысленно проектировать предстоящую траекторию полета и видеть конечную цель, совершать бросок не кистевым движением, а начиная со спины, продолжая преимущественно плечевым усилием, не оттормаживая на фазах, в одно слитное движение, амортизируя коленным и тазобедренным суставами.

Результаты исследования и их обсуждение. Количественно-силовые возможности учеников оценивались двумя способами: с помощью измерительных устройств — динамометров, с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу. Результаты тестирований представлены в табл. 2.

Результаты, представленные в табл. 2, подтверждают мнение авторов об изменении основной части урока, поскольку видно, что в динамометрии показатели экспериментальной группы улучшились на 8,02 балла при $p < 0,05$; в свою очередь, в контрольной группе результаты возросли на 3,63 балла при $p < 0,05$.

В прыжках на скакалке в экспериментальной группе показатели возросли на 16,58 балла при $p < 0,05$, в контрольной — на 5,97 балла при $p < 0,05$.

При тестировании отжиманий показатели в экспериментальной группе увеличились на 11,67 балла при $p < 0,05$, в контрольной группе — на 7,46 балла при $p < 0,05$.

В поднимании туловища из положения лежа с согнутыми коленями результаты в экспериментальной группе возросли на 12,25 балла при $p < 0,05$, в контрольной группе — на 10,03 балла при $p < 0,05$.

В прыжке в длину показатели в экспериментальной группе увеличились на 3,42 балла при $p < 0,05$, в контрольной группе — на 2,03 балла при $p < 0,05$.

В тестировании прыжка вверх показатели в экспериментальной группе возросли на 2,13 балла при $p < 0,05$, в контрольной группе — на 0,98 балла при $p < 0,05$.

При метании малого мяча 150 г (м) результаты увеличились в экспериментальной группе на 3,77 балла, в контрольной группе — на 1,96 балла при $p < 0,05$.

Таблица 2. Результаты тестирования силовых способностей учащихся 8-го класса*

Тестирование	Экспериментальная группа (n=9)		Контрольная группа (n=11)	
	8 января 2019 г.	23 марта 2019 г.	8 января 2019 г.	23 марта 2019 г.
Динамометрия	26,09 ± 0,02	34,11 ± 0,05	25,45 ± 0,04	29,08 ± 0,06
Прыжки на скакалке (60 с)	128,65 ± 2,73	145,23 ± 2,55	126,11 ± 2,54	132,08 ± 3,18
Отжимания	18,11 ± 0,98	29,78 ± 0,96	16,21 ± 0,56	23,67 ± 0,72
Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями	32,98 ± 0,04	45,23 ± 0,07	29,78 ± 0,11	39,81 ± 0,14
Прыжок в длину	152,02 ± 3,72	155,44 ± 3,15	151,19 ± 3,44	153,22 ± 3,92
Прыжок вверх	7,02 ± 0,17	9,15 ± 0,28	7,11 ± 0,34	8,09 ± 0,46
Метание малого мяча 150 г (м)	23,46 ± 0,02	27,23 ± 0,04	22,12 ± 0,06	24,08 ± 0,08
Метание в цель с 6 м (с 5 попыток, кол-во попаданий)	2,08 ± 0,11	5,12 ± 0,14	2,67 ± 0,16	4,38 ± 0,18

Примечание. * Показатель p принят $< 0,05$ во всех случаях.

При метании в цель с 6 м (с 5 попыток, оценивалось количество попаданий) результаты в экспериментальной группе увеличились на 3,04 балла при $p < 0,05$, в контрольной группе — на 1,71 балла при $p < 0,05$.

Выводы. Результаты исследования могут быть с успехом использованы в деятельности педагога.

При проведении урока физической культуры в его основной части с целью развития силовых способностей применялись рывково-тормозные и статические упражнения в изометрическом режиме; с утяжелением внешними предметами и массой собственного тела. В результате занятий зафиксировано повышение силовых способностей учащихся данной возрастной группы.



Рис. Динамика прироста показателей силовых способностей школьников 8-го класса

Чем более сильные, быстрые и выносливые мышцы имеют занимающиеся физической культурой, тем лучше они управляют своим телом и движениями, тем успешнее процесс освоения и результат двигательных актов.

Литература

1. Морозов В. О., Морозов О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие. 3-е изд. М.: ФЛИНТА, 2015. 214 с.

References

1. Morozov V.O., Morozov O.V. *Physical culture and healthy lifestyle: textbook.* 3rd ed. Moscow, FLINTA Publ., 2015, 214 p. (In Russian)

Анализ фактов и обстоятельств нарушений антидопинговых правил российскими спортсменами

Т. М. Мелихова, А. В. Макаров

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация. Цель работы — проанализировать виды нарушений антидопинговых правил российскими спортсменами. Задачи — выявить процентное соотношение видов нарушений и количественное распределение классов запрещенных субстанций, обнаруженных в пробах атлетов. Методы исследования: теоретический анализ специальной литературы и отчетной документации РУСАДА, статистическая обработка полученных данных. Контингент испытуемых — спортсмены, дисквалифицированные по решению международных и общероссийских федераций. В настоящее время дисквалифицировано 304 спортсмена, в том числе 25 % пауэрлифтеров, 21 % легкоатлетов, 16 % тяжелоатлетов. В 68 % случаев во взятой пробе у спортсменов были обнаружены запрещенные вещества или их метаболиты. В 11,9 % случаев атлеты уклонились от сдачи допинг-проб, а в 6,38 % случаев нарушили порядок предоставления информации о местонахождении. Вывод — анализ фактов и обстоятельств нарушений антидопинговых правил спортсменами позволяет качественно улучшить уровень осведомленности, выявить приоритетные направления проведения образовательных мероприятий антидопинговой направленности, что в конечном итоге приведет к формированию антидопинговой культуры спортсменов, тренеров и других специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: допинг в спорте, дисквалификации, нарушения антидопинговых правил.

Analysis of facts and circumstances of anti-doping rule violations by Russian athletes

T. M. Melikhova, A. V. Makarov

Ural State University of physical culture, Chelyabinsk

Abstract. The aim of the work is to analyze the types of anti-doping rule violations by Russian athletes. Objectives: to identify the percentage of types of violations and the quantitative distribution of classes of prohibited substances found in the samples of athletes. Research methods-theoretical analysis of special literature and reporting documentation RUSADA, statistical processing of the data. The contingent of subjects-athletes disqualified by the decision of international and all-Russian federations. Currently,

304 athletes are disqualified, including 25 % of powerlifters, 21 % of track and field athletes, 16 % of weightlifters. In 68 % of cases, banned substances or their metabolites were detected in the sample taken from athletes. In 11.9 % of cases, athletes evaded doping tests, and 6.38 % of cases violated the procedure for providing information about the location. Conclusion: analysis of the facts and circumstances of anti-doping rule violations by athletes allows qualitatively improving the level of awareness, identifying priority areas of anti-doping educational activities, which will eventually lead to the formation of anti-doping culture of athletes, coaches and other professionals in the field of physical culture and sports.

Keywords: doping in sport, disqualification, anti-doping rule violations.

Ассоциация «Российское антидопинговое агентство» (сокращенно РУСАДА) ежеквартально публикует списки спортсменов, дисквалифицированных и отбывающих наказание — отстранение от тренировочной и соревновательной деятельности. По данным на октябрь 2019 года, общее количество дисквалифицированных спортсменов составляет 304 человека, в то время как в сентябре 2018 года таких спортсменов было 223. В связи с увеличением числа дисквалифицированных спортсменов (на 81 чел.) нам представляется интересным провести статистический анализ данного документа, выяснить распределение дисквалифицированных спортсменов по видам спорта, сроки дисквалификаций, виды нарушений антидопинговых правил и другое¹ [3, 4].

В документах опубликованы сведения о спортсменах и их персонале, отбывающих дисквалификацию по решению международных и общероссийских федераций по видам спорта.

Анализируя список отбывающих дисквалификацию по решению международных федераций по видам спорта, мы приходим к следующим результатам. Из общего количества дисквалифицированных спортсменов представителей легкой атлетики — 52 чел., тяжелой атлетики — 7 чел., пауэрлифтинга — 5 чел., бобслея — 5 чел., армрестлинга — 5 чел., спортивной борьбы — 4 чел., биатлона — 3 чел., регби — 2 чел. И категория

¹ Список российских спортсменов, нарушивших антидопинговые правила, и в отношении которых общероссийскими спортивными федерациями с 1 января 2009 года по настоящее время были вынесены санкции. По состоянию на 18.10.2019. URL: <https://rusada.ru/doping-control/disqualifications/> (дата обращения: 20.10.2019); Список российских спортсменов, нарушивших антидопинговые правила, и в отношении которых международными федерациями по видам спорта были вынесены санкции. По состоянию на 18.10.2019. URL: <https://rusada.ru/doping-control/disqualifications/> (дата обращения: 20.10.2019).

«другие» — по одному человеку из велоспорта, самбо, плавания, ледолазания, керлинга, хоккея, сумо, дзюдо, бокса, кикбоксинга, фигурного катания, спортивного ориентирования, гиревого спорта и гребли на каноэ.

В соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и другими нормативно-правовыми актами срок дисквалификации, в зависимости от тяжести нарушения и содействия в расследовании, может составлять от 2 лет до пожизненного отстранения. В настоящее время 66 % (53) спортсменов дисквалифицированы на 4 года. У 16 % (13) человек срок дисквалификации составляет 2 года. 11 % и 5 % спортсменов отстранены от тренировочной и соревновательной деятельности на восьмилетний и пожизненные сроки соответственно (9 и 4 чел.). И по 1 % атлетов — на 10 и 12 лет.

Представляется интересным выяснить пункты правил Кодекса ВАДА, по которым произошли нарушения. В большинстве случаев это пункт 2.1 (наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена) — 55 случаев. Кроме того, пункт 2.2 (использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода) — 30 случаев. Также по одному спортсмену, дисквалифицированному за нарушение пунктов 2.3 Кодекса ВАДА (уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб), 2.4 (нарушение порядка предоставления информации о местонахождении), 2.5 (фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля), 2.9 (соучастие).

Результаты статистического анализа списка спортсменов, отбывающих дисквалификацию по решению общероссийских федераций по видам спорта, еще более удручающие. На данный момент таких спортсменов 223 человека, представляющих 28 видов спорта, в том числе 23 олимпийских вида. Значительную долю спортсменов, нарушивших антидопинговые правила, составляют пауэрлифтеры (25 %), легкоатлеты (21 %) и тяжелоатлеты (16 %). По 4 % представителей велоспорта и бокса, по 3 % — гребного спорта, плавания и лыжных гонок. И оставшиеся — 18 % представители следующих видов спорта: бобслей, следж-хоккей, регби, футбол, скелетон, современное пятиборье, биатлон, художественная гимнастика и другие.

Сроки дисквалификаций вышеперечисленных спортсменов составляют 1,5 года (3,58 %), 2 года (21,52 %), 4 года (54,2 %), 8 лет (9,41 %), 10 лет (4,93 %) и пожизненно (6,27 %).

Анализ видов нарушений спортсменами общероссийских антидопинговых правил показал, что в 68 % случаев во взятой пробе у спортсменов были обнаружены запрещенные вещества или их метаболиты (табл. 1).

Таблица 1. Виды нарушений общероссийских антидопинговых правил

Нарушения общероссийских антидопинговых правил	Количество нарушений	
	<i>n</i>	%
2.1. Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена	160	68,00
2.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода	14	5,96
2.3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб	28	11,90
2.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	15	6,38
2.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля	8	3,40
2.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом	1	0,43
2.9. Соучастие	1	0,43
10.11.1 Нарушение запрета на участие	8	3,45

Кроме того, анализируя, какие же классы веществ обнаруживают в пробах спортсменов, мы получили следующие результаты, которые представлены в табл. 2.

Таблица 2. Количественное распределение классов запрещенных субстанций, обнаруженных в пробах российских спортсменов

Класс запрещенной субстанции	Количество нарушений	
	<i>n</i>	%
S 1 Анаболические агенты	85	47,3
S 2 Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики	11	6,1
S 3 Бета-2-агонисты	–	–

Класс запрещенной субстанции	Количество нарушений	
	<i>n</i>	%
S 5 Диуретики и маскирующие агенты	22	12,2
S 6 Стимуляторы	20	11,1
S 7 Наркотики	–	–
S 8 Каннабиноиды	8	4,4
S 9 Глюкокортикоиды	1	0,5

Таким образом, проведенное исследование позволяет повысить уровень осведомленности спортсменов и их персонала в вопросах борьбы с допингом. Свою лепту в предотвращение использования допинга в спорте внесет и анализ фактов и обстоятельств нарушений антидопинговых правил спортсменами, тренерами, персоналом спортсменов, руководителями и сотрудниками спортивных федераций и выявление всех причастных к употреблению допинга лиц.

Литература

1. Макаров А. В., Макарова Н. В., Мелихова Т. М. Актуализация нарушений антидопинговых правил в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации // Проблемы современного педагогического образования. Ялта, 2018. Вып. 61. Ч. 4. С. 207–210. (Сер. Педагогика и психология).
2. Макарова Н. В., Макаров А. В. Проблема нарушения антидопинговых правил в контексте дисквалификации российских спортсменов // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. Т. 1. СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. С. 175–179.

References

1. Makarov A. V., Makarova N. V., Melihova T. M. Actualization of anti-doping rule violations in the sphere of physical culture and sports in the Russian Federation. *Problems of modern pedagogical education*, 2018, iss. 61 (4), pp. 207–210. (In Russian)
2. Makarova N. V. , Makarov A. V. The problem of anti-doping rule violation in the context of the disqualification of Russian athletes. *Actual problems in the field of physical culture and sports: proceedings of the all-Russian scientific and practical conference with international study devoted to the 85th anniversary of the FSBI SPbNIIFK*, vol. 1. St. Petersburg, FSBI SPbNIIFK Press, 2018, pp. 175–179. (In Russian)

Особенности проектирования программы антидопингового обучения в Санкт-Петербургском государственном университете

Т. Е. Коваль, С. М. Лукина, К. В. Булавченко, Л. С. Розанова

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривается проблема формирования программ в рамках антидопингового обучения в высших учебных заведениях. Ее высокая актуальность обусловлена масштабами проблемы применения запрещенных препаратов в практике подготовки спортсменов. Проектирование программы связано с требованиями новой учебной дисциплины «Основы антидопингового обеспечения», разработанной для высших учебных заведений. Программа дополнена наркопрофилактическими и профилактико-антидопинговыми компонентами и входит в основной блок образовательных программ высшего образования — бакалавриата.

Ключевые слова: проектирование антидопинговой программы в вузе, наркопрофилактические и профилактико-антидопинговые компоненты в антидопинговом обучении.

Design features of the anti-doping training program at St. Petersburg State University

T. E. Koval, S. M. Lukina, K. V. Bulavchenko, L. S. Rozanova

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract. The article is devoted to the problem of formation of programs in the framework of anti-doping training in higher educational institutions. The need for such a program is associated with the high relevance and scale of the problem of the use of prohibited drugs in the practice of training athletes. The design of the program is connected with the requirements of the new academic discipline “Fundamentals of anti-doping support” developed for higher education institutions. The program is supplemented by drug prevention and prevention and anti-doping components. The program is part of the main block of educational programs of higher education — bachelor’s degree.

Keywords: design of anti-doping program in the university, drug prevention and prevention-anti-doping components in anti-doping training.

Введение. Актуальность обучения по программе «Основы антидопингового обеспечения» обусловлена тем, что проблема допинга является одной из центральных проблем современного спорта, поскольку употребление запрещенных веществ спортсме-

нами не только наносит ущерб их здоровью, но и подрывает основы спорта. Особое внимание уделяется внедрению специальных образовательных антидопинговых программ, входящих в утвержденный правительством Российской Федерации список мероприятий по антидопинговому обучению.

В настоящее время программы по антидопинговому обучению реализуются согласно поручению президента Российской Федерации от 9.11.2016 Пр-2179 по итогам заседания Совета при президенте РФ по развитию физической культуры и спорта от 11 октября 2016 г., где был одобрен документ «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку».

В целях выполнения поручения президента РФ Пр-2179 научно-методический совет по разработке и реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту дал свои рекомендации в рамках образовательных программ высшего образования Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по направлению подготовки 49.00.00 «Физическая культура и спорт»: при формировании примерных основных образовательных программ высшего образования — бакалавриата включить образовательную антидопинговую программу трудоемкостью 20 часов в качестве раздела в программу дисциплины по физической культуре и спорту, реализуемую в рамках блока 1 «Дисциплины (модули)» обязательной части программы бакалавриата в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++.

Этот документ лег в основу целого образовательного проекта, инициированного Санкт-Петербургским государственным университетом (общеуниверситетской кафедрой физической культуры и спорта СПбГУ), и в базовую часть обучения была включена дисциплина «Основы антидопингового обеспечения» (*The Basics of Anti-Doping Support*) в рамках блока 1 обязательной части программы бакалавриата.

При педагогическом конструировании программы по дисциплине «Основы антидопингового обеспечения» был использован ряд статей, посвященных антидопинговому обучению, и научные статьи профессорско-преподавательского состава общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта СПбГУ [1, 2].

Первым этапом в реализации данного образовательного проекта явилась разработка образовательной антидопинговой ра-

бочей программы в рамках учебной дисциплины «Основы антидопингового обеспечения».

Образовательная программа представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий их реализации. Антидопинговая образовательная программа направлена на формирование нетерпимости к допингу у обучающихся с целью предотвращения его использования в спортивной среде; ее характеризует акцентирование внимания не только на информировании, но и на ценностно-мотивационной сфере, формирование личностной установки на неприемлемость данного явления.

В состав программы входят пояснительная записка, тематический план, содержание тем, задания для самостоятельной работы, методические рекомендации к организации и проведению занятий, рекомендуемая литература, а также основные оценочные средства.

Методы исследования. В работе использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение результатов научных исследований отечественных и зарубежных ученых, обобщение передового практического опыта, систематизация и классификация, педагогическое конструирование.

Результаты исследования. При разработке программы в рамках учебной дисциплины «Основы антидопингового обеспечения» для высшего учебного заведения, специальность 49.02.01 «Физическая культура», в СПбГУ был обобщен опыт реализации образовательных программ, используемых в дополнительном обучении антинаркотическим профилактическим технологиям, в том числе информационно-образовательной и обучающей технологии профилактики применения наркотиков в качестве допинга среди спортсменов, утвержденные программные документы, направленные на антидопинговую профилактику, а также опыт ведущих высших спортивных учебных заведений, работающих с антидопинговыми программами.

Учебная дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы.

В СПбГУ, используя опыт кафедры физической культуры и спорта, определили количество часов, выделенных на освоение программы. Максимальная учебная нагрузка обучающегося со-

ставила 32 часа, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки — 20 часов, самостоятельной работы — 12 часов.

В процессе педагогического проектирования образовательной антидопинговой программы в СПбГУ были определены общие принципы и основные задачи построения части программы, касающейся антидопинговой профилактики среди спортсменов.

К ним следует отнести: приоритет информационно-образовательной и обучающей направленности в антидопинговых программах; установку на целесообразность здорового образа жизни и проведение линии на отождествление приверженности к допинговым средствам у спортсменов с ростом наркотической зависимости со всеми ее пагубными последствиями для личности и здоровья; приоритет позитивных примеров из спортивной жизни над негативными, регулярность апелляции к опыту подготовки выдающихся спортсменов, добившихся успехов без использования запрещенных стимуляторов; привлечение высококвалифицированных спортсменов к ведению информационно-образовательной и обучающей деятельности антидопингового профилактического характера; обеспечение воспитывающего характера антидопинговых программ и ориентацию на идеологию честной борьбы как основу истинного спортивного соперничества, подчеркивание моральной значимости спортивной победы исключительно в честной борьбе; констатацию неуклонного роста авторитета Олимпийских игр и олимпийского движения в мире при абсолютной несовместимости идеалов олимпизма с применением спортсменами допинга в процессе подготовки и участия в соревнованиях; подчеркивание проблематичности или, в лучшем случае, кратковременности возможного положительного воздействия допинговых средств на спортивную результативность и, напротив, — резкого ограничения перспектив для долговременного роста спортивного мастерства с использованием иных факторов в случае привыкания к использованию запрещенных веществ и методов на начальных этапах спортивной карьеры [3].

Основными задачами, решаемыми в процессе разработки новой антидопинговой дисциплины, являются: свободная ориентация в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена; умение применять международные акты и акты российского законодательства, иные нормативно-правовые документы,

регламентирующие деятельность в области антидопингового обеспечения; умение защищать свои права в соответствии с действующим законодательством; критически оценивать свое поведение, поведение других спортсменов, тренеров, медицинского персонала; умение самостоятельно ориентироваться в списке запрещенных к использованию веществ и методов.

В процессе конструирования практической части программы было предложено использовать во внедренческих моделях современные научные достижения, которые обеспечивают реализацию содержательной основы олимпийского образования, дополненной наркопрофилактическим и профилактико-антидопинговым компонентами.

В перечне этих компонентов: проведение спортивно-массовой работы (проведение спортивных соревнований под антидопинговыми девизами, с привлечением специфической спортивной атрибутики, наглядной агитации в виде тематических баннеров, озвучиванием антидопинговых информационных блоков, приглашением для выступления спортсменов-олимпийцев и так далее); проведение дополнительных тематических бесед и циклов лекций антидопинговой направленности для передачи опыта студентам; организацию исследовательской антидопинговой работы в научных студенческих секциях информационно-пропагандистской направленности (прежде всего с использованием средств массовой информации) [3].

Такой подход, охватывающий широкий спектр целей, задач в конструировании программы «Антидопинговое обеспечение», дополненный наркопрофилактическим и профилактико-антидопинговыми компонентами в рамках выбранной трудоемкости программы, позволяет максимально раскрыть саму программу и сформировать навыки и умения в студенческой среде в рамках современной проблематики олимпийского спорта.

Литература

1. Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Ошина О.В. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 98–100.
2. Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Лукина С.М. Информационно-коммуникативные технологии в реализации оздоровительных программ в ВУЗе // Теория и практика физической культуры. 2016. № 7. С. 9–11.
3. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций, осуществляющих спортивную

подготовку. 2017. URL: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Obrazovatelnie-antidopingovie-programmbl.pdf> (дата обращения: 08.08.2020).

References

1. Koval T. E., Yarchikovskaya L. V., Oshina O. V. Use of the combined approach in technology of design of improving programs. *Theory and practice of physical culture*, 2015, no. 2, pp. 98–100. (In Russian)
2. Koval T. E., Yarchikovskaya L. V., Lukina S. M. Information and communication technologies in the implementation of Wellness programs in higher education. *Theory and practice of physical culture*, 2016, no. 7, pp. 9–11. (In Russian)
3. Educational anti-doping programs designed for different types of educational organizations engaged in sports training. 2017. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Obrazovatelnie-antidopingovie-programmbl.pdf> (accessed: 08.08.2020). (In Russian)

Актуальные проблемы внедрения федерального государственного образовательного стандарта нового поколения спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Р. Р. Мухамедзянов

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Главная задача статьи — проанализировать выпущенные Министерством спорта друг за другом, в 2018 и 2019 г., федеральные стандарты по футболу, выявить проблемы внедрения этого стандарта в детско-юношеские школы, а также предложить изменение содержания стандарта по некоторым пунктам. Стоит отметить, что если образовательные стандарты предпрофессиональной подготовки разработаны на устойчивой методической основе образовательного процесса, то федеральные стандарты спортивной подготовки по отдельным видам спорта очень далеки от реальности, как в бюджетном-внебюджетном процессах, так и в профессиональном плане.

Ключевые слова: федеральный стандарт, футбол, детско-юношеский футбол, внедрение, проблемы.

Actual problems of the implementation of the federal state educational standard of the new generation of sports training in the sport «Football»

R. R. Muchamedzyanov

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The main objectives of this article were to analyze the federal football standards issued by the Ministry of Sports one after another in 2018 and 2019, to identify the problems of introducing this standard in children and youth schools, and also to propose changing the content of the standard for some points. And it is worth noting that if the educational standards of pre-vocational training are developed on a stable methodological basis of the educational process, then the federal standards of sports training in certain sports are very far from reality, both in the budget-extrabudgetary processes and in the professional plan.

Keywords: federal standard, football, youth football, implementation, problems.

Федеральный стандарт по футболу вступил в силу 19 января 2018 г. Ниже представлены отраженные в нем основные положения.

1. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.
2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «Футбол» (спортивных дисциплин).
3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой подготовки.
4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из ее этапов.
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, по виду спорта «Футбол».
6. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

В конце федерального стандарта представлены 11 приложений в табличной форме.

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».
2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».
3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Футбол».
4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Футбол».

5. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
6. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
7. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.
9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.
10. Перечень тренировочных сборов.
11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Автор статьи в первую очередь решил проанализировать первое приложение к федеральному стандарту, представленное в табл. 1.

Таблица 1. Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» от 2018 г.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа, год	Возраст для зачисления, лет	Количество лиц
Этап начальной подготовки	3	9	12–14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12–14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	2–6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1–4

В 2018 г. более двух тысяч государственных спортивных школ, имеющих отделения футбола, столкнулись с главной проблемой: возраст зачисления детей на этап начальной подготовки повысился до 9 лет. Юных спортсменов, которые были зачислены с 7 лет, пришлось отчислять из школ. На взгляд автора статьи, именно это послужило поводом меньше чем через два года вновь менять федеральный стандарт. Новый федеральный стандарт по виду спорта «Футбол» вышел 6 ноября 2019 г. И главным изменением в нем, конечно, стал возраст зачисления детей на этап начальной подготовки. В табл. 2 представлены изменения возраста зачисления на разные этапы подготовки нового и старого федеральных стандартов. На взгляд автора, 7-летний возраст является оптимальным для зачисления детей на этап начальной подготовки.

Таблица 2. Изменения в приложении № 1 федеральных стандартов от 2018 и 2019 годов публикации

Стандарт	Возраст зачисления на этап, лет			
	Начальной подготовки	Тренировочный	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
2018	9	12	16	18
2019	7	10	14	16

Кроме того, в стандартах изменилось количество часов и число еженедельных тренировок на различных этапах подготовки. Анализируя старый и новый стандарты, автор статьи пришел к выводу, что в старом стандарте (он представлен ниже в табл. 3) баланс количества тренировок и отведенного на них времени лучше, чем в новом. Как пример стоит привести этап начальной подготовки после года занятий, где количество тренировок в неделю — 4, а времени на них выделено 9 часов, то есть тренировочный процесс у детей 8–9 лет должен длиться более двух часов, что по рекомендациям РФС является слишком большой нагрузкой для учащихся этого возраста. То же самое относится к соотношению времени на этапе спортивной специализации. Тренировки у детей и юношей 10–14 лет, по мнению РФС, не должны превышать полутора часов и проводиться два раза в день, учитывая занятия детей в общеобразовательной школе [1].

Таблица 3. Приложение № 9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» от 2018 г.

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	16
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7	12	12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

Также к явным недочетам нового федерального стандарта стоит отнести отсутствие для детей на этапе начальной подготовки нормативов: бег 15 м с места и с ходу. И наоборот, нормативы на бег 60 м и 1000 м в этом возрасте, по мнению автора, не нужны.

Также хочется обратить внимание на пункт 18.2 в новом федеральном стандарте, который позволяет по решению «аттестационной комиссии» (как и из кого она формируется, не указано), наряду с лицами, обладающими специальной подготовкой и стажем работы, назначать на соответствующие должности лиц, не имеющих специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающих достаточным практическим опытом и выполняющих качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности. Тем самым пункт 18.2 нивелирует важность профессионального образования и опыта работы.

Главный же вывод данного исследования заключается в том, что новый федеральный стандарт по футболу требует доработки.

Литература

1. Лексаков А. В., Губа В. П. Теория и методика футбола: учебник. М.: Советский спорт, 2013. 536 с.

References

1. Lexakov A. V., Guba V. P. *Theory and methodology of football*: textbook. Moscow, Soviet Sport Publ., 2013, 536 p. (In Russian)

Обоснование дифференцированной методики подготовки в компьютерном спорте, на примере игры GS:GO

Б. Ю. Чукин, А. А. Макаров, Е. А. Косьмина

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена тем, что методики тренировки в компьютерном спорте не рассматриваются с использованием системного подхода. Целью исследования являлась разработка методики тренировки в игре CS:GO и апробирование ее на практике. Задачами исследования был анализ зарубежной и отечественной литературы, разработка практических рекомендаций с целью профилактики профессиональных заболеваний и снижению травматизма в компьютерном спорте. Эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев, тренировки у испытуемых были систематическими: 5 дней в неделю по 2–3 часа. Для эксперимента была подобрана экспериментальная группа в количестве 5 человек. Возраст участников от 18 до 21 года, пол мужской. Нами была разработана и апробирована на практике собственная методика тренировки для игры CS:GO. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной методики.

Ключевые слова: методика, тренировка, компьютерный спорт, CS:GO, профилактика заболеваний.

Justification of differentiated training methods in computer sports, on the example of the game GS:GO

B. Yu. Chukin, A. A. Makarov, E. A. Kos'mina

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The relevance of the study is due to the fact that training methods in computer sports are not considered using a systematic approach. The aim of the study was to develop a training methodology in the CS:GO game, and to test it in practice. The objectives of the study were to analyze foreign and domestic literature, develop practical recommendations for the prevention of occupational diseases and reduce injuries in e-sports. The experiment was conducted over a period of 6 months, the training of the subjects was systematic: 5 days a week for 2–3 hours. The experimental group consisted of 5 people. The age of participants is from 18 to 21 years, male gender. We have developed our own training methodology for CS:GO and tested in practice. The results obtained indicate the effectiveness of the proposed methodology.

Keywords: methodology, training, e-sports, CS:GO, disease prevention.

Введение. На сегодняшний день анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что методики тренировки в компьютерном спорте не рассматриваются в комплексе. В интернете встречаются в основном советы от игроков или тренеров, касающиеся подготовки на компьютере и не имеющие под собой научной основы, не проверенные экспериментально на практике. Например, тренер команды «Astralis», одной из самых титулованных команд в мире, Дэнни «Соник» Сёренсен (*Danny «Zonic» Sørensen*) рассказывает о тренировке своей команды так: «Это сильно зависит от турнирного расписания. В среднем мы тренируемся около шести часов ежедневно с воскресенья по четверг. Однако перед предстоящими турнирами мы увеличиваем нагрузку. Заходя на сервер, мы обсуждаем, как можно улучшить ту или иную тактику, или же отдельные моменты в игре, или попробовать что-то новое. После тренировки мы закрепляем материал, который отработали днем» [3]. Или, например, способы тренировки команды от победителя чемпионата мира 2017 по CS:GO Абая «Хоббита (HOBBIT)» Хосенова: «Я думаю, что успешная киберспортивная команда должна следить за многими вещами. Спорт, мотивация тренироваться вместе и выкладываться на все 100%. Каждый член команды должен работать над собой не только в игре, но и вне ее, также любой игрок в команде должен уметь быть устойчивым психологически. На самом деле работать нужно практически над всеми вещами, как это делает любая профессиональная команда» [4]. Как мы видим, чемпионы не хотят делиться своими секретами, именно поэтому мы и решили разработать собственную комплексную методику тренировки в игре CS:GO.

Цель исследования. Разработать методику тренировки в игре CS:GO и апробировать ее на практике.

Задачи исследования.

1. Проанализировать зарубежную и отечественную литературу на предмет наличия методик тренировки в шутерах.
2. Разработать методику тренировки в CS:GO и обосновать ее эффективность.
3. Разработать практические рекомендации с целью профилактики профессиональных заболеваний и снижению травматизма в компьютерном спорте.

Организация и методы исследования. Эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев, тренировки у испытуемых были систематическими, 5 дней в неделю по 2–3 часа. Для проведения

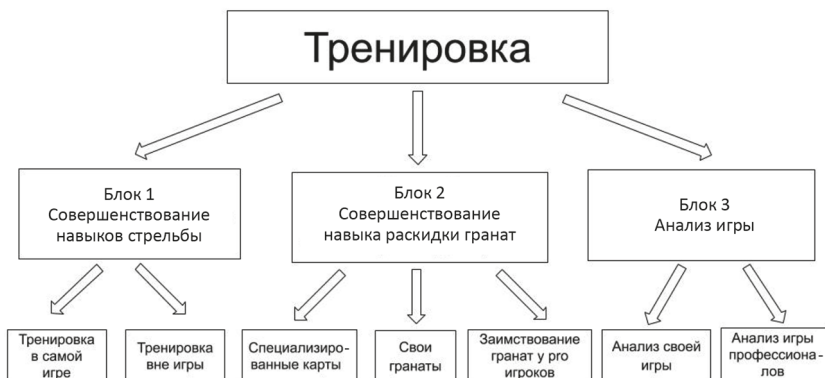


Рис. Схема тренировочного процесса

исследования была подобрана экспериментальная группа в количестве 5 человек. Возраст участников эксперимента — от 18 до 21 года, пол мужской [1]. Предложенная схема тренировочного процесса представлена на рисунке.

Особенность предложенной методики тренировки заключается в том, что в тренировочном процессе присутствует как компьютерная, так и физическая подготовка [2]. Тренировочный процесс начинался с разминки мышц рук и связок кистей — это сделано для того, чтобы предотвратить ряд профессиональных заболеваний, а также уменьшить травматизм у киберспортсменов. К этим упражнениям относятся: «Бабочка», «Струны», «Овраг», «Горка», «Качели», «Щелбаны», круговые вращения кистями и ряд упражнений с теннисным мячом (подбрасывание, перекалывание, сжимание теннисного мяча). Также мы добавили несколько упражнений для профилактики заболеваний позвоночника, это связано с постоянной статической позой игроков. Перед игровой сессией спортсмены уделяли упражнениям примерно 15 мин.

После разминки команда приступала к тренировке на компьютерах. Начинали испытуемые с совершенствования навыков стрельбы. Тренировались они как вне игры, так и в самой игре. Тренировка вне игры осуществлялась на различных интернет-ресурсах или в специальных приложениях. Например, сайт «aim400 kg», приложение «Aim Hero» или «Cyber10».

Эти упражнения, как правило, используются для тренировки и оценки скорости реакции киберспортсмена. После тренировки вне игры участники эксперимента приступали к тренировке в самом клиенте CS:GO. В этой части тренировки использовались

специализированные карты, в которых моделировалась ситуация реального боя с реальным соперником, а также отработка наводки прицела на мишень или противника. Такие карты, как правило, предоставляют сами разработчики игры, например «training_aim_csgo2» или «aim Botz», а также специализированные серверы для тренировки с реальными людьми.

На эту часть тренировочного процесса выделяется примерно 30 мин. После совершенствования навыка стрельбы испытуемые переходили к следующему этапу тренировки — анализу игр. Был проведен анализ (самоанализ) собственных игровых сессий, а также анализ игр профессиональных команд; анализировались тактические действия, позиции игроков, использование гранат и перемещение по карте. Этот вид тренировки был разделен на две части:

- 1) поиск ошибок и неточностей в игре каждого игрока и всех игроков в команде в целом;
- 2) анализ повтора игры профессиональных киберспортсменов с поиском решения индивидуальных ошибок игрока или целой команды, а также выявление действенных тактических решений, которые в дальнейшем команда могла бы применить в своих матчах.

Обычно на эту часть тренировки испытуемые выделяли 30 мин. Одновременно с анализом игры и тактических действий профессиональных команд кибератлеты также анализировали и конспектировали, как они используют гранаты, тем самым переходя к третьему этапу тренировочного процесса, а именно — совершенствованию навыка раскидки гранат. Гранаты в CS:GO играют важную роль. Например, с помощью дымовой гранаты можно ограничить видимость сопернику или перекрыть одну из частей карты, с помощью «коктейля Молотова» можно остановить быструю атаку соперника, с помощью осколочной гранаты можно нанести огромный урон команде соперника.

Эту тренировку мы решили поделить на три части:

- 1) использование специализированных карт, предоставленных самой игрой, для облечения тренировочного процесса. Эти карты показывают точное место, откуда нужно кидать гранату и куда при этом целиться;
- 2) поиск и применение на практике новых и интересных гранат самим игроком;
- 3) заимствование гранат у профессиональных игроков.

Последняя группа позволяет объединить два способа тренировки в один: анализ игры и совершенствование навыка раскидки гранат, тем самым экономя немного времени. На эту тренировку участники выделяли 15 мин.

Обсуждение результатов исследования. Для того чтобы оценить эффективность методики тренировки, мы выбрали платформу *Faceit*, на которой оценивали два критерия: количество *elo* и уровень игрока. *Faceit* — это самая популярная киберспортивная платформа, на которой играет более 15 000 000 игроков. *Elo* — это единица метода расчета относительной силы игроков в играх. От *elo* и зависит уровень игрока. Полученные данные были обработаны и занесены в таблицу.

До начала нашего эксперимента *elo* и уровень испытуемых не превышал 1250 *elo* (или 4 *lvl*), но уже после трех месяцев использования нашей методики 4 из 5 испытуемых смогли преодолеть рубеж в 1700 *elo* (или 7 *lvl*). А еще через месяц команда приняла участие в турнире от Санкт-Петербургской федерации компьютерного спорта. Выиграв все матчи и заняв первое место в своей группе, команда поехала на основной этап соревнований, который проводился в формате *Lan*-турнира. *Lan*-турниры проводятся с использованием локальной сети. В итоге на своем первом *Lan*-турнире команда испытуемых заняла 3–4 место, при этом после турнира команда не перестала тренироваться по нашей методике, и на пятый месяц эксперимента 3 из 5 участников преодолели рубеж в 1850 *elo* (или 9 *lvl*), при этом 2 оставшихся спортсмена не сильно отстали, имея в своем активе от 1802 до 1834 *elo* (или 8 *lvl*). На последний месяц эксперимента выпал еще один *Lan*-турнир. К тому времени у троих испытуемых было уже больше 2000 *elo*, тем самым они преодолели максимальный уровень платформы *Faceit*, оставшиеся же двое были близки к этой цели — у них на тот момент было 1936 и 1961 *elo*.

Итогом этого *Lan*-турнира и эксперимента в целом стала победа команды испытуемых, которая выиграла все матчи группового этапа, вышла в финал и в финале одержала победу над командой противника 2:1, а позже, в конце месяца, все 5 участников эксперимента на платформе *Faceit* получили 10 *lvl*, тем самым подтвердив эффективность нашей методики тренировки.

Заключение. На сегодняшний день нами не обнаружено описаний методик тренировки для шутеров, данное направление

совсем новое в России и за рубежом и только начинает исследоваться.

Таблица. Динамика роста средних значений *elo*

Испытуемый	Среднее значение <i>elo</i> у испытуемых, по месяцам					
	1	2	3	4	5	6
1	1249	1601	1718	1849	1929	2076
2	1236	1572	1682	1834	1907	2021
3	1239	1598	1753	1879	1936	2046
4	1244	1593	1767	1862	1961	2117
5	1221	1509	1696	1802	1903	2014

Нами была разработана собственная методика тренировки для игры CS:GO, основанная на дифференцированном подходе к решению отдельных тренировочных задач, и апробирована на практике. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной методики. Однако для развития предложенного направления необходимо проведение дальнейших исследований.

Литература

1. Быков В. И., Головина В. А. Студенческий киберспорт / под ред. Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина. Казань: КНИТУ — КАИ, 2017. С. 312–315.
2. Корчемная Н. В. Вестник Костромского государственного университета. 2017. Т. 23. № 4. С. 211–214. (Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика). URL: <https://docplayer.ru/79540322-Fizicheskoe-vozpitanie-i-studencheskiy-sport-glazami-studentov.html> (дата обращения: 18.09.2020).
3. Ермолаев К. Профессия тренера CS:GO — Zonic из Astralis, команды чемпионов. 2018. URL: https://c58.ru/content/355professiya_trenera_cs_go_zonic_iz_astralis_ko (дата обращения: 09.08.2020).
4. Мурр Д. Как стать киберспортсменом: девять самых важных вопросов. 2017. URL: <https://www.cybersport.ru/other/articles/kak-stat-kibersportsmenom-devyat-samykh-vazhnykh-voprosov> (дата обращения: 09.08.2020).

References

1. Bykov V. I., Golovin V. A. *Student eSports*, eds R. A. Yusupov, B. A. Akishin. Kazan, KNITU — KAI Press, 2017, pp. 312–315. (In Russian)

2. Korchemnaya N. V. *Bulletin of Kostroma State University*. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2017, vol. 23, no. 4, pp. 211–214. Available at: <https://docplayer.ru/79540322-Fizicheskoe-vospitanie-i-studencheskiy-sport-glazami-studentov.html> (accessed: 18.09.2020). (In Russian)
3. Ermolaev K. *The profession of a CS:GO coach — Zonic from Astralis, the team of champions*, 2018. Available at: https://c58.ru/content/355-professiya_trenera_cs_go_zonic_iz_astralis_ko (accessed: 09.08.2020). (In Russian)
4. Murr D. *How to become an e-sportsman: the nine most important issues*, 2017. Available at: <https://www.cybersport.ru/other/articles/kak-stat-kibersportsmenom-devyat-samykh-vazhnykh-voprosov> (accessed: 09.08.2020). (In Russian)

Анализ эффективности внедрения комплекса ВФСК ГТО среди студентов среднего профессионального образования

Г. Н. Пономарев¹, Н. Л. Волкова²

¹ Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

² Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривается отношение студентов спортивной специальности к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО. Выявлено количество студентов, участвовавших в сдаче нормативов, и проанализированы показанные ими результаты. Установлены причины, по которым студенты не участвуют в сдаче нормативов. Проведена оценка эффективности внедрения комплекса среди студентов среднего профессионального образования. Предложены пути повышения эффективности работы в данном направлении.

Ключевые слова: комплекс ВФСК ГТО, эффективность внедрения, популяризация комплекса, фестиваль ГТО, спортивно-массовая работа.

Analysis of the effectiveness of implementation of the VFSK "GTO" complex among students of secondary vocational education

G. N. Ponomarev¹, N. L. Volkova²

¹ St. Petersburg State University, St. Petersburg

² The Herzen State Pedagogical University, St. Petersburg

Abstract. The article discusses the relationship of students of a sports specialty to passing the standards of the VFSK GTO complex. The number of students who participated in passing the standards was revealed. The success of their passing standards is analyzed. The reasons why students do not participate in the passing of standards are established. The effectiveness of the implementation of the complex among students of secondary vocational education is assessed. Ways of increasing work efficiency in this direction are proposed.

Keywords: VFSK GTO complex, implementation efficiency, popularization of the complex, GTO festival, mass sports.

В последнее время отмечается резкое снижения уровня здоровья и физической активности населения Российской Федерации. В связи с этим на законодательном уровне было принято решение о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), который должен

пропагандировать здоровый образ жизни, мотивировать к регулярным занятиям физической культурой и способствовать снижению заболеваемости среди населения страны. Возрожденный в 2014 году комплекс ГТО принес первые результаты, однако наибольший процент сдающих нормативы приходится на выпускников школ, поскольку они более заинтересованы в сдаче комплекса для поступления в вузы [2]. При этом многие авторы в своих научных исследованиях отмечают среди студентов большое количество различных хронических заболеваний, связанных с низким уровнем физической активности [1, 3, 4].

Для оценки эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, в том числе для выявления эффективности внедрения ВФСК ГТО, было проведено анкетирование среди студентов колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ КФКиСЭТ) 2-го, 3-го и 4-го курсов в количестве 14, 15 и 13 человек соответственно.

Вопросы анкеты позволяли определить количество студентов, сдававших нормативы комплекса и получивших знак отличия, период сдачи комплекса (до поступления в СПбГУ КФКиСЭТ или во время обучения в нем), а также причины, по которым студенты не сдавали нормативы. Также был задан вопрос по поводу оценки собственной физической формы, чтобы установить, не зависит ли нежелание сдавать нормативы от неудовлетворительной оценки своего физического состояния.

Результаты ответов на вопросы анкеты распределились следующим образом (таблица).

Анализ данных анкетирования показал, что 100% студентов информированы о целях и задачах ВФСК ГТО, при этом все они получили информацию о комплексе в период обучения в школе от учителей физической культуры (80%) или от тренеров (20%) еще до поступления в СПбГУ КФКиСЭТ. Из полученных ответов следовало также, что только 11 студентов участвовали в сдаче нормативов ВФСК ГТО, из них знаки отличия получили 10 студентов, из которых 8 — золотой знак отличия и 2 — серебряный знак отличия (рис. 1).

Большой процент опрошенных (74%) никогда не участвовали в сдаче нормативов комплекса, основными причинами названы «отсутствие желания» — 31% и «отсутствие информации о возможности сдачи нормативов» — 54% (рис. 2).

Таблица. Результаты анкетирования студентов (n = 43)

Курс обучения	Сдавали нормативы ГТО (из них получили)	Период сдачи		Не сдавали нормативы, причины	
		Сдавали перед поступлением	Сдавали в период обучения в вузе, СПО	Отсутствие желания	Отсутствие информации о такой возможности
2 (n = 14)	1 (1)	1	—	6	7
3 (n = 15)	3 (3)	2	—	8	4
4 (n = 13)	7 (6)	6	1	4	2

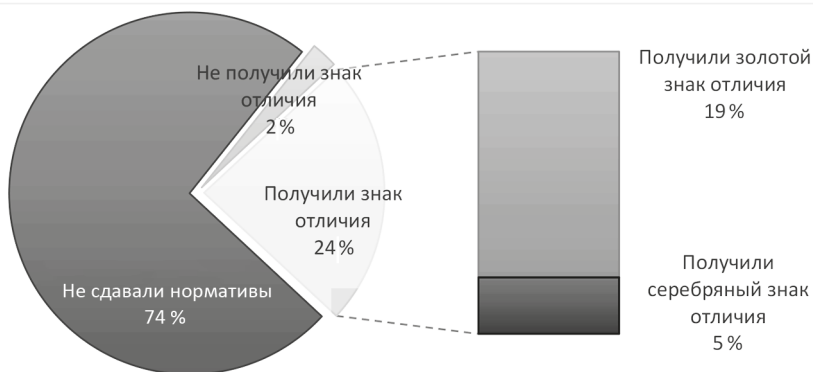


Рис. 1. Анализ сдачи нормативов ВФСК ГТО студентами колледжа

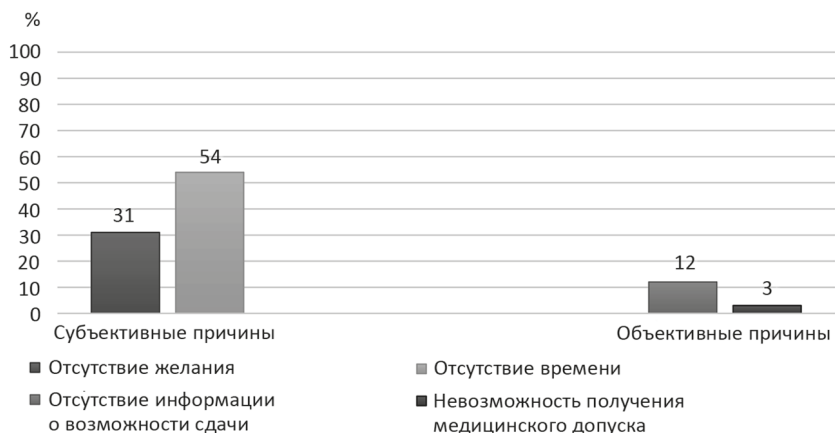


Рис. 2. Причины неучастия в сдаче нормативов ВФСК ГТО студентами

Полученные результаты говорят о незаинтересованности студентов в сдаче нормативов комплекса. Несмотря на увеличение количества студентов, участвовавших в сдаче нормативов на 4-м курсе по сравнению с 2-м и 3-м курсами, было установлено, что 85 % из них сдавали нормативы до поступления в колледж. В том числе было установлено, что студенты, сдавшие нормативы в период обучения в школе, не участвовали в сдаче нормативов повторно в период обучения в колледже. Существенное преобладание субъективных причин неучастия в тестировании студентами колледжа над объективными (85 % к 15 %) говорит о недостаточно эффективной работе по внедрению комплекса ГТО среди студентов.

Нами также было выявлено отсутствие корреляции (-1) между самооценкой своей физической подготовленности у студентов и наличием у них знака отличия ВФСК ГТО. Большинство студентов (82 %) оценивает свою физическую подготовленность как «отличную». Таким образом, нежелание большинства студентов сдавать нормативы комплекса нельзя объяснить их сомнением в своих физических возможностях.

В том числе немаловажное значение имеет специальность опрошенных студентов колледжа — «педагог по физической культуре». В рамках своей профессии будущие выпускники должны участвовать в работе по пропаганде и внедрению комплекса ГТО среди различных слоев населения. При этом низкий уровень собственной мотивации к сдаче нормативов комплекса будет являться отрицательным фактором в эффективности их работы по данному направлению.

Таким образом, для эффективного внедрения комплекса ГТО среди студентов как наиболее действенного средства спортивно-массовой работы, направленной на поддержание здоровья обучающихся, необходимо особое внимание уделять будущим специалистам по физической культуре. В частности, наиболее эффективным средством популяризации комплекса ГТО, на наш взгляд, могут служить спортивные мероприятия, посвященные нормативам комплекса. Предлагается ввести в физкультурно-оздоровительную деятельность колледжа ежегодные мероприятия:

- «Зимний фестиваль ГТО»: нормативы комплекса, выполняемые в зале, в бассейне и лыжи;
- «Летний фестиваль ГТО»: нормативы комплекса, выполняемые в зале, уличные виды, тир.

Данные мероприятия должны проводиться совместно с центрами тестирования комплекса ГТО на спортивных объектах СПбГУ и широко освещаться среди студентов. Победителей и призеров предлагается награждать знаками отличия комплекса ГТО.

Проведение фестивалей ГТО широко применяется в рамках школьного образования и имеет большое значение как самостоятельный вид спортивно-массовой работы и как средство популяризации нормативов комплекса. Проведение данных мероприятий на уровне среднего профессионального образования будет также способствовать популяризации комплекса среди студентов. В перспективе охват данного мероприятия можно расширить и приглашать студентов высшего образования к участию в командном зачете среди факультетов.

Литература

1. Пономарев Г. Н., Богданов О. А., Ципин Л. Л. Влияние тотальных размеров тела и содержание жира в организме на показатели физической подготовленности студенток // Теория и практика физической культуры. 2014. № 10. С. 15–18.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)». URL: <https://www.minsport.gov.ru/documents/orders/29072/> (дата обращения: 30.10.2019).
3. Титовский А. В., Выприков Д. В., Моторин И. Н. Технология «бильярд» как направление физической культуры в условиях снижения состояния здоровья // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 5. С. 155–159.
4. Югова Е. А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 100–103.

References

1. Ponomarev G. N., Bogdanov O. A., Tsipin L. L. The effect of total body size and body fat on the physical fitness of students. *Theory and practice of physical education*, 2014, no. 10, pp. 15–18. (In Russian)
2. Decree of the Government of the Russian Federation of June 11, 2014 No. 540 “On approval of the Regulation on the All-Russian physical culture and sports complex ‘Ready for work and defense’ (GTO)”. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/documents/orders/29072/> (accessed: 30.10.2019). (In Russian)
3. Titovsky A. V., Vyprikov D. V., Motorin I. N. Technology “billiards” as a direction of physical education in conditions of declining health. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2017, no. 5, pp. 155–159. (In Russian)
4. Yugova E. A. Implementation of the TRP system as a factor in the development of health-saving competence. *Pedagogical education in Russia*, 2015, no. 1, pp. 100–103. (In Russian)

Оценка спортсменами «дополнительных факторов» в тренировочном процессе

А. М. Астраханцева, Н. А. Елманов

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Исследование направлено на выявление разнообразных психологических и педагогических методических приемов, применяемых тренерами в своей работе со спортсменами, через анкетирование спортсменов. Вопросы касались наличия «дополнительных факторов» в тренировочном процессе и их распространенности (работа с психологом, физиотерапия, массаж, самомассаж, баня, сауна, применение музыки во время тренировочного процесса, активное эмоциональное общение и шутки между спортсменами). Проведено анкетирование 210 спортсменов — студентов и аспирантов НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Спортивная квалификация от 1–2-го разряда до МСМК, из них мужчин — 95 чел., женщины — 115 чел.

Ключевые слова: психологическая подготовка, методические приемы, телесность, «дополнительные факторы» тренировочного процесса.

Evaluation by athletes of “additional factors” in training process

A. M. Astrakhantseva, N. A. Elmanov

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The study is aimed at identifying a variety of psychological and pedagogical techniques used by coaches in their work with athletes. Through a questionnaire of athletes. Questions related to the presence of “additional factors” in the training process and their prevalence (work with a psychologist, physiotherapy, massage, self-massage, bath, sauna, application of music during the training process, active emotional communication and jokes between athletes). The questionnaire of 210 athletes — students and postgraduate students of Lesgaft National State University of Physical Education, St. Petersburg was carried out. Sports qualification from 1–2 grades to MSMC, of which men — 95 people, women — 115 people.

Keywords: psychological preparation, methodical techniques, corporeality, “additional factors” of training process.

В статье представлена часть результатов исследования психолого-педагогической работы тренеров с телесностью спортсменов во время тренировочного процесса [1]. Исследование направлено на выявление разнообразных психолого-педагогических методик

и методических приемов, применяемых тренерами в своей работе со спортсменами, через отношение к ним спортсменов (анкетирование) с помощью качественных и количественных шкал.

Вопросы, задаваемые спортсменам, касались наличия «дополнительных факторов» в тренировочном процессе и их влияния на него (работа с психологом, физиотерапия, массаж, самомассаж, баня, сауна, применение музыки во время тренировочного процесса, активное эмоциональное общение и шутки между спортсменами).

Было проведено анкетирование 210 спортсменов — студентов и аспирантов НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Спортивная квалификация анкетиртуемых от 2-го разряда до МСМК, из них мужчин — 95 чел., женщин — 115 чел., средний возраст — 21 год, представители 50 видов спорта. Анализ выборки представлен на рис. 1 и 2. Виды спорта (специализации) мы условно разделили на 6 групп:

- 1 гр. — циклические;
- 2 гр. — скоростно-силовые (и специализации);
- 3 гр. — спортивные игры;
- 4 гр. — многоборья;
- 5 гр. — сложно-координационные (гимнастика, танцы);
- 6 гр. — единоборства.

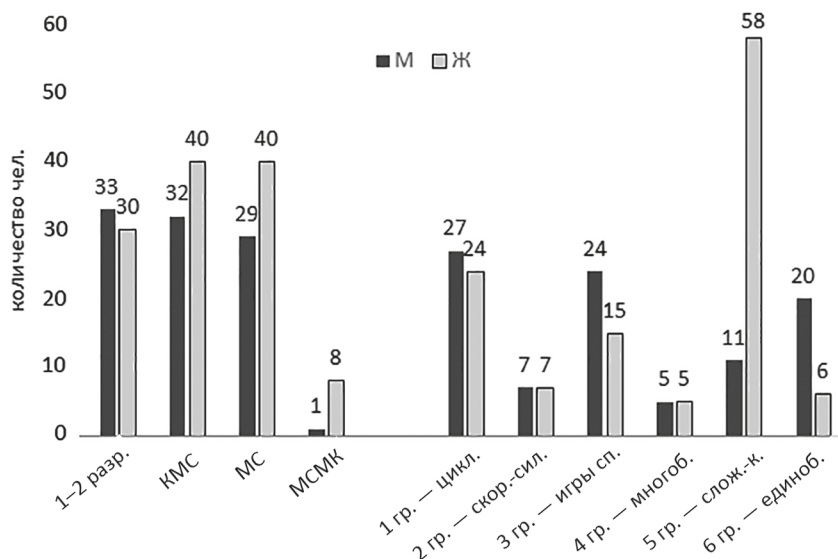


Рис. 1. Распределение участников исследования по полу и спортивной специализации

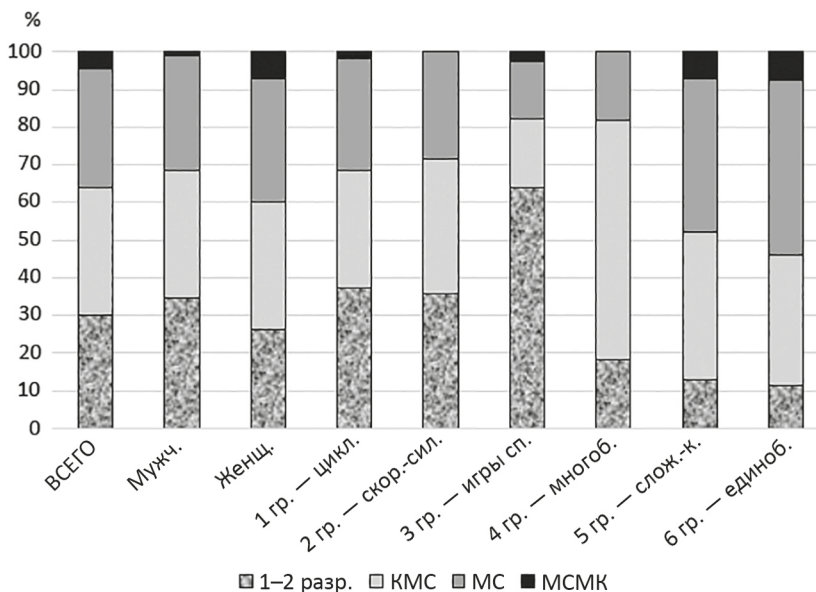


Рис. 2. Распределение участников исследования по группам видов спорта и уровню мастерства, в %

Объект. Психолого-педагогические методы и методики, применяемые тренерами во время тренировочного процесса.

Предмет. Отношение спортсменов к психолого-педагогическим методам и методикам («дополнительным факторам») во время тренировочного процесса.

Гипотеза. С повышением квалификации спортсменов идет увеличение отрицательных (мешающих) и положительных (поддерживающих) психолого-педагогических, физиологических факторов спортивной подготовки, что выражается в оценках спортсменами своего тренировочного процесса.

Цель. Выявление влияния положительных и отрицательных психолого-педагогических, физиологических факторов на тренировочный процесс спортсменов в зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсменов.

Проведение исследования. Анкетированные отвечали на вопросы по шкале от 1 (отсутствие) до 10 баллов (максимальное значение), некоторые вопросы были сформулированы в процентной шкале от 1 % (минимальное) до 100 % (максимальное) значение.

Статистическая обработка результатов проводилась с помощью программы *SPSS Statistics 22*.

Ваша удовлетворенность наличием дополнительных к тренировочному процессу факторов, способствующих повышению спортивного мастерства? (Баня/сауна, медицинская помощь, физиотерапия, кабинет психологической разгрузки, тренер по ОФП, массажист и тому подобное). Ниже приводилась шкала для ответов.

Нет, очень плохо 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 Превосходно

Оценка спортсменами дополнительных факторов тренировочного процесса в целом приведена на рис. 3.

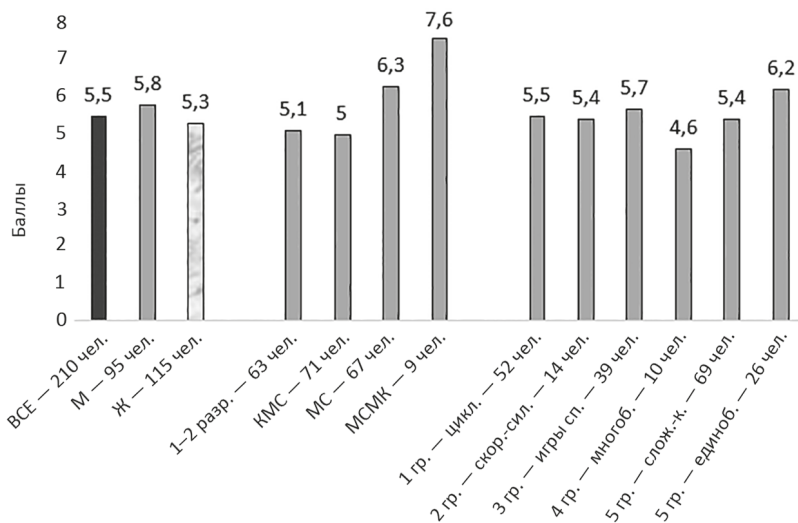


Рис. 3. Средние показатели оценок «дополнительных факторов»

Далее, в других вопросах анкеты, мы раскрывали эту общую оценку.

Вопросы по работе с психологом.

— Работаете ли (работали) Вы с психологом (спортивным психологом)?

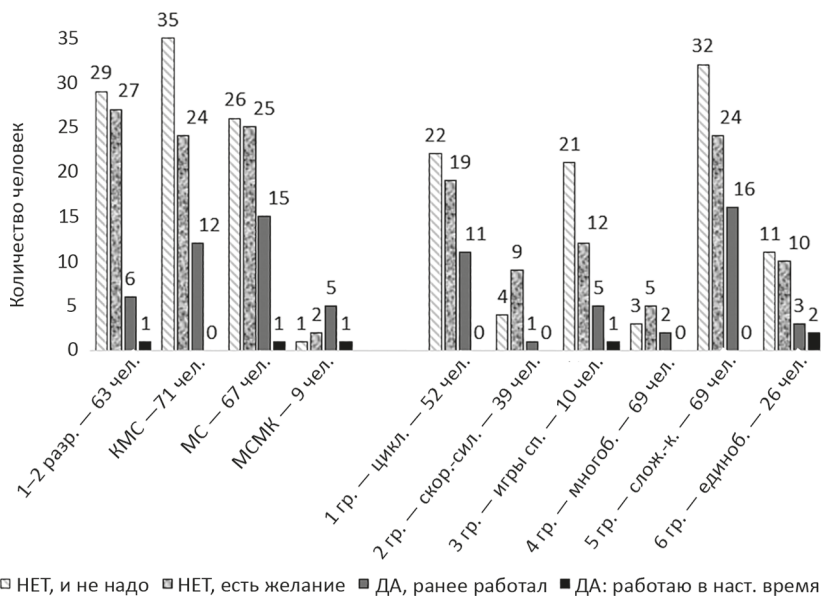
1. Нет, и не надо.
2. Нет, но есть желание, потребность.
3. Да, ранее работал.
4. Да, работаю в настоящее время.

Распределение ответов приведено на рис. 4.

— Ваша оценка совместной работы с психологом?

Количественная оценка работы с психологом измерялась с помощью шкалы.

Минимум 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 Максимум



□ НЕТ, и не надо ▨ НЕТ, есть желание ▤ ДА, ранее работал ■ ДА: работаю в наст. время

Рис. 4. Ответы на вопрос о работе с психологом

Данные средних оценок работы с психологом (завершившейся или продолжающейся) по выборке приведены на рис. 5.

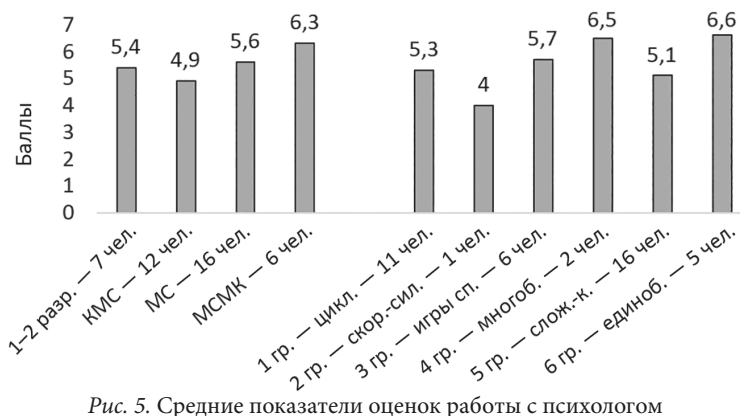


Рис. 5. Средние показатели оценок работы с психологом

Вопрос по применению музыки на тренировках.

— Наличие музыкального сопровождения во время тренировок (% от всего тренировочного времени).

Нет, никогда 1—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100 % Всегда

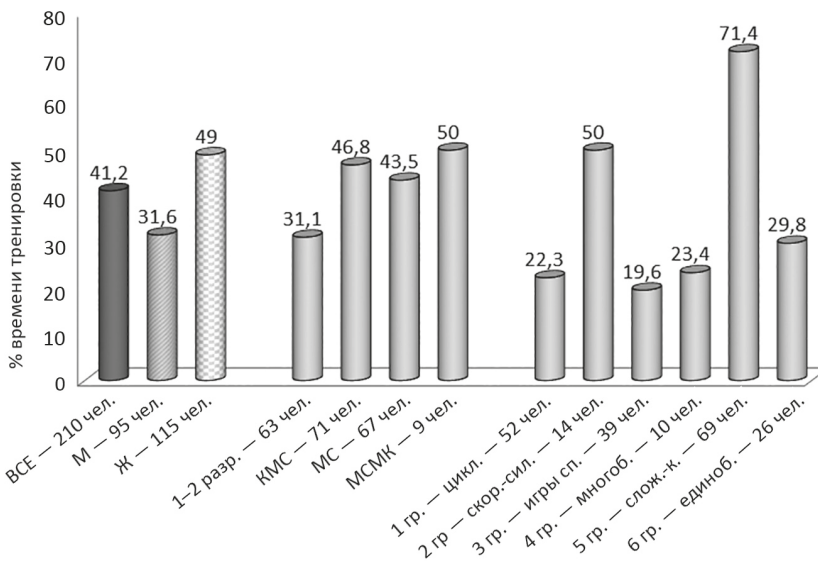


Рис. 6. Средние показатели оценок применения музыки на тренировке, в %

Результаты анкетирования представлены на рис. 6.

Вопрос про активное общение между спортсменами (и участие в нем тренера).

— Я и мои товарищи обычно активны, много шутим, веселимся на тренировках, у нас приподнятое настроение. Наш тренер поддерживает его (сам шутит).

Не согласен 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 Абсолютно согласен

Результаты приведены на рис. 7.

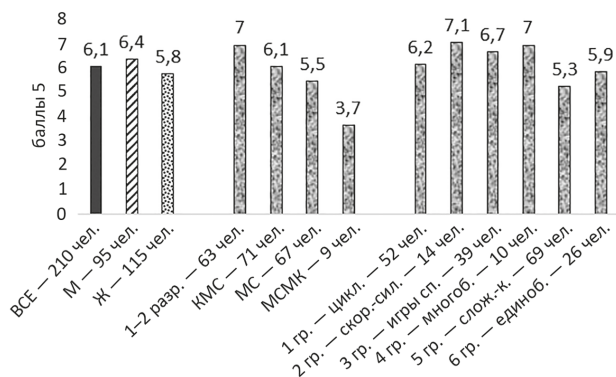


Рис. 7. Средние показатели оценок по вопросу «активны, шутим» во время тренировок

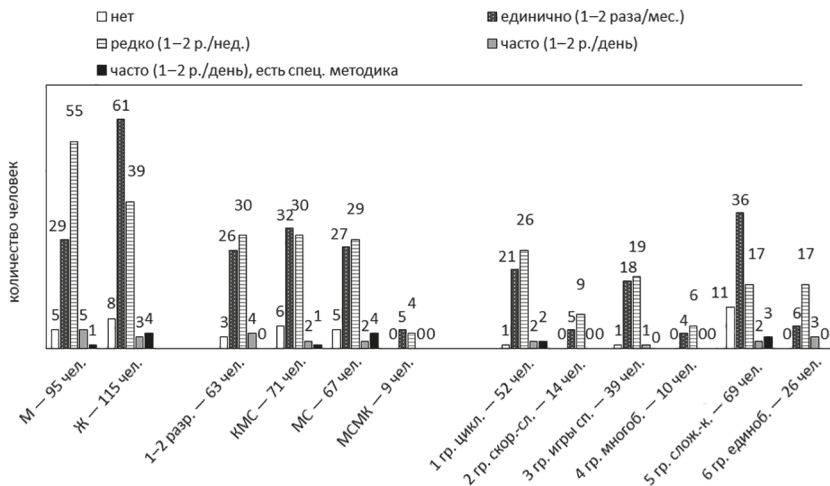


Рис. 8. «Применение бани, сауны» — распределение по группам ответов

Вопрос про применение для восстановления бани, сауны, ванн.

— Вы сами или по совету тренера: применение специальных восстановительных мероприятий (баня, сауна, различные виды ванн, гидромассаж и тому подобное).

1. Нет вообще.
2. Применяю очень редко, единично (1-2 процедуры в месяц).
3. Применяю редко (1-2 процедуры в недельный цикл).
4. Применяю часто (1-2 процедуры в день).
5. Применяю часто (1-2 процедуры в день), у меня есть специальная методика их применения.

Результаты обобщены в рис. 8.

Выводы

1. Удовлетворенность имеющимися «дополнительными факторами» тренировочного процесса увеличивается с ростом спортивного мастерства спортсменов (максимальное у МСМК — 7,6 балла). Скорее всего, это связано с тем, что МСМК — это спортсмены члены сборных команд РФ. Для них создается научно обоснованная система спортивной подготовки, обеспечивается повышенное ее финансирование.
2. Опыт работы с психологом повышается с ростом спортивного разряда у спортсменов (в процентном выражении).

Отрицание желания работать с психологом и наличие потребности в работе с психологом примерно равны в процентном отношении у 1–2 разряда, КМС и МС. И резко падает у МСМК.

3. Применение музыки во время тренировочного процесса (с различными целями) достигло наибольшего значения 71,4% у представителей сложно-координационных видов спорта и связано со спецификой соревновательной деятельности (соревнования под музыку). Наименьшее значение — у представителей спортивных игр 19,6%. У женщин на занятиях музыки больше, чем у мужчин. Скорее всего, это связано со спецификой видов спорта, которыми занимаются анкетированные девушки-спортсменки.
4. Активное общение в группе и шутки во время тренировочного процесса отрицательно коррелируют с ростом спортивного мастерства. У мужчин значение этого фактора выше, чем у женщин.
5. Применение в качестве восстановительного средства бани, сауны, ванн в целом по выборке обычно происходит единично 1–2 раза в месяц и/или 1–2 раза в неделю. Не применяют такие средства релаксации вообще: самый большой процент у представителей сложно-координационных видов спорта.

Литература

1. Астраханцева А. М., Серова Л. К. Сравнение отношения спортсменов различной квалификации к проявлениям своей телесности // Психология XXI века: системный подход и междисциплинарные исследования: сб. науч. трудов участников международ. науч. конф. молодых ученых: в 2-х т. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. С. 318–321.

References

1. Astrakhantseva A. M., Serova L. K. Comparison of the attitudes of athletes of various qualifications to the manifestations of your physicality. *Psychology of the 21st century: a systematic approach and interdisciplinary research: collection of scientific papers of participants of the international scientific conference of young scientists*, in 2 vol. St. Petersburg, St. Petersburg State University Press, 2017, pp. 318–321. (In Russian)

Физическая подготовленность студентов первого курса гуманитарных специальностей набора 2019/20 учебного года

В. В. Рябчук¹, Ю. Ю. Комиссарова²

¹ Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

² Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, Санкт-Петербург

Аннотация. Анализируется соответствие уровня физической подготовленности студентов первого курса набора 2019/2020 учебного года гуманитарных специальностей уровню требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Приводятся результаты тестирования физических качеств студентов по нормативам комплекса ГТО.

Ключевые слова: студенты, компетенция, физическая подготовленность, нормативы, комплекс ГТО.

Physical fitness of first-year students humanities set 2019/20 academic year

V. V. Ryabchuk¹, Y. Y. Komissarova²

¹ Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, North-West Institute of Management, St. Petersburg

² St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, St. Petersburg

Abstract. The article analyzes the correspondence of the level of physical fitness of students of the first course of a set 2019/2020 academic year Humanities requirement level the all-Russian sports complex GTO. The results of testing the physical qualities of students according to the standards of the GTO complex are presented.

Keywords: students, competence, physical culture, standards, the complex GTO.

Выпускники гуманитарных специальностей для получения высшего специального образования в результате обучения овладевают общими и специальными знаниями, умениями и навыками в области своих специализаций. Для специалистов этого профиля компетенция по физической культуре предполагает «владение средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья,

готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [1].

В настоящее время в систему обучения образовательных учреждений РФ активно внедряется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Общими понятиями в компетенции данного комплекса можно считать: укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, достижение должного уровня физической подготовленности. Понятия здоровья и здорового образа жизни включены в программу по физической культуре как теоретическая подготовка. А физическая подготовленность и все ее составляющие — в практическую и контрольную части.

Физическая подготовленность — результат двигательной активности, она обеспечивает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня физической работоспособности [2].

Прохождение программ в высших учебных заведениях в соответствии с ФГОС 3++ с совмещением требований комплекса ГТО с элективным курсом по физической культуре, на наш взгляд, является актуальным. В рабочих программах дисциплины по физической культуре в вузах в 2019/20 учебном году произошли изменения в содержании контрольного модуля. Так, вместо бега на 2000 м у девушек и 3000 м у юношей студенты по уровню развития такого физического качества, как выносливость, проверяются с использованием бега в течение 12 мин по стадиону (тест Купера). С целью оценки начального уровня физической подготовленности студентов первых курсов нами в первом семестре 2019/2020 учебного года было проведено тестирование по уровню развития таких физических качеств, как: сила — подтягивание (количество раз) у юношей и отжимание в упоре лежа от пола (количество раз) у девушек; быстрота — бег на 100 м (с); гибкость — наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, ноги прямые (ниже уровня скамьи, см); скоростно-силовые — прыжок в длину с места толчком двух ног (см); сила мышц брюшного пресса — поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) на предмет соответствия возможности сдачи норм ГТО на знак отличия. Из 344 студентов первого курса 20 по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Результаты тестирования остальных студентов представлены в таблице.

Таблица. Результаты оценки начального уровня физической подготовки студентов

Пол испытуемых	Подтягивание/Отжимание, раз (макс./мин., средний результат)	Бег 100 м, с (макс./мин., средний результат)	Гибкость в наклоне, см ниже уровня скамьи (макс./мин., средний результат)	Прыжок в длину, см (макс./мин., средний результат)	Упражнение на брюшной пресс, раз (макс./мин., средний результат)	Тест Купера, км (макс./мин., средний результат)
Юноши	15/0 5	12,7/18,8 16,8	27/6 15	269/180 210	80/32 44	3,0/1,1 2,1
Девушки	16/0 11	13,6/21,0 17,1	28/1 12	203/140 149	60/20 34	2,5/1,1 1,6

Проверенные физические качества соответствуют упражнениям, которыми они оцениваются в перечне испытаний современного комплекса ГТО, за исключением бега на 2000 м и 3000 м.

Анализ полученных результатов показывает, что у юношей только средний результат теста на гибкость приближен к бронзовому знаку отличия комплекса ГТО. Все остальные средние результаты находятся на очень низком уровне и не соответствуют даже минимальным показателям комплекса. У девушек только средний результат прыжка в длину находится ниже требований норм ГТО. Все остальные — приближаются к показателям требований различных уровней комплекса. Проверка физического качества «выносливость» показала недостаточный его уровень развития у студентов первого курса.

Во втором семестре первокурсники начинают осваивать предмет «Элективный курс». В рабочей программе дисциплины предусмотрено овладение знаниями, умениями и навыками, которые должны способствовать освоению компетенции специалиста по физической культуре. В разделе «Общая физическая подготовка», который соответствует первой части каждого практического занятия, необходимо уделять активное внимание развитию основных физических качеств, с целью вывести их на уровень требований норм ГТО. Это возможно при совмещении контрольных нормативов по предмету с нормами комплекса ГТО, которые необходимо включить в балльно-рейтинговую систему оценки

успеваемости студентов. Особенно это касается развития и тестирования такого физического качества, как выносливость. Чтобы успешно пройти дистанцию, необходимо постоянно тренироваться в ее преодолении. Тест Купера не дает такой возможности.

Таким образом, проверка начального уровня физической подготовленности студентов первого курса гуманитарных специальностей набора 2019/20 учебного года, показала низкий уровень развития основных физических качеств, особенно у юношей. С целью повышения устойчивого развития физических качеств необходимо полное совмещение норм ГТО и практических требований по физической культуре, особенно нуждается в этом такое физическое качество, как выносливость. А потому целесообразным кажется возвращение в программу по дисциплине «Физическая культура» тестирования по бегу на 2000 м у девушек, 3000 м у юношей.

Литература

1. Рябчук В. В., Комиссарова Ю. Ю. Комплекс ГТО — основа физкультурно-массовой работы с использованием БРС оценки знаний по физической культуре // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2016. С. 84.
2. Рябчук В. В., Недвига С. В. Здоровый образ жизни как основа общей компетенции студента-таможенника СЗИУ // Научные труды Северо-Западного института управления. СПб., 2016. Т. 7. № 2 (24). С. 101.

References

1. Ryabchuk V. V., Komissarova Y. Y. The complex GTO — based sports-media work using a point-rating system of knowledge assessment of physical culture in SPbGIPSR. *Physical culture and sport in the Russian education system: innovations and development prospects: proceedings of the all-Russian scientific and practical conference*. St. Petersburg, 2016, p. 84. (In Russian)
2. Ryabchuk V. V., Nedviga S. V. Healthy lifestyle as the basis of the general competence of the student-customs officer of SZIU. *Scientific work of the North-West Institute of Management*. St. Petersburg, 2016, vol. 7, no. 2 (24), p. 101. (In Russian)

Влияние типологических характеристик спортсменов на результаты соревнований

П. В. Ласточкин

Государственный музей политической истории России, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена исследованию шести типов людей согласно их реакции на ситуацию. Данный интерес связан с задачей повышения эффективности выступлений спортсменов на соревнованиях. Для анализа применялись разработки автора и методика «Диагностика доминирующей перцептивной модальности». В статье использованы материалы исследования, проведенного автором статьи в Житомирском высшем военном училище радиоэлектроники (Украина). Исследование показало преимущество действующе-лабильного, действующе-формирующего и формирующе-действующего типов. С целью добиться уверенности и устойчивости спортсменов в стрессовых ситуациях разработана инновационная технология «Пять перстов десницы», учитывающая типологические характеристики спортсменов.

Ключевые слова: три силы, стрессовая ситуация, формирующий, действующий, лабильный.

Influence of athletes' typological characteristics on competition results

P. V. Lastochkin

State Museum of Political History of Russia, St. Petersburg

Abstract. The article is devoted to the study of six types of individuals based on their reaction to a situation. This interest is related to the purpose of increasing the athletes' effectiveness during competitions. The author's insights and "Diagnostics of dominant perceptual modality" technique were used for the analysis. The article contains the study materials conducted by the author of the article at Zhitomir Higher Military School of Radio Electronics (Ukraine). The study showed the advantage of acting-labile, acting-forming and forming-acting types. In order to implement athletes' confidence and stability in stressful situations "Five Fingers of the Right Hand" innovative technology has been developed considering the typological characteristics of athletes.

Keywords: three forces, stressful situation, forming, acting, labile.

В современном мире используется много разных типологических характеристик с целью изучения личности и ее взаимодействия с окружающей средой. Это особенно актуально для практической работы со спортсменами, поскольку связано с повышением эффективности их выступлений на соревнованиях. Согласно от-

крытиям квантовой физики, в нашем пространстве взаимодействуют три фактора или силы: стремление к упорядоченности (равновесию), действие, противодействие или инерция [1].

Эти силы не существуют отдельно друг от друга, они всегда присутствуют в той или иной вещи, событии или человеке, хотя и в различной степени, поддерживая друг друга и тесно переплетаясь между собой. Определяющее значение при этом имеет преобладание одной из них в типологической характеристике, что, применительно к выступлениям спортсменов на соревнованиях, важно для повышения их результативности.

На основании упомянутых трех сил можно выделить шесть типов людей (по два подтипа в каждой силе) согласно их реакции на ситуацию; каждый из типов включает в себя три центра; они в нас перемешаны в разной последовательности, но какой-то из них доминирует. Это имеет большое значение, поскольку помогает определить внутреннюю обусловленность человека и выбрать наиболее эффективный метод подготовки спортсменов.

При реакции на ситуацию у человека сначала включается первый, наиболее активный центр, затем срабатывает второй и, наконец, на короткое время проявляется третий, затем вновь переход к первому центру...

Каковы качества трех основных центров?

Формирующий — формирующая сила, уравнивающая, гармонизирующая, планирующая, дающая ясность, восприимчивость. Это ясность ума, размышление, анализ. Людям с преобладанием формирующей силы присущи также стремление к знанию, склонность к планированию, восприимчивость, независимость, теплота, дружелюбие, смелость, способность к лидерству. Кроме того, эта сила вызывает способность к объективному различению добра и зла в различных ситуациях.

Однако подобного человека наполняют сомнения, он постоянно размышляет и сопоставляет разные точки зрения. В большинстве случаев эти люди любят проверять, уточнять, давать оценки, делать какие-то выводы и тому подобное. Они все оценивают, испытывают, критикуют.

Действующий — действующая сила, активность, подвижность, побуждение, страсть, желание, возбуждение. Это ум, возбужденный желанием. Человеку с преобладанием данной силы присущи страсть, желания, импульсивность, амбициозность, агрессивность, стремление контролировать, манипулировать и властво-

вать, критичность, гневливость, раздражительность, безрассудство, тщеславие, жажда материальных удовольствий, развлечений. Действие вызывает к жизни возбуждение и беспокойство.

Это — человек действия. Он не любит сомневаться или размышляет о сделанном позднее. Такие люди хорошо себя чувствуют на конкретной работе, им нужны четко сформулированные правила, авторитеты.

Люди этого типа стремятся к справедливости, часто пытаются добиваться правды в судах. Однако у них нередко оказывается «своя» справедливость, «своя правда».

Лабильный (этот термин употребляется в акцентуации характеров по А.Е. Личко) — изменчивая сила, неустойчивость, подвижность [3]. Это человек с постоянными перепадами настроения, эмоциональностью: от любви до ненависти у него один шаг. Это сдерживает любое развитие и начинание, поскольку тормозит как формирование, так и действие.

Такие люди легко загораются, испытывают прилив сил, но потом все изменяется, и у них возникают иные чувства и эмоции. Это человек, в котором воплощены «единство и борьба противоположностей». Кроме того, он находится в постоянных переживаниях выбора. Например, пойти погулять или остаться лежать на диване? В нем присутствует то, что сдерживает действие и вызывает состояние апатии, безразличия, поэтому он любит все откладывать на потом. Подобные люди чувствуют, переживают. Они живут внешней демонстративной открытостью или в своем внутреннем мире. Значит, такой человек руководствуется либо открытыми внешними проявлениями, либо замыкается в своих переживаниях: или «пуп земли», или «самая последняя жертва».

У него может проявляться грубость, упрямство, ненависть, злоба, мстительность на основе уверенности в собственной правоте, неприятия иного образа мыслей. Кроме того, подобный человек часто соглашается на что-то, а затем все делает наоборот, поэтому с ним сложно договариваться. Таким образом, эти люди живут в крайностях, метаниях то туда, то сюда.

Выявлены шесть типов личностей, определяемых по соотношению наиболее активно проявленных в них центров силы.

1. Формирующе-действующий (50 % — 30 % и 20 % — лабильный).

2. Формирующе-лабильный (50 % — 30 % и 20 % — действующий).
3. Действующе-формирующий (50 % — 30 % и 20 % — лабильный).
4. Действующе-лабильный (50 % — 30 % и 20 % — формирующий).
5. Лабильно-действующий (50% — 30% и 20% — формирующий).
6. Лабильно-формирующий (50% — 30% и 20% — действующий).

В качестве методики автор использовал собственные разработки для анализа влияния типологических характеристик на результаты соревнований с 1988 по 1991 г. Позднее подобные разработки других авторов сложились в «Диагностику доминирующей перцептивной модальности» (С. Ефремцевой) [4, с. 237–238]. В исследовании принимали участие 86 курсантов Житомирского высшего военного училища радиоэлектроники (Украина) в возрасте 17–20 лет, которые занимались рукопашным боем (в 2007 году училище было переименовано в Житомирский военный институт им. С. П. Королева). При этом спортсмены действующе-лабильного типа выигрывали 40 % призовых мест от общего количества участвующих.

Спортсмены действующе-формирующего типа выигрывали 30 % призовых мест от общего количества участвующих.

Спортсмены формирующе-действующего типа выигрывали 20 % призовых мест от общего количества участвующих.

Спортсмены лабильно-действующего типа выигрывали 10 % призовых мест от общего количества участвующих.

Спортсмены остальных типов призовых мест не выигрывали.

Однако, когда те же курсанты участвовали в соревнованиях по стрельбе, то результаты получались иными.

Спортсмены формирующе-действующего типа выигрывали 50 % призовых мест от общего количества участвующих.

Спортсмены действующе-формирующего типа выигрывали 20 % призовых мест от общего количества участвующих.

Спортсмены формирующе-лабильного типа выигрывали 10 % призовых мест от общего количества участвующих.

Спортсмены действующе-лабильного типа выигрывали 8 % призовых мест от общего количества участвующих.

Спортсмены лабильно-формирующего типа выигрывали 7 % призовых мест от общего количества участвующих.

Спортсмены лабильно-действующего типа выигрывали 5 % призовых мест от общего количества участвующих.

На основании представленных результатов можно сделать вывод, что в активных видах спорта преимущество у спортсменов действующе-лабильного и действующе-формирующего типов. Что касается стрельбы, в которой требуется определенное сосредоточение и анализ ситуации, преимущество на стороне формирующе-действующего и действующе-формирующего типов при распределении призовых мест на соревнованиях.

Эти выводы вполне можно использовать при выборе определенного вида спорта для юниоров.

Если проанализировать современную ситуацию в разных видах спорта, то можно прийти к интересным наблюдениям. Например, продолжавшийся почти пять часов финал открытого чемпионата США по теннису 9 сентября 2019 года с участием испанца Рафаэля Надаля и российского теннисиста Даниила Медведева. Во время турнира, на котором спортсменов постоянно показывали крупным планом, была хорошая возможность для определения их типологических характеристик с помощью метода наблюдения.

Р.Надаль отличается действием и напором: он бил по мячу из любых положений, принимая сложные подачи соперника. Однако он постоянно нервничал, переживал и нередко промахивался в своих подачах, теряя очки. На основании его реакции на ситуации можно сделать вывод о том, что его центры реагируют в такой последовательности: действующий — лабильный — формирующий.

Д.Медведев, наоборот, размышлял, строил определенные планы, навязывая сопернику свой ход игры, потом действовал, но не реагировал на все подачи соперника, в отличие от Надаля, который старался отбить мяч при любой подаче. До выхода в финал Медведев блестяще провел целый ряд игр, в которых его план игры срабатывал. Следовательно, у Медведева такой порядок центров: формирующий — действующий — лабильный. Но против действующего центра Надаля никакие схемы игры не дали необходимого результата, потому что Медведеву следовало переключиться на свой второй действующий центр, а не использовать постоянно первый формирующий. Результатом явилось поражение Даниила

Медведева. Однако со своими отличными физическими данными он мог бы одержать победу.

На основании этого примера можно сделать вывод о необходимости усиления спортсменами во время тренировок соответствующих центров для более высокой результативности на соревнованиях.

Разработанная нами инновационная технология «Пять перстов десницы» имеет цель добиться уверенности и устойчивости спортсменов в стрессовых ситуациях и учитывает влияние описанных психологических типов. Это позволяет значительно повысить эффективность любой подготовки и достичь высоких результатов на соревнованиях. Влияние стрессовой ситуации на спортсмена резко снижается, нейтрализуются ее причина и воздействие [2].

Литература

1. Гарин И. И. G20. Квантовая физика и квантовое сознание. Киев, 2011, 300 с.
2. Ласточкин П. В. Новые принципы в технологии подготовки к соревнованиям на базе квантовой психофизики // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (17–18 октября 2019 года). СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. С. 85–87.
3. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб.: Питер, 2019. 304 с.
4. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. 488 с.

References

1. Garin I. I. G20. *Quantum Physics and Quantum Consciousness*. Kiev, 2011. 300 p. (In Russian)
2. Lastochkin P. V. New Principles in Pre Contest Preparation Technology Based on Quantum Psychophysics. *Innovative Technologies in the System of Sports Training, Mass Physical Education and Sports*: proceedings of all-Russian scientific and practical conference with international participation (October 17–18, 2019). St. Petersburg, FSBI SPBNIIFK Press, 2019, pp. 85–87. (In Russian)
3. Lichko A. E. *Psychopathy and Accentuation of Character in Adolescents*. St. Petersburg, Piter Publ., 2019, 304 p. (In Russian)
4. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuylov G. M. *Socio-psychological Diagnostics of Personality Development and Small Groups*. Moscow, Institute of Psychotherapy Press, 2002, 488 p. (In Russian)

Личностные особенности спортсменов, занимающихся конным троеборьем

В. О. Романовская

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

Аннотация. С целью выявления взаимосвязей в спортивной паре «всадник — лошадь» были изучены личностные особенности спортсменов-конников. Проанализировав научную литературу, обобщив сведения и проведя наблюдения над спортсменами учебно-тренировочных групп в конном троеборье, мы выяснили, что троеборный всадник должен обладать такими качествами, как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Не менее важно для всадника умение тактически мыслить. Троеборье требует от всадников большого опыта во всех видах конного спорта. Поэтому каждый троеборец должен обладать усердием, сильным характером, твердой волей, чтобы справляться с психологическими нагрузками.

Ключевые слова: всадник, троеборье, конный спорт, лошадь, качества.

Personality traits of athletes in eventing

V. O. Romanovskaya

Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Republic of Belarus

Abstract. In order to identify the relationships in the sports pair “rider-horse” were studied the personality features of equestrian athletes. After analyzing the scientific literature, summarizing the information and observing the athletes of the training groups in eventing, we found out that the rider should possess such qualities as determination, perseverance, decisiveness and courage, initiative and independence, endurance and self-control. Equally important for the rider is the ability to think tactically. Eventing requires rider’s great experience in all types of equestrian sports. Therefore, each rider must have zeal, a strong character, a strong will to cope with psychological stress.

Keywords: rider, eventing, equestrian sport, horse, qualities.

Потребность в двигательной активности постоянно сопровождается определенными эмоциями и мотивами. Внутренняя потребность мотивирует основное направление деятельности

человека, однако в процессе жизни у людей могут возникнуть изменения (сублимации), которые поменяют интерес к какому-либо виду деятельности, вместе с чем поменяется и мотивация [1].

У занимающихся конным спортом спортсменов мотивация на протяжении жизни также меняется. Первоначально у человека просто появляется интерес, а вследствие — потребность в общении с лошадью. Но у тех, кто остался в конном спорте и сохранил к нему интерес, формируется более сильный мотив, появляется потребность к этому виду деятельности.

Все многообразие приобретенных знаний и формирование двигательных навыков всадника происходит при непосредственном участии логических (мыслительных) и чувственных процессов (восприятий) в их органическом единстве. С помощью мыслительных процессов в полной мере осознается внутренняя сущность техники движения. Связи и зависимости между отдельными элементами техники движения выявляются благодаря мысленному анализу, синтезу и сравнению [2].

Чувственное восприятие движений при выполнении упражнения способствует формированию конкретного образа движения с его внешними и внутренними проявлениями.

Тактическая подготовка также невозможна без участия логических и чувственных процессов.

Для успешного решения тактических задач всадник должен обладать следующими умениями:

- думать и действовать самостоятельно и инициативно;
- анализировать и обобщать свой опыт;
- обобщать и использовать опыт других всадников;
- объективно оценивать свои возможности и возможности лошади;
- творчески использовать выработанные тактические действия [4].

Для решения задач при реализации тактического плана выступления на соревновании всаднику необходимо уметь тактически мыслить.

Мышление — это вид психической деятельности, зависящий от объема знаний и памяти, — основы опыта, участвующего в прогнозировании будущих действий и в их реализации. На мышление всадника оказывают влияние внешние объекты окру-

жающей среды, внутренние переживания, эмоциональное состояние и другое.

Мышление как психический процесс может быть быстрым (оперативным) или медленным, активным или пассивным. Мыслительные процессы могут протекать сознательно и бессознательно, когда человек неосознанно поддерживает взаимодействие с внешней средой.

Одним из проявлений бессознательного мышления является интуиция. Как полагают психологи, интуиция — не мистика, а обобщенный опыт. Многие люди в экстремальных ситуациях полагаются на интуицию. В момент опасности все чувства обостряются, позволяя различать малейшие звуки, запахи, угадывать еле заметные движения и дифференцировать их, чувствовать опасность и определять, откуда она исходит.

Важнейшими особенностями тактического мышления в конном спорте являются:

- наглядный и действенный характер мышления;
- быстрота умственных процессов;
- опора на тактические знания и технические навыки;
- взаимосвязь мышления с эмоционально-волевыми процессами;
- связь мышления с интенсивным вниманием [4, 5].

Проведя педагогические наблюдения над спортсменами учебно-тренировочных групп в конном троеборье, мы выяснили, что кроме умений думать и чувствовать, троеборный всадник должен обладать такими качествами, как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Ведущим качеством является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств [3].

Воспитание волевых качеств связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Важно усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным [2].

Интеллектуальные способности не менее значимы для спортсменов в конном троеборье.

Интеллектуальные способности — это не только готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в организации поведения и спортивной деятельности, но и способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно [3].

В структуре интеллектуальных способностей спортсмена ведущими компонентами являются:

- способность концентрировать внимание на познании закономерностей спортивной подготовки;
- способность к быстрому усвоению специальных знаний и быстрому оперированию ими в ходе спортивной деятельности;
- способность к оперативной переработке информации;
- способность мышления, обеспечивающая продуктивность умственной деятельности спортсмена;
- способность действовать и принимать решения [5].

Для того чтобы последовательно и добросовестно выполнять тренировочную программу, троеборный всадник должен обладать усердием, сильным характером, твердой волей, способностью бороться с собственными слабостями и недостатками.

Процесс подготовки в троеборье разнообразнее и интереснее, чем в других видах конного спорта. Однако в большом спорте этот процесс иногда бывает трудоемким, поэтому троеборцу требуется большая сила воли и личная мотивация.

Поскольку в троеборье прогресс в значительной степени зависит от суммы успехов в отдельных дисциплинах, всадник должен быть в достаточной степени самокритичным, постоянно и добросовестно проверять и оценивать уровень своей подготовки. Он должен обладать большой тягой к самообразованию и приобретению новых теоретических знаний и практических навыков, делать правильные выводы на основе собственного и чужого опыта и быть готовым терпеливо и последовательно работать со своей лошадью.

Для правильного построения процесса подготовки всадник должен обладать углубленными знаниями в области анатомии, физиологии и поведения лошади. Совершенно необходимы знания, относящиеся к сохранению здоровья лошади, а также основы теории построения тренировочных программ.

Для достижения успеха в троеборье всадник должен обладать заботливостью, уделяя много времени уходу за лошадью, наблюдению за ней в покое и во время движения.

Длительная успешная карьера в троеборье невозможна без таких качеств, как знание лошади, наблюдательность и интуиция. Эти качества особенно нужны для участия в большом троеборье, где малейшее отклонение в спортивной форме лошади влияет на ее результаты и тактику выступления всадника.

Одним из основных требований в троеборье, кроме умения преодолевать самые разные виды полевых препятствий, является развитие высокой степени доверия между всадником и лошадью, создание истинного партнерства между ними.

Опыт участия в соревнованиях особенно важен для преодоления разнообразных трудностей, возникающих во время полевых испытаний. Троеборный всадник должен быть в состоянии контролировать свою лошадь в любых ситуациях, одинаково уверенно сидеть на полевой посадке при езде по пересеченной местности и на скаковой посадке во время преодоления дистанции стипль-чеза.

Для безопасной езды в поле кроме надежной посадки всадник должен обладать чувством равновесия системы «всадник — лошадь». Чувство равновесия должно работать всегда, независимо от скорости движения, степени утомленности лошади, характера местности и типа грунта. Только если всадник чувствует момент, когда его лошадь во время полевых испытаний теряет равновесие, он может поддержать ее и восстановить равновесие. Кроме чувства равновесия совершенно необходимы чувства ритма и скорости (пейса). Эти качества необходимо постоянно развивать в процессе тренировок.

Кроме прочной и уравновешенной посадки всаднику необходимы такие качества, как быстрота реакции, эластичность и хорошая физическая форма. Без хорошей физической формы трудно сохранять равновесие и эластично сопровождать движения лошади на всей дистанции полевых испытаний.

Троеборье, по сравнению с другими видами конного спорта, связано с более высокими физическими и психологическими нагрузками. Добиться высоких спортивных результатов в этом виде спорта могут только те спортсмены, кто обладает всеми вышеперечисленными качествами.

Литература

1. Зеефрид А. Верховая езда. Минск: Польша, 1964. 154 с.
2. Миклем У. Верховая езда: полное руководство / пер. с англ. С. Л. Баскиной. М.: АСТ Астрель, 2005. 400 с.

3. Мюзелер В. Учебник верховой езды. М.: Прогресс, 1980. 98 с.
4. Шавердов А. И. Конный спорт. М.: Физкультура и спорт, 2008. 264 с.
5. Шрейнер И. И. Учебник верховой езды. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 192 с.

References

1. Seefried A. *Riding*. Minsk, Polymya Publ., 1964, 154 p. (In Russian)
2. Miklem U. *Horse Riding. Complete Guid.* Transl. by S.L. Baskina. Moscow, AST Astrel Publ., 2005, 400 p. (In Russian)
3. Museler V. *Textbook of riding*. Moscow, Progress Publ., 1980, 98 p. (In Russian)
4. Shaverdov A. I. *Equestrian sport*. Moscow, Physical culture and sports Publ., 2008, 264 p. (In Russian)
5. Schreiner I. I. *Textbook of riding*. Moscow, EKSMO-Press Publ., 2001, 192 p. (In Russian)

2. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СПОРТ — НОРМА ЖИЗНИ»

Исторические предпосылки развития физического воспитания в Российской империи

И. В. Зуб

Государственный университет морского и речного флота
им. адмирала С. О. Макарова, Санкт-Петербург

Аннотация. Первая половина XIX века характеризуется тем, что в Российской империи появляется интерес к физическому воспитанию, оно вводится как факультативный предмет в учебные заведения. Появляются издания, в которых говорится о пользе гимнастики, под которой в то время подразумевали любые физические упражнения из различных видов спорта. Гимнастика становится не только средством физического воспитания, но и используется в лечебных целях и для профессионально-прикладной подготовки. Признается влияние физического воспитания на нравственное становление подрастающего поколения. Для подготовки учителей гимнастики открываются учебные заведения.

Ключевые слова: физическое воспитание, гимнастика, учебные заведения, лечебная гимнастика.

Historical background of the development physical education in the Russian empire

I. V. Zub

Admiral Makarov state university of maritime and inland shipping,
St. Petersburg

Abstract. The first half of the XIX century is characterized by the fact that in the Russian Empire there is an interest in physical education, which is introduced as an optional subject in educational institutions. There are publications that talk about the benefits of gymnastics, which at that time meant all physical exercises from different sports. Gymnastics is not only a means of physical education, but also used for therapeutic purposes and for professional and applied training. The influence of physical education on the moral education of the younger generation is recognized. For training of teachers of gymnastics educational institutions are opened.

Keywords: physical education, gymnastics, educational institutions, therapeutic gymnastics.

Физическое воспитание в России существовало с давних времен в виде игр, кулачных боев, различных видов борьбы, плавания, гребли и других самобытных развлечений на народных гуляниях. Несмотря на запреты церковью некоторых народных развлечений и состязаний, они передавались народом от поколения к поколению. С приходом к власти Петра I физическое воспитание вводится в систему образования. В апреле 1721 г. для дворянской молодежи открывается епархиальная школа, в которой для обучающихся преподаются фехтование, упражнения с оружием, гребля, различные игры. В тот исторический период еще не вошли в обращение термины «физическое воспитание или физическая культура», их заменял термин «гимнастика». Под гимнастикой понималось обучение фехтованию, верховой езде, плаванию, стрельбе, акробатическим упражнениям, бегу, строевые упражнения с ружьями и без них, а также занятия на машинах (тренажерах) и другие физические упражнения.

Одна из первых работ, где введен термин «физическое воспитание», была опубликована в 1827 г. [1 (лит.)]. В этой работе рассматривались вопросы физического воспитания, которое, по мнению автора, надо начинать с двухлетнего возраста, так как оно (физическое воспитание) необходимо для совершенствования человека: развивается ловкость, смелость, гибкость и сила, которые способствуют сохранению здоровья и продолжительности жизни, а также воспитываются волевые и нравственные качества. Автор в своей работе указывает, что движения надо выполнять, пока не станут совершенными все органы человека. В процессе занятий важна гармония и равномерность движений. При занятиях рекомендуется соблюдать следующие гигиенические правила: обмыться холодной водой и бывать на свежем воздухе, так как гигиенические процедуры снижают вероятность заболевания и способствуют привыканию организма к изменению погоды.

Гимнастику автор относит к важнейшей части воспитания человека. Занятия гимнастикой рекомендуются людям всех социальных слоев, так как каждый может оказаться в экстремальной ситуации, поэтому необходимо учиться плавать, фехтовать, ездить верхом, танцевать. «Гимнастика, производя людей здоровых, сильных и ловких, презирующих страх и опасности, располагает их — с надеянностью жертвовать собой для спасения себе подобных в кораблекрушениях, пожарах и всяких подобных случаях; способствует к развитию органов и укреплению тела упражне-

ниями разнообразными, смотря по возрасту и сложению; предупреждает болезни и действует непосредственно на состояние нравственное и физическое» [1 (лит.), с. 223–224].

Желание заняться гимнастикой (физической культурой) было у многих слоев и возрастных групп населения страны, что подтверждают архивные источники. На имя министра внутренних дел 8 октября 1828 г. с входящим № 6877 поступило письмо от военного генерал-губернатора Санкт-Петербурга, в котором говорилось, что титулярный советник Н. Атрышков хочет организовать гимнастическое общество. К письму прилагался устав общества и список желающих заниматься гимнастикой. Под гимнастикой Н. Атрышков подразумевал занятия фехтованием, вольтижировкой, стрельбой, бегом, катанием на коньках и санках с горки и «всяких иппоконических, эквилибристических и акробатических упражнений». Согласно уставу, в гимнастическое общество принимались дворяне, офицеры, гражданские чиновники, которые имеют «дворянское достоинство», а также ученые, купцы и художники.

Военный генерал-губернатор Санкт-Петербурга не видел препятствий к открытию такого общества. Однако министр внутренних дел не был согласен с § 23 и 44 проекта устава и предлагал исключить их из устава. В § 23 говорилось, что члены общества могут, кроме посещения собраний, держать пари или заклады. В § 44 говорилось, что за всеми пари и закладами следит старшина, и 10 % от выигрышей должны поступать в общественную кассу заведения, а если об этом пари или закладе старшина не знает, то тогда выигравший пари платит 20 % в общественную кассу.

На заседании Комитета министерства внутренних дел от 3 ноября 1828 г. было принято решение, что из устава необходимо убрать указанные выше параграфы, так как пари и заклады в гимнастическом заведении не допустимы. Но на заседании Комитета 24 ноября 1828 г. было объявлено повеление его величества: «Учреждение сие приостановить и статью предоставить мне особо». Постановлением № 4064 от 30 ноября 1828 г. было приостановлено учреждение гимнастических классов в Санкт-Петербурге [1 (ист.)].

В то же время гимнастика (физическое воспитание) активно вводилась как факультатив в учебные заведения. 16 марта 1836 г. учитель гимнастики Г. М. де Паули пишет письмо на имя попечителя Санкт-Петербургского учебного округа, которое начинается с благодарности о признании сочинения «О гимнастике» [2 (лит.)].

Далее Г. М. де Паули указывает, что на физическое воспитание юношества, которое содействует нравственному воспитанию и другим способностям юношества, начали обращать больше внимания. Гимнастика была введена Г. М. де Паули во многих кадетских корпусах и женских учебных заведениях, как государственных, так и частных. Далее Г. М. де Паули предлагает посещать его Гимнастический институт всем желающим воспитанникам учебных заведений, которые находятся вблизи его института и залов, оборудованных «гимнастическими машинами». Также Г. М. де Паули предлагает проведение уроков гимнастики в учебных заведениях, подчиненных Министерству народного просвещения.

В свою очередь попечитель Санкт-Петербургского учебного округа пишет докладную записку № 1342 от 24 апреля 1836 г. на имя министра народного просвещения, в которой попечитель излагает просьбу де Паули о разрешении ему проводить уроки гимнастики в вверенных Министерству народного просвещения учебных заведениях. Совет при попечителе признал неоспоримым тот факт, что гимнастические упражнения способствуют физическому развитию юношества. С такими выводами согласился и директор Главного педагогического института, в котором гимнастика уже преподавалась; по его мнению, многие из учащихся мало двигаются и такие занятия пойдут им на пользу. Попечитель в своем письме № 2545 от 26 августа 1836 г. на имя министра народного просвещения спрашивает разрешения для посещения учениками 2-й гимназии гимнастических залов, так как в гимназии специальный зал еще не достроен, а за занятия с учениками выплачивать де Паули 1000 рублей в год [2 (ист.)].

Во время своего визита в Киев в 1840 году император Николай I посетил Киевский университет Святого Владимира и высказал мнение, что студенты выглядят физически неразвитыми. В докладной записке попечителя Киевского учебного округа министру народного просвещения по результатам посещения и замечаний императора Николая I было предложено усилить преподавание «гимнастических искусств: танцев и фехтования». До указанного момента танцам и фехтованию обучались «казенно-коштные» студенты — те, которые учились за счет государства, а те, кто оплачивал свое обучение самостоятельно, посещали занятия по танцам и фехтованию за плату, о размере которой студент договаривался с преподавателем. Во многих случаях это препятствовало занятиям студентов видами «гимнастического искус-

ства». В резолюции затрагивались и другие вопросы, но в нашей работе ставились лишь задачи исследования архивных материалов, касающихся развития физического воспитания.

Министр народного просвещения дал ответ попечителю Киевского учебного округа (письмо № 121 от 22 октября 1840 г.), где указывалось, что необходимо дать возможность студентам заниматься фехтованием, танцами и гимнастикой. При этом попечителю по его усмотрению разрешалось на эти цели использовать часть средств, полученных от студентов за обучение, для того чтобы все студенты могли заниматься гимнастическими упражнениями, но занятия должны проходить под наблюдением «ближайших начальников» [3 (ист.)].

Военный министр в письме № 2008 от 14 февраля 1856 г. сообщает министру народного просвещения, что император заинтересовался докладом отставного поручика шведской армии де Рона о развитии гимнастики в воспитательных заведениях и в войсках. В связи с заинтересованностью императора развитием физического воспитания были даны поручения медицинскому совету тщательно изучить предложения де Рона, на основании чего составить штатное расписание Высшего гимнастического института. Институт планировалось разместить в Санкт-Петербурге. Главной целью института будет подготовка учителей гимнастики, «способных, нравственных и образованных», как для воспитательных учебных заведений, так и для войск. В этом же письме указывалось, что де Рон может быть назначен наблюдающим за развитием гимнастики в воспитательных учебных заведениях и в войсках.

В ответном письме № 3045 от 9 апреля 1856 г. министр народного просвещения пишет, что, по его мнению, введение гимнастики в учебных заведениях будет полезным, но так как это должно быть согласовано с учебными и воспитательными планами, то «полагаю приять изъясненное предложение к соображению». К переписке министров народного просвещения и военного ведомства приложена пояснительная записка, в которой де Рон пишет, что «рациональная» гимнастика была разработана его учителем, шведским профессором П. Г. Лингом.

В записке подробно описаны взаимодействия гимнастики с воспитанием, медициной, военной службой. В начале записки рассматривается влияние гимнастики на организм человека с анатомической и физиологической точек зрения. Рассматриваются

влияния на организм внутренней среды, питания и внешних воздействий. Некоторые тезисы, высказанные в пояснительной записке, актуальны и наше время; например, де Рон пишет, что недостаток движений и мышечных напряжений отрицательно влияют на организм, что появление физической силы возможно только при ежедневных занятиях, которые влияют на нравственное и физическое развитие подрастающего поколения. В записке дается научное обоснование гимнастике, приводится классификация упражнений.

В разделе «Отношение гимнастики к воспитанию» де Рон пишет: «Задача рационального воспитания состоит в том, чтобы посредством нормального распределения умственных и телесных занятий, отдыха и сна, дать человеку самое полное, самое стройное развитие, какое только возможно по природным способностям его и при данных обстоятельствах».

Далее де Рон дает определение физическому воспитанию: «Физическое воспитание, задача которого сосредоточена в попечении о материальном состоянии всех органов, долженствующим образом назначению и природным их свойствам достигнуть возможного совершенного своего развития; и тем прежде всего обуславливается понимание и отношение обязанностей наших в отношении к Богу, ближнему и самим себе. Физическое воспитание полагает основу развитию духовных сил человека в той степени, в какой эти силы зависят от материального состояния мозга и нервов, — оно и обуславливает собою состояние здоровья и развивает всякую физическую силу».

Де Рон в своей записке назвал это задачей физического воспитания, но по сути это цель, для решения которой он ставит две задачи: «Задача физического воспитания, как единственного основания рационального воспитания вообще, состоит в следующем: положить основу материального состояния всех органов человека, посредством правильного распределения имеющихся средств, и развивать здоровье с физической силой его. Развивать все телесные способности, необходимые человеку при общении с внешним миром для различных целей, как-то: для передачи мыслей своих, для преодоления различных препятствий в природе, наконец для защиты Государя, Отечества, самого себя и семейства своего; таковы способности говорить, кричать, ходить, бегать, плавать, ездить верхом, фехтовать, стрелять, знание фронтовой службы и т. д.». Все перечисленное во втором пункте

входило в гимнастическое обучение войск и рекрутов [4 (ист.)]. В дальнейшем в заведении де Рона обучались гимнастические команды для войск и для флота.

Пользу гимнастики стали понимать и в других университетах. Так, в своем прошении от 24 января 1858 г. на имя министра народного просвещения попечитель Харьковского учебного округа просит открыть гимнастическую школу в Харькове, для того чтобы студенты и учащиеся гимназий могли в ней заниматься. Свою просьбу он обосновывает тем, что «телесные упражнения, обдуманно производимые, имеют значительное влияние на поддержание здоровья, предохранение от болезней, и даже на правильное развитие духовных способностей человека». Там же он сообщает, что за границей есть и лечебные гимнастические заведения. А так как молодые люди от «усиленных умственных занятий» истрачивают физические силы, то занятия гимнастикой пойдут им только на пользу, тем более что в Харькове гимнастических заведений на тот момент не было. На должность учителя гимнастики был приглашен бывший студент Харьковского университета Ф. Бёмер, который работал домашним учителем. Для освоения «гимнастического искусства» попечитель просит отправить Ф. Бёмера на обучение за границу, о том же в своем прошении на имя министра просит и сам Ф. Бёмер. Министр народного просвещения разрешил выдать Ф. Бёмеру 450 рублей серебром для поездки за границу для изучения гимнастики [5 (ист.)].

В 1860 году на развитие гимнастики и фехтования в Тульской гимназии выделяется 250 рублей на инвентарь и 150 рублей в год учителю гимнастики, так как занятия гимнастикой и фехтованием признаны полезными [6 (ист.)].

Помимо образовательной и прикладной направленности в отдельное направление выделялась лечебная гимнастика. В 1862 г. доктор медицины А. Берглинд подал прошение на имя министра народного просвещения об открытии в Санкт-Петербурге специального гимнастического института. После обсуждения проекта в ученом комитете Главного правления училищ, было отправлено письмо № 672 от 18 июня 1862 г. в пятое отделение Департамента народного просвещения, где было указано, что, принимая во внимание участие в этом проекте его императорского высочества генерал-адмирала, обратиться с просьбой в Морское министерство выделить для гимнастического института помещение; если Морское министерство выделит помещение, то Министерство народ-

ного просвещения готово выделить денежные средства для обеспечения учебного процесса. Из прошения № 2128 в Департамент народного просвещения доктора А. Берглинда о возвращении его проекта, можно сделать вывод, что он не был одобрен.

В то же время подал прошение доктор Р. Клевезаль на выдачу ему ежегодно в течение пяти лет по 5480 рублей ежегодно для его гимнастического заведения, где он собирался заниматься с бедными чиновниками. Медицинский совет, рассмотрев деятельность гимнастического заведения доктора Р. Клевезаля, сделал выводы о том, что доктор Р. Клевезаль теоретически и практически изучил свой предмет и что его гимнастика основана на «рационально-научных данных», поэтому допустить закрытие этого заведения нежелательно. Тем более что чиновники, ведущие сидячий образ жизни, могли бы воспользоваться лечебной гимнастикой для предотвращения болезней, вызванных их образом жизни. Но насчет выделения финансирования медицинский совет не сделал никаких заключений, а предположил, что различные ведомства должны выделять средства для занятий лечебной гимнастикой больных чиновников [7 (ист.)].

Из краткого обзора архивных и литературных источников можно сделать вывод, что в период 1820–1860-х гг. закладывалась основа физического воспитания. В этих источниках указывается, что гимнастика, под которой понималась совокупность спортивных дисциплин, имела значение не только как средство развития физических качеств, но рассматривалась и как лечебное средство, и как элемент профессионально-прикладной физической подготовки.

Источники

1. РГИА. Ф. 1286. 1828. Оп. 4. Д. 235. По отношению Санкт-Петербургского военного генерал-губернатора об учреждении здесь в Санкт-Петербурге гимнастического заведения.
2. РГИА. Ф. 733. 1836. Оп. 87. Д. 360. Дело о введении преподавания гимнастики в учебных заведениях Петербурга и о разрешении воспитанникам учебных заведений посещать гимнастические заведения де Паули в Петербурге.
3. РГИА. Ф. 733. Оп. 69. Д. 515. Дело о посещении Николаем I Киевского университета, об усилении занятий танцами, фехтованием и гимнастикой, с целью устранения недостатка «наружного образования» некоторых студентов университета, замеченного Николаем I, и о секретном предложении ограничить доступ в университет для лиц, не принадлежащих к высшим классам.

4. РГИА. Ф. 733. Оп. 88. Д. 154. Дело о введении преподавания гимнастики в учебных заведениях и поручении преподавания ее в Петербурге шведскому подданному Ф. де Рону.
5. РГИА. Ф. 733. Оп. 50. Д. 1034. Дело об учреждении при Харьковском университете гимнастической школы для физической подготовки студентов и учащихся Харьковских гимназий.
6. РГИА. Ф. 733. Оп. 38. Д. 133. Дело о введении в Тульской гимназии преподавания гимнастики и фехтования.
7. РГИА. Ф. 733. Оп. 27. Д. 366. Дело о рассмотрении прошений докторов медицины А. Берглинда и Р. Клевезаля, содержателей гимнастических заведений, о разрешении первому — открыть Центральный гимнастический институт, второму — учредить в его гимнастическом заведении класс для подготовки учителей гимнастики.

Литература

1. *Енгальчев П. Н.* Словарь физического и нравственного воспитания: в 2 ч. Ч. 1. СПб.: Тип. А. Смирдина, 1827. 431 с.
2. *Паули Г. М.* Краткий обзор некоторых частей гимнастики и калестинии для девиц. СПб.: Тип. П. Видергольма, 1834. 48 с.

References

1. Engalychev P. N. *Dictionary of physical and moral education: in 2 pts. Pt. 1.* St. Petersburg, Tipog. Alexander Smirdin, 1827, 431 p. (In Russian)
2. Pauli G. M. *A Brief overview of some parts of gymnastics and calestini for girls.* St. Petersburg, Tipog. P. Vederholm, 1834, 48 p. (In Russian)

Исторические аспекты формирования морально-психологической составляющей физического обучения в военно-учебных заведениях России в XVIII–XIX веках

В. В. Оточкин, А. М. Войнов, В. Л. Пашута

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрены этапы формирования морально-психологической составляющей физического воспитания в военно-учебных заведениях России, а также организационные основы становления физической подготовки будущих офицеров русской армии XVIII — начала XX в.

Ключевые слова: подготовка офицеров, физическое воспитание, военно-учебные заведения, кадетские корпуса, кадеты, военное образование.

Some historical aspects of formation of the moral and psychological component of physical education at the Russian military schools in the period of 18–19th centuries

V. V. Otochkin, A. M. Voinov, V. L. Pashuta

Military Institute of Physical Training, St. Petersburg

Abstract. The article deals with the stages of formation the moral and psychological component of physical education at the Russian Military Schools and the organizational foundations of physical training of the Russian Army future officers in the period of 18th — early 20th century.

Keywords: cadets, officers, physical training, physical education, military educational establishments, military education.

Становление системы профессионального военного образования в русской армии и на флоте происходило в начале XVIII в., когда были открыты Навигацкая (1701), Артиллерийская и Инженерная (1712) школы. Школы, в двух отделениях которых обучали детей дворян, придворных слуг и солдат, готовили младший командный состав и специалистов для армии и флота.

Этапами развития профессионального военного образования в армии России можно считать: 1700–1721 гг. — создание военно-учебных заведений (школ) по подготовке специалистов для армии и флота; 1715 г. — открытие Морской академии; 1732 г. — создание

кадетского корпуса, выпускавшего офицеров в пехотные полки; 1762 г. — открытие Артиллерийского и инженерного шляхетного кадетского корпуса; 1760–1820 — расширение сети кадетских корпусов; 1860–1865 — реорганизация кадетских корпусов в военные гимназии и военные училища; 1882 — преобразование военных гимназий в кадетские корпуса.

В продолжение преобразований Петра Великого в 1732 г. по западному образцу создается Сухопутный шляхетный кадетский корпус, который готовил офицерские кадры в системе военного образования России [5 (лит.)]. Корпус обеспечивал более высокий по сравнению с военными школами уровень как военной, так и общеобразовательной подготовки кадет, осуществляя подготовку кадров и для гражданских ведомств.

В кадетские корпуса принимали только детей дворянского происхождения, грамотных, определенного «телесного» развития, что подкреплялось документами [1 (ист.)]. Устав корпуса отмечал, что воспитание в корпусе «имеет целью: сделать человека здоровым и способным сносить воинские труды», гибким и крепким, «вкоренить в душе его спокойствие, твердость и неустрашимость» [1 (лит.)].

Необходимость подготовки будущих офицеров для армии была очевидна. Обучение велось как по общеобразовательным, так и военным дисциплинам: тактике, артиллерии, фортификации, строевой подготовке, стрельбе — тому, что необходимо офицерам. Предусматривалось и физическое воспитание.

При отсутствии физического обучения в планах подготовки кадет и пажей требования к таким качествам, как сила, выносливость, быстрота, ловкость выходили на первый план.

Система обучения закладывала наряду с общеобразовательными дисциплинами основы знаний военного дела. Физическое обучение обеспечивалось формированием умений и навыков выполнения приемов стрельбы, штыкового боя, совершения маршей, преодоления препятствий на пересеченной местности и водных преград [2, 3 (лит.)]. «Телесные упражнения» — гимнастика, обучение фехтованию, верховой езде, плаванию, лазанью по канатам и реям, лестницам-трапам были направлены на формирование физических и морально-психологических качеств, необходимых будущему офицеру. К середине XVIII в. Сухопутный шляхетный кадетский корпус не обеспечивал должного уровня практической подготовки воспитанников к службе в офицерских должностях,

психологической готовности к военно-походной жизни, решению задач управления подразделениями в условиях боевых действий.

Примером соединения теории и практики обучения будущих офицеров для артиллерии и инженерного корпуса следует считать такую организацию учебного процесса, когда воспитанники школ вместе с артиллерийскими полками выходили в лагеря. Летом 1756 г. в преддверии столкновения России с Пруссией в Семилетней войне в лагеря были выведены все артиллерийские части и артиллеристы пехотных и кавалерийских полков. Задачей полевой практики было развитие таких качеств, как «неустранимость, проворство, расторопность», которые «так сопряжены с искусством артиллериста, как душа с телом, что одно без другого мертво, или сказать, не действительно к получению победы». В преддверии участия в боевых действиях офицерам и солдатам внушалось понимание того, что жестокий огонь пруссаков не столько вредит, сколько лишь кажется страшным, что придавало им психологическую уверенность в бою.

В основе создания в 1762 г. Артиллерийского и инженерного шляхетного кадетского корпуса лежал план командующего артиллерией русской армии П.И.Шувалова, который понимал, что именно полевая практика учеников артиллерийской и инженерной школ в период лагерных сборов, учебных стрельб и учений остается основным звеном формирования физической и психологической подготовленности будущих офицеров [4 (лит.)].

В военных учебных заведениях середины — второй половины XVIII в. (в Сухопутном и Артиллерийском и инженерном шляхетных кадетских корпусах) изучались военные предметы — основы тактики, артиллерии и фортификации, а также дисциплины, связанные с формированием физических качеств: фехтование, верховая езда, особенно для офицеров конной артиллерии, строевая подготовка с оружием.

Пажей обучали артиллерии и инженерному делу, строевым упражнениям — экзерциции, фехтованию и верховой езде, гимнастике. В летнее время занятия проходили в лагерях с прикомандированием к полкам для освоения задач практического обучения. Полевые занятия и участие в учениях войск усиливали морально-психологическую направленность проводимых занятий [6 (лит.)]. Для полевых занятий и караульной службы кадетам выдавалось огнестрельное и холодное оружие (драгунские ружья и пехотные шпаги).

В первом десятилетии XIX в. в рамках преобразований в системе военного образования произошло переименование Сухопутного шляхетного и Артиллерийского и инженерного кадетских корпусов — в 1-й и 2-й кадетские корпуса, был учрежден Пажеский корпус как учебное заведение.

В 1833 г. приказом Главного управления военно-учебных заведений «признано полезным ввести в употребление при военно-учебных заведениях гимнастику не в виде простой забавы, но в виде науки, долженствующей развивать и укреплять телесные силы воспитанников».

Школа гимнастики и фехтования существовала в Петербурге под названием «Гимнастическая команда» с 1835 по 1863 г. Началась подготовка учителей гимнастики для военно-учебных заведений из бывших офицеров, которые были обязаны изучать и врачебную гимнастику. По окончании обучения все они направлялись в военно-учебные заведения [3 (лит.)].

В 1836 г. был утвержден единый учебный план для кадетских корпусов, по которому в младших и средних классах значительное время отводилось изучению языков, математике, геометрии, истории, географии, физике, химии, фехтованию, верховой езде; к серьезному изучению военных наук приступали в старших специальных классах.

В летнее время обучение посвящалось «фронту» — полевым занятиям и лагерным сборам, когда кадеты находились в обстановке, приближенной к армейской и могли соотнести свои физические возможности с задачами военной службы, что потенциально избавляло в будущем офицерскую среду от лиц, непригодных к военной службе. Воспитанники старших классов обучения — камер-пажи — обучались командованию взводами из пажей, старшие кадеты на учениях в артиллерийских подразделениях исполняли обязанности командиров орудий, что закладывало в них психологическую готовность к командованию подразделениями. Для боевой практики и получения практических навыков в пушечной стрельбе выделялись орудия и средства на обучение кадет стрельбе из орудий [4, 7 (лит.)]. Отметим в качестве примеров учебного процесса в кадетских корпусах подъемы по тревоге, марши, ускоренные передвижения — обязательное условие при проверках кадетских корпусов [2 (лит.)].

С введением в 1861 г. «Правил для обучения гимнастике в войсках», действие которых распространялось и на военно-учебные за-

ведения, в интересах развития физических и волевых качеств, приобретения навыков, необходимых для действий в бою, кадет тренировали в освоении снарядов и преодолении препятствий и водных преград, стрельбе, беге. Увеличение времени для физических упражнений, расширение состава и тем гимнастических упражнений и соединение их с военными дисциплинами повышали их значимость на занятиях, проводившихся в лагере [3 (лит.)].

Необходимость преобразований в системе военного образования после Крымской войны (1853–1856) вызвала упразднение в 1862 г. кадетских корпусов и преобразование их в военные гимназии, за исключением Пажеского и Финляндского кадетского корпусов, а старших классов — в военные юнкерские училища. «Наставление для обучения войск полевой гимнастике» 1879 г. закрепляет последовательность обучения: зимний период — общий курс гимнастики, летний — полевая гимнастика с упором на преодоление препятствий [7, 8 (лит.)]. К концу XIX в. в системе военно-учебных заведений России Пажеский корпус и кадетские корпуса, восстановленные в 1882 г. из военных гимназий, сохранили свое значение в подготовке офицерских кадров для российской армии.

Так как в эпоху машин, пара, нарезного и автоматического оружия роль индивидуальной подготовки воина к ведению боевых действий увеличилась, повысилась и роль физической подготовки. К концу XIX в. во всех армиях физическая подготовка стала важным элементом подготовки войск, а в военно-учебных заведениях — важным предметом обучения. Основными разделами физической подготовки являлись рукопашный бой (фехтование), преодоление препятствий (полевая гимнастика), лыжная подготовка, гимнастика и атлетическая подготовка, ускоренное передвижение (ходьба, бег), военно-прикладное плавание (плавание и переправы вплавь). Об этом свидетельствуют наставления и руководства по гимнастике и фехтованию [3 (лит.)].

Морально-психологическая составляющая физического воспитания в военно-учебных заведениях обеспечивалась занятиями по гимнастике, фехтованию, ускоренному передвижению и стрельбами в ходе лагерных сборов. Преимущества военного образования и физического обучения воспитанников Пажеского и кадетских корпусов, военных училищ того времени в деле психологической подготовки и формирования мотивации к офицерской службе очевидны.

Источники

1. Архив Военно-исторического музея артиллерии, инженерных войск и войск связи. Ф. 52. Оп. 113. Д. 5. Л. 1–370.

Литература

1. Полное собрание законов Российской империи. Т. 8. СПб, 1830. С. 557–559.
2. Воробьева А. Ю. Кадетские корпуса в России в 1732–1917 гг. М.: АСТ Астрель, 2003. 62 с.
3. История физической подготовки и спорта в вооруженных силах с момента возникновения древнерусского государства и до 1917 г.: коллективная монография / О. С. Боцман, С. А. Трапезников, В. Л. Пашута и др.; под ред. проф. В. Л. Пашута. СПб.: МО РФ, ВИФК, 2019. 262 с.
4. Крылов В. М. Кадетские корпуса и российские кадеты. СПб.: ВИМАИВиВС, 1998. 671 с.
5. Лузанов П. Сухопутный шляхетный кадетский корпус (1-й кадетский корпус): исторический очерк. Вып. 1. СПб, 1907. 188 с.
6. Материалы по истории Пажеского корпуса. 1711–1875. Киев, 1876. 260 с.
7. Наставление для обучения войск полевой гимнастике. СПб., 1880. 18 с.
8. Бутовский А. Д. Система шведской педагогической и военной гимнастики. СПб.: тип. Березовского, 1899. 164 с.

References

1. *Full Collection of Laws of the Russian Empire*, vol. 8. St. Petersburg, 1830, p. 557–559. (In Russian)
2. Vorobyeva A. Y. *Cadet Corps in Russia in 1732–1917*. Moscow, AST Astrel Publ., 2003, 62 p. (In Russian)
3. *History of physical training and sports in the Armed Forces from the beginning of the ancient Russian state to 1917*, collective monograph. O. S. Botsman, S. A. Trapeznikov, V. L. Pashuta, etc.; ed. by prof. V. L. Pashuta. St. Petersburg, Russian MoD, MIPT Publ., 2019, 262 p. (In Russian)
4. Krylov V. M. *Cadet Corps and Russian Cadets*. St. Petersburg, VIMYVIVS Publ., 1998, 671 p. (In Russian)
5. Luzanov P. *Ground nobility cadet corps (1st Cadet Corps)*. Historical essay, vol. 1. St. Petersburg, 1907, 188 p. (In Russian)
6. *Materials on the history of the Page Corps. 1711–1875*. Kiev, 1876, 260 p. (In Russian)
7. *Instruction for training troops in field gymnastics*. St. Petersburg, 1880, 18 p. (In Russian)
8. Butovsky A. D. *System of Swedish Pedagogical and Military Gymnastics*. St. Petersburg, Tipog. Berезovskogo, 1899, 164 p. (In Russian)

Как заставить любить спорт?

Н. И. Распопова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Санкт-Петербургская юридическая академия», Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривается возможность формирования позитивного отношения к двигательной активности в системе просвещения, какую роль в этом могут сыграть уроки физкультуры в школе и как это повлияет на формирование направления «Спорт для всех», ЗОЖ, ювенальной юстиции.

Ключевые слова: система просвещения, уроки физкультуры, двигательная активность, социализация, взаимодействие в группе, «Спорт для всех», ЗОЖ, ювенальная юстиция.

How to make a child enjoy sports?

N. I. Raspopova

Autonomous Nonprofit Organization of Higher Education
St. Petersburg Juristic Academy, St. Petersburg

Abstract. The article considers the possibility of forming a positive attitude towards motor activity in the educational system. What role physical education classes at school can play in this and how this will affect the formation of the “Sports for all”, healthy lifestyle, juvenile justice areas.

Keywords: education system, physical education lessons, physical activity, socialization, group interaction, formation, “Sport for all”, healthy lifestyle, juvenile justice.

Как заставить любить спорт? Это очень актуальная проблема современного общества в России, особенно тесно связанная с активно развивающимся во всем мире направлением «Спорт для всех» [1].

И почти никого не смущает сочетание (точнее — несочетание) понятий «заставить» и «любить». Конечно, можно на уроке физкультуры заставить школьника прыгать через козла, то есть принудить человека, используя репрессивные меры, меры принуждения и насилия, делать то, что он делать не хочет [3].

А любовь к чему бы то ни было, в том числе и к спорту, можно и нужно формировать, и начинать это делать надо как можно раньше [2].

В последние десятилетия детям почти с момента рождения одевают ползунки, а не заворачивают в пеленки, как прежде, и это дает

ребенку возможность двигать ножками, ручками. Таким образом малыш сам заботится о своем физическом развитии. Около шести месяцев дети начинают ползать, и некоторые родители позволяют детям ползать свободно, что не только способствует физическому развитию, но и оказывает позитивное влияние на общее развитие.

Некоторые родители в этот период помещают ребенка в манеж с ограниченным количеством игрушек, что оказывает на общее развитие ребенка негативное воздействие. Уже в раннем возрасте, от года до трех лет, детей таким образом ограничивают в движении, мешают их активности.

Чтобы оценить разницу между понятиями «заставить» и «сформировать отношение», рассмотрим эти термины подробнее.

Что происходит с ребенком, например, на уроке физкультуры, когда его заставляют прыгать через козла?

Стоят в очереди 25 детей перед спортивным снарядом, и каждый по очереди должен прыгнуть через него и прыгнуть правильно, то есть по нормативным требованиям. Как вы думаете, сколько раз каждый из 25 детей успеет прыгнуть за 45 минут урока физкультуры? Один раз или два?

Какие чувства испытывает ребенок, стоя в этой очереди? Чем школьник занимался 45 минут урока физкультуры? Правильно, стоял в очереди, для того чтобы по принуждению правильно прыгнуть через козла. Причем часть детей освобождена от этого упражнения по состоянию здоровья (вторая группа здоровья).

Какие навыки могут сформироваться у ребенка за это время? Может, имела возможность сформироваться мышечная система, а может — укрепиться опорно-двигательный аппарат? А может, сформировались какие-то другие свойства личности? Какие свойства личности могут сформироваться, когда по отношению к ребенку применяются принудительные, репрессивные меры?

Правильно, негативное в целом отношение к ситуации, в которой ему надо усилием воли сделать то, что его заставляют делать вопреки желанию.

Какое отношение это будет иметь к любви? К спорту или чему бы то ни было еще?

Следствием такой ситуации является возникновение фонового состояния психологической напряженности. Серьезная нагрузка на нервную систему — норма для общеобразовательного процесса в системе просвещения. И в дополнение — категорическое нежелание заниматься заниматься спортом ни в каком виде и никогда.

В результате на выходе из системы образования общество имеет 100 % физически больных детей, имеющих хронические заболевания и проблемы с психическим здоровьем. Какое отношение это имеет к заказу общества на формирование общего и специального интеллекта у физически и психологически здоровых детей?

Итак, как же «сформировать» любовь, позитивное отношение к чему бы то ни было, в том числе и любовь к спорту? Сформировать позитивное отношение — значит удовлетворить значимую потребность человека, ребенка. Какие потребности формировались у ребенка миллионами лет эволюции?

Что такое занятие спортом? Что такое спорт? Что такое двигательная активность?

Это игра с использованием опорно-двигательного аппарата, то есть реализация в деятельности двигательной активности. Организация подвижных игр в детском саду и в школьный период — это:

- 1) возможность бегать, прыгать и кричать во время перерывов между уроками;
- 2) в начальной школе — подвижные игры на продленном дне;
- 3) уроки физической культуры — не сдача норм, а обучение детей тем движениям, которые развивали бы тело, улучшая физическое его состояние, что всегда положительно влияет на общее развитие и укрепило бы здоровье детей;
- 4) побуждение детей к частому повторению этих движений.

А что является игрой с использованием двигательного аппарата? Подвижные игры. В них формируется не только опорно-двигательный аппарат, мышечная система, но и позитивные свойства межличностного взаимодействия, реализуется качественная социализация детей, то есть реализуется системный подход к развитию личности ребенка. А сдачу норм ГТО можно организовать во внеурочное время для тех, кто хочет этим заниматься в рамках хобби.

Иметь в школе кружок любителей спорта во внеурочное время было бы важно и для снятия агрессивности, подвижных играх.

Следовательно, если бы на уроках физкультуры детей учили играть в подвижные игры, система просвещения получила бы возможность решать следующие задачи.

1. Каждый ребенок имел бы возможность двигаться 45 минут, то есть весь урок.

2. Дети находились бы в веселом, комфортном состоянии, что способствовало бы снятию фонового состояния психологической напряженности, возникающего в общеобразовательном учебном процессе.
3. Формировался бы опорно-двигательный аппарат, мышечная система, сохранялся здоровым позвоночник — причина большого количества болезней.
4. Подвижные игры, которым детей научили бы в рамках общеобразовательного процесса на уроках физкультуры, нашли бы применение и во внеурочное время.
5. В подвижные игры можно вовлечь и детей второй группы здоровья, которым по состоянию здоровья сдача норм запрещена. Просто они должны иметь возможность выйти из игры, когда почувствуют усталость.
6. Следовало бы во внеурочное время организовать кружок по сдаче норм ГТО.
7. Можно было бы организовывать в школе шуточные соревнования родителей с детьми.

Решение вышеперечисленных задач в системе просвещения способствовало бы не только сохранению, но и улучшению психофизиологического здоровья детей, способствовало бы формированию взаимодействия детей, то есть их позитивной социализации, формированию сотрудничества, умению работать в команде, реализовывало бы качественную социализацию детей.

Тот факт, что в общеобразовательной школе обучают детей с синдромом Дауна якобы для формирования социализации детей как больных, так и здоровых, говорит о том, что в системе просвещения нет осознания того, что такое социализация.

Такой подход к организации уроков физкультуры в школе способствовал бы формированию направлений «Спорт для всех», ЗОЖ, направлению ювенальной юстиции.

То есть система просвещения начала бы реально выполнять заказ общества, не требуя много денег и уважения, а заслужила бы и то и другое.

Литература

1. *Марцинковская Т.Д., Марютина Т.М., Стефаненко Т.Г.* и др. Психология развития: учебник для студентов высш. психол. учебн. заведений / под ред. Т.Д. Марцинковской. 3-е изд. стер. М.: Академия, 2007. С. 528.

2. Привезенцев М. В., Олейникова О. Н., Муравьева А. А. и др. Профессиональные стандарты как основа подготовки конкурентоспособных работников: метод. пособие. М.: Альфа-М, 2007. 150 с.
3. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / под ред. И. В. Равич-Щерба. М.: Педагогика, 1988. С. 336.

References

1. Martsinkovskaya T. D., Maryutina T. M., Stefanenko T. G. et al. *Development Psychology: a textbook for university students psychol. training institution*, ed. by T. D. Martsinkovskaya, 3rd ed. ster. Moscow, Academy Publ., 2007, p. 528. (In Russian)
2. Privezentsev M. V., Oleinikova O. N., Muravyova A. A. et al. *Professional standards as the basis for the training of competitive employees: method. guide*. Moscow, Alpha-M Publ., 2007, 150 p. (In Russian)
3. *The role of the environment and heredity in the formation of individuality*, ed. by I. V. Ravich-Shcherba. Moscow, Pedagogy Publ., 1988, p. 336. (In Russian)

История досуга и место спорта в современных досуговых практиках

А. С. Гонашвили¹, А. Н. Шопулатов², Н. Н. Назаров²

¹ Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

² Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик

Аннотация. Речь об истории происхождения досуга в древнегреческий период, авторы делают акцент на роли досуга в жизни людей в античности. Также рассматривается роль досуга на современном этапе жизнедеятельности людей, с фокусировкой на спортивных практиках.

Ключевые слова: досуг, спортивный досуг, здоровый образ жизни, молодежь.

The history of leisure and the place of sport in modern leisure practices

A. S. Gonashvili¹, A. N. Shopulatov², N. N. Nazarov²

¹ St. Petersburg State University, St. Petersburg

² Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Chirchik

Abstract. This article is about the history of the origin of leisure in the ancient Greek period, the authors focus on the role of leisure in the lives of people in the ancient period. The paper also describes the role of leisure at the present stage of people's life and is conducted by considering people's leisure, focusing on sports practices.

Keywords: leisure, sports leisure, healthy lifestyle, youth.

Древнегреческая культура является прародительницей категории «досуг» (и, в частности, «спортивный досуг»), именно к ней восходит данная категория в своем первоначальном значении. В период Античности досуг выступал важной составляющей жизни людей, занимал центральное место в социальной системе имеющих тогда институтов. Еще Сократ обозначал досуг как «драгоценное состояние» [1, с.292], которое является неотъемлемым свойством жизни древнегреческого социума.

История показывает нам, что на протяжении долгого времени философы Древней Греции решали вопрос о том, каким должно быть идеальное государство, которое может обеспечивать полноценную жизнь человека и позволить осуществиться в нем (в человеке) латентной божественной природе. Согласно мыслям Платона [2, с.234], характеристиками идеального государства выступают

досуг и искусство. Платон считал, что все «войны происходят ради стяжания богатств, а стяжать их нас заставляет тело, которому мы по-рабски служим. Вот по всем этим причинам — по вине тела — у нас и нет досуга для философии» [3, с. 42].

В период античности, таким образом, досуг характеризовал счастье, сильную государственность, устойчивость и гармонию в интеракции индивида с окружающей его действительностью. Согласно рассуждениям Платона, досуг необходим для созерцания и мудрствования, которые, в свою очередь, дают счастье и являются неотъемлемым его атрибутом [4, с. 43].

В современном анализе досуга в античный период исследователь Е. В. Елизаров отмечает, что досуг эллинов характеризовался как «длительный и напряженный труд исполненной благородством души» [1, с. 292]. Следуя данной логике, стоит сказать, что в данном контексте досуг для свободных людей выступает необходимой формой естественного времяпрепровождения. Именно свободное время являлось неотъемлемой составляющей жизни древних греков. Способность правильно распоряжаться своим свободным временем, для того чтобы достичь мудрости, оценивалась древними греками крайне положительно. В свою очередь, это и было заложено в этимологию греческого слова «досуг».

Происхождение слова «*scolhv*» (досуг), согласно исследованию Э. Д. Фролова [1], происходит от корня *sce/o*, которое обозначает «задержка» или «приостановка занятий», именно от этого происходит далее «отдых», а впоследствии «свободное время» и «досуг». Анализируя семантику слова «*scolhv*» в Древней Греции, Э. Д. Фролов выделяет две основные характеристики: первостепенно досуг и второстепенно свободу (отдохновение от чего-либо). В дальнейшем содержание слова «*scolhv*» трансформировалось в несколько значений, которые характеризуют данное понятие. В результате своих исследований Э. Д. Фролов выделяет четыре значения:

- а) вид свободных занятий, которым можно предаваться именно на досуге;
- б) в особенности ученые, философские занятия, спекулятивные, ведущиеся на отвлеченные темы беседы и рассуждения;
- в) лекции, читаемые философами, и школы как организованные группы учеников и учителей;
- г) трактат, составленный наставником, или конспект, написанный учеником [1, с. 293–294].

В результате при анализе содержания категории «досуг» Э.Д. Фролов приходит к ряду значимых положений, которые являются полным и целостным описанием концепции «*scolhv* (досуга)» в Древней Греции. Именно данные положения подчеркивают, что досуг в тот период времени был проявлением гуманизма по отношению к человеку. Досуг был мерой оценки не только человечности в людях, но и характеризовал сверхчеловечность как божественную его составляющую. Последняя проявлялась в таких критериях, как мудрость и интеллектуальное развитие, которого можно было достичь только в досуговое время. «Свобода мысли, творческого воображения, создающая человека в человеке и приближающая его к подобию бога, являлась ценностью и в этом смысловом значении была родственна понятию “игра”» [3, с. 43].

Таким образом, можно сделать вывод, что досуг в своем первоначальном понимании отождествлялся со свободным временем и развитием человека. Именно древними греками было заложено понимание сущности досуга, которое до сих пор используется в научном дискурсе различных дисциплин.

Переходя от истории досуга к современности, можно сказать, что на сегодняшний день одной из ключевых форм досуга является спортивный досуг. Занятие спортом в свободное время наиболее характерно для молодежи в возрасте от 18 до 24 лет [6, с. 235]. Самыми популярными видами спортивного досуга, согласно социологическим исследованиям, для России, в частности для Санкт-Петербурга, является фитнес, плавание, велоспорт [7, с. 6]. Социологами было выявлено, что спортивный досуг большинство респондентов отождествляют со здоровым образом жизни, а ключевым мотивом для подобных занятий является сохранение своей физической формы и состояния здоровья [8, с. 2]. Однако помимо положительных тенденций, связанных со спортивным досугом как здоровым образом жизни, в социологических исследованиях встречаются иные тенденции, связанные с ростом статического времяпрепровождения, которые сводятся к малоподвижному образу жизни в целом [9, с. 262].

Таким образом, в социологических работах, посвященных исследованию досуга, в частности — спортивного, фиксируются две основные тенденции: с одной стороны, спортивный досуг набирает популярность у молодежи, а с другой — большую часть своего времени молодежь проводит в малоподвижной активности.

Литература

1. Фролов Э. Д. Парадоксы истории — парадоксы Античности: очерки. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2004. С. 420.
2. Платон. Диалоги / пер. с др.-греч. В. Н. Карпова. СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2015. 448 с.
3. Андреева С. В. Феномен досуга: история и современность // Вестник Томского гос. ун-та. № 344. 2011. С. 42–45.
4. Елизаров Е. Д. Античный город. М.: Олма-пресс, 2003. 88 с.
5. Нуксунова А. М. Досуговое поведение россиян // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2010. № 2 (96). С. 231–246.
6. Синютин М. В., Тарандо Е. Е., Лебединцева Л. А., Карапетыян Р. В., Никифорова О. А. Спортивные приоритеты жителей Санкт-Петербурга: материалы социологического исследования // Теория и практика физической культуры. № 4. 2017. С. 6–9.
7. Синютин М. В. Спорт и здоровье в образе жизни петербуржцев // Социальные исследования. № 4. 2016. С. 1–168.
8. Гонашвили А. С. Роль спортивных практик и физической активности в образе жизни российских студентов // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г. Санкт-Петербург, Россия: материалы конгресса: в 2 ч. Ч. 2. 2016. С. 261–263.

References

1. Frolov E. D. *Paradoxes of history-paradoxes of Antiquity: essays*. St. Petersburg, St. Petersburg University Press, 2004, p. 420. (In Russian)
2. Plato. *Dialogues*; transl. from Ancient Greek by V. N. Karпов. St. Petersburg, Azbooka, Azbooka-Atticus Publ., 2015, 448 p. (In Russian)
3. Andreeva S. V. Phenomenon of leisure: history and modernity. *Bulletin of Tomsk State University*, 2011, no. 344, p. 42. (In Russian)
4. Elizarov E. D. *Ancient city*. Moscow, Olma-press Publ., 2003, 88 p. (In Russian)
5. Nuksunova A. M. Leisure behavior of Russians. *Public opinion monitoring: economic and social changes*, 2010, no. 2 (96), pp. 231–246. (In Russian)
6. Sinyutin M. V., Tarando E. E., Lebedintseva L. A., Karapetyan R. V., Nikiforova O. A. Sports priorities of St. Petersburg residents: materials of sociological research. *Theory and practice of physical culture*, 2017, no. 4, pp. 6–9. (In Russian)
7. Sinyutin M. V. Sport and health in the lifestyle of Petersburgers. *Social studies*, 2016, no. 4, pp. 1–16. (In Russian)
8. Gonashvili A. S. The role of sports practices and physical activity in the lifestyle of Russian students. *Olympic sport and sport for all. XX international Congress. December 16–18, 2016, St. Petersburg, Russia: proceedings of the congress: in 2 pts, part 2*, 2016, pp. 261–263. (In Russian)

О роли студенческих спортивных клубов в развитии студенческого спорта

Е. А. Еремина

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация. Студенческие спортивные клубы (ССК) являются значимым и динамично развивающимся элементом системы студенческого спорта, в том числе на государственном уровне. Однако имеет место ряд проблем, препятствующих качественному развитию ССК, росту их популярности. В ходе исследования проанализированы нормативно-правовые, стратегические и методические документы, регулирующие деятельность ССК, а также непосредственно их деятельность; для выявления ключевых особенностей и тенденций развития ССК проведены экспертные интервью с руководителями 23 клубов. В статье приводятся результаты исследования, обобщены основные проблемы развития ССК и пути их решения.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, студенческий спорт, спортивный менеджмент.

The role of student sport clubs for student sport development

E. A. Eremina

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract. Nowadays student sport clubs are important and rapidly developing part of the student sport system. The dynamic of establishment of student sport clubs highlights the significance of the subject for student sport system at the governmental level. But some problems might be identified, which obstruct qualitative development of student sport clubs and the increase of their popularity. The expert interview with 23 student sport club leaders was conducted, which concerns such issues as key organizational features and trends of student sport clubs, as well as regulatory and strategic documents were analyzed. The article contains main problems of student sport clubs development and the ways to solve them.

Keywords: student sport club, student sport, sport management.

Недавно на государственном уровне признали приоритетность развития студенческого спорта, для чего была разработана Концепция развития студенческого спорта в РФ до 2025 года (далее — Концепция). Целью Концепции является «создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных организаций и организаций высшего

образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом»¹. Для достижения этой цели одной из задач Концепции является расширение сети студенческих спортивных клубов (далее — ССК). Поэтому возрастает актуальность формирования устойчивой роли ССК в системе студенческого спорта.

Распространение идеи создания и развитие ССК стало следствием учреждения Ассоциации студенческих спортивных клубов России (далее АССК) в 2013 году, основная цель которой — развитие массового студенческого спорта, что также стало и особенностью, отличающей работу клубов от деятельности структурных подразделений вузов, занимающихся вопросами физической культуры и спорта². В соответствии с этим план мероприятий по реализации Концепции содержит ключевой показатель «доля профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования, имеющих студенческие спортивные клубы, в общем количестве профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования», который должен достичь 100 % к 2025 году³. Поэтому за последние 7 лет наблюдается активная динамика создания ССК (рисунки).

Однако, несмотря на рост данного показателя, в действительности качественному развитию ССК препятствует ряд существенных проблем. Рассмотрим их.

1. Отсутствие единого подхода к пониманию сущности студенческого спортивного клуба. По данным АССК, существует три формы организации студенческих спортивных клубов, в процентном соотношении: структурные подразделения вуза (10%), общественные объединения вуза (87%) и некоммерческие организации (3%)⁴. Наиболее распространенная форма организации («общественное объединение вуза») не позволяет отличить ССК от спортивных клубов при кафедрах физической культуры и спорта вузов, которые были распространены до 2013 года, и

¹ Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года, утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007.

² Ассоциация студенческих спортивных клубов России. URL: <http://student-sportclubs.ru> (дата обращения: 20.10.2019).

³ Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года, утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007.

⁴ Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года, утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007.

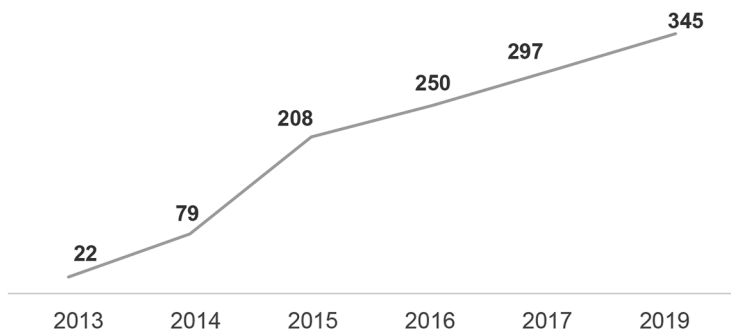


Рис. Динамика создания студенческих спортивных клубов в 2013–2019 гг.

Источник: Ассоциация студенческих спортивных клубов России. URL: <http://studsportclubs.ru> (дата обращения: 20.10.2019)

потому провоцирует конфликты и дублирование полномочий между ССК и студенческим советом вуза, поскольку данные объединения преследуют идентичные цели. Формат же некоммерческой организации в данном смысле позволяет отделить клуб от других структур и придает ему некоторую автономность. Однако образование юридического лица противоречит «Порядку осуществления деятельности школьных и студенческих спортивных клубов», в соответствии с которым клубами могут быть общественные объединения, не являющиеся юридическими лицами⁵. Тем не менее ряд клубов в настоящий момент являются юридическими лицами (ССК «Кронверкские барсы», ССК «Гепард», ССК «Беркут», ССК «МГУ», ССК «Балтийские орланы» и другие)⁶.

Также трудности в формировании единого подхода к пониманию сущности ССК вызваны противоречиями в трактовке слова «студенческий». Так, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»⁷, студенческая спортивная лига — это «созданная на основе членства некоммерческая организация, учредителями которой являются в том числе Российский студенческий спортивный союз или обще-

⁵ Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 сентября 2013 г. № 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».

⁶ Ассоциация студенческих спортивных клубов России. URL: <http://studsportclubs.ru> (дата обращения: 20.10.2019).

⁷ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

российские спортивные федерации, и целями которой являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, подготовка спортивного резерва, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди студентов». То есть, в данном определении слово «студенческий» указывает на принадлежность к сфере студенческого спорта, на то, что организация занимается его развитием. В то же время, ввиду отсутствия четкого определения понятия «студенческий спортивный клуб», сложилась устойчивая ассоциация слова «студенческий» с явлением студенческого самоуправления, то есть ССК опираются в своей деятельности на энтузиазм студентов, которые их создают и развивают. Так, опрошенные руководители клубов отмечали такие особенности ССК, отличающие их от других спортивных организаций, как самостоятельная инициативность студентов, возможность участия студентов в развитии спорта. Столь тонкое противоречие не позволяет сформировать серьезного отношения к деятельности ССК, и поэтому они не могут стать полноправным элементом системы студенческого спорта.

2. Отсутствие налаженного взаимодействия организаций в системе студенческого спорта. На государственном уровне в развитии студенческого спорта заинтересованы Министерство спорта и Министерство образования и науки. При этом интересом Министерства спорта является наличие высоких достижений в студенческом спорте для представления на международной арене, а для Министерства образования и науки — освоение стандарта по физической культуре, формирование привычки к регулярным занятиям спортом, что относится к области массового спорта. В соответствии с методическими рекомендациями студенческого спорта, студенческие спортивные лиги взаимодействуют с Министерством спорта, спортивными федерациями и Российским студенческим спортивным союзом, а АССК взаимодействует с Министерством образования и науки, РССС, вузами и студенческими спортивными клубами⁸. Отсутствие связи ССК с Министерством спорта и спортом высших достижений снижает заинтересованность вузов в их поддержке, поскольку для учебного заведения важен имидж и конкурентоспо-

⁸ Методические рекомендации по развитию студенческого спорта, утв. Министерством образования и науки РФ 29.06.2016 г., Министерством спорта РФ 28.06.2016 г.

способность сборных команд, которые формируются на базе структурных подразделений, а мероприятия, проводимые РССС и студенческими спортивными лигами, ориентированы на членство и участие вузов, а не ССК. В то же время обеспечение занятий физической культурой, то есть развитие массового спорта, также стоит за структурными подразделениями вуза, а ССК не пользуются популярностью у студентов. Поэтому, при существующем взаимодействии в системе студенческого спорта, в развитии студенческих спортивных клубов не заинтересована ни одна организация, кроме АССК.

Возникает вопрос — если студенческий спорт включает в себя и массовый спорт, и спорт высших достижений, то на что должна быть ориентирована деятельность ССК? Большинство руководителей ССК ответили, что массовость является приоритетным направлением, поскольку позволяет вовлекать студентов в организацию мероприятий, является мотивационным фактором для участников. В то же время было высказано мнение о необходимости соблюдения баланса в деятельности ССК и формировании двух сборных — для профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей. В таком случае деятельность ССК, ориентированная на массовый спорт, может также обеспечивать резерв сборных команд вуза. Данный подход позволит повысить авторитетность ССК в спортивной системе.

3. Неравномерный уровень развития клубов. Данная проблема вызвана как организационными особенностями, так и разным уровнем поддержки ССК вузами. Во-первых, у студентов и волонтеров, занимающихся развитием студенческих спортивных клубов, отсутствует достаточный опыт и понимание процессов управления, поэтому уровень развития ССК, где руководителями являются студенты, не может соответствовать уровню ССК, где руководство осуществляется штатными сотрудниками вуза. При этом у всех опрошенных руководителей клубов отсутствует понимание различия между понятиями «член ССК» и «активист ССК», что говорит об уровне развития клубов, не позволяющем вести отчетность о членстве. В то же время в наиболее успешных клубах, таких как ССК «Кронверкские барсы»⁹, количество членов доходит до 1500. Во-вторых, ввиду схожести

⁹ Студенческий спортивный клуб «Кронверкские барсы». URL: <https://kronbars.itmo.ru/> (дата обращения: 25.10.2019).

целей и задач структурных подразделений вуза, занимающихся физической культурой и спортом, и ССК, различается понимание функций ССК среди руководителей. Например, такие клубы, как ССК «Реактор», ССК «Бончевские тигры», ССК «Электрон» специализируются на проведении спортивно-массовых мероприятий и не имеют секций для студентов, поскольку этой работой занимаются другие структурные подразделения вуза. С другой стороны, в таких клубах, как ССК «Космический», ССК «Кронверкские барсы», ССК «Легионер» организуются секции по видам спорта, которые заменяют занятия по физической культуре, и данный подход, по мнению автора, имеет большой потенциал для привлечения студентов. В-третьих, различаются источники финансирования деятельности ССК. Средства, выделяемые вузом, являются основным источником финансирования, но их недостаточно для развития ССК. Как сказано ранее, развитие ССК не представляет интереса для большинства вузов, и поэтому вопрос выживания и развития клуба целиком зависит от личной заинтересованности администрации вуза. Лишь четыре руководителя ССК посчитали уровень поддержки от вуза достаточным для их развития (ССК РЭУ им. Г. В. Плеханова, ССК «ГУТИД», ССК «Легионер», ССК «Атлант»). Среди возможных внебюджетных источников финансирования руководители ССК выделяют грантовую и спонсорскую поддержку, членские взносы и пожертвования, коммерческую деятельность и даже собственные средства актива клуба. Стоит отметить, что такие источники финансирования, как грантовая поддержка, коммерческая деятельность, спонсорская поддержка могут осуществляться, только если студенческий спортивный клуб является некоммерческой организацией или в случае поиска финансирования от имени вуза, а не ССК. Таким образом, мы видим, что на данном этапе различия в уровне развития ССК зависят от взаимодействия с вузом и степени согласованности в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта. Тем не менее, как показывает пример лидеров рейтингов ССК, таких как ССК «Кронверкские барсы», ССК ЮФУ, ССК «Sechenov Phoenix», ССК «Беркут», ССК «КАИ-Зилант», ССК «Сенатор» и др., у студенческих спортивных клубов есть потенциал для формирования сильного бренда, близкого к студентам как целевой аудитории, для организации работы, направленной и на массовый спорт, и на спорт высших достижений, а также на активное сотрудничество с заинтересованными спортивными организациями.

Исходя из представленных проблем развития ССК можно сделать вывод, что четко роль ССК в системе студенческого спорта все еще не обозначена. Для устранения текущих проблем необходимо формирование единого подхода к пониманию сущности ССК, формату организации, ее ключевым целям, задачам и функциям, механизмам привлечения и мотивации активистов, волонтеров и участников, поискам источников финансирования.

Спортивное волонтерство — путь развития

А. А. Борисов, Д. Д. Клочков

Военный институт (инженерно-технический) военной академии материально-технического обеспечения им. А. В. Хрулева, Санкт-Петербург

Аннотация. Целью настоящей работы является изучение пути развития волонтерского движения в России и его вклад в организацию спортивных мероприятий мирового уровня. Для выполнения исследования был проведен анализ роли волонтерских организаций в проведении различных соревнований, чемпионатов и кубков.

Ключевые слова: волонтеры, развитие, чемпионат, Олимпиада, соревнование, организация.

Sports volunteering — the way of becoming

A. A. Borisov, D. D. Klochkov

Military Institute (Engineering and Technical) of the Military Academy logistics to them. A. V. Khrulev, St. Petersburg

Abstract. The purpose of this work is to study the development of the volunteer movement in Russia and its contribution to the organization of world-class sports events. To perform the research, we analyzed the role of volunteer organizations in conducting various competitions, Championships and cups.

Keywords: volunteers, development of, championship, Olympics, competition, organization

За последние годы в Российской Федерации наметилась положительная тенденция в развитии спорта. Проводится большое количество масштабных мировых соревнований:

- Всемирная летняя универсиада 2013 г. (Казань);
- Зимние Олимпийские и Паралимпийские игры 2014 г. (Сочи);
- Кубок конфедераций 2017 г.;
- чемпионат мира по футболу 2018 г.;
- чемпионат Европы по футболу 2019 г.;
- зимние Всемирные студенческие игры 2019 г.

Реализация вышеперечисленных проектов позволяет укрепить авторитет России на мировой арене как спортивной державы, улучшить спортивную инфраструктуру в городах, пропагандировать спорт и здоровый образ жизни, привлекать туристов.

Для качественного проведения подобных мероприятий необходимо не только хорошее материальное, техническое и транспортное обеспечение — важную роль приобретает грамотная организация всех процессов. В этом огромную помощь оказывает волонтерское движение.

Понятие «олимпийский волонтер» (в нашем случае можно говорить и о «волонтере спортивного направления») зародилось во времена подготовки Олимпийских игр в период с 1984 по 1992 год — от Лос-Анджелеса до Барселоны (таблица). Сделав ставку на участие добровольцев в проведении будущих Универсиад и Олимпийских игр, организаторы положили начало спортивному волонтерскому движению во всем мире. Концепция волонтерства крупнейших спортивных соревнований была впервые определена в рамках отчета Олимпийских игр в Барселоне в 1992 году.

Таблица. Изменение числа волонтеров, привлекавшихся для проведения Олимпийских игр разных лет

Место проведения Олимпийских игр	Год	Количество волонтеров
Лондон (Великобритания)	2012	70 000
Ванкувер (Канада)	2010	75 000
Пекин (Китай)	2008	100 000
Турин (Италия)	2006	18 000
Афины (Греция)	2004	45 000
Солт-Лейк-Сити (США)	2002	22 000
Сидней (Австралия)	2000	46 967
Нагано (Япония)	1998	32 000
Атланта (США)	1996	46 466
Лиллехаммер (Норвегия)	1994	9054
Барселона (Испания)	1992	34 548
Калгари (Канада)	1990	9498
Сеул (Республика Корея)	1988	27 221
Сараево (Югославия)	1986	10 450
Лос-Анджелес (США)	1984	28 742

В нем было сказано: «Волонтер — это человек, который на добровольных началах способствует в организации Олимпийских игр, выполняя задачи, возложенные на него, в меру своих способностей, не получая за это оплаты или вознаграждения». Сразу отметим, что в этом определении никак не отражается связь волонтеров с олимпийской идеологией, ценностями. На тот момент они фигурировали лишь как люди, выполняющие возложенные на них определенные задачи и совершенно не получающие за это материального вознаграждения.

Современная практика привлечения волонтеров в России показала огромную эффективность этого решения. Так, в рамках подготовки к зимней Олимпиаде в Сочи в 2007 году была создана программа по работе с волонтерами. Ее реализация началась в 2011 году с создания центров подготовки волонтеров, а на практике помощь волонтеров впервые использовалась при проведении универсиады в Казани в 2013 году.

Значимую роль в мобилизации молодежи и приобщении ее к участию в волонтерском движении играют образовательные организации, которые стали центром привлечения, отбора и подготовки волонтеров. В результате конкурса, проведенного оргкомитетом «Сочи-2014» было отобрано 25 высших учебных заведений, которые стали базой для открытия волонтерских центров. Заявки принимались до весны 2013 года, всего было получено около 200 000 заявок.

Весь многоступенчатый процесс, от начальной регистрации до Олимпийских игр в Сочи, проходил следующим образом и включал в себя десять последовательных этапов:

- первый: заполнение электронной анкеты кандидата в волонтеры;
- второй: прохождение теста на знание английского языка (дополнительно в ряде случаев проводится тест на коммуникативные навыки);
- третий: получение приглашения на собеседование;
- четвертый: собеседование;
- пятый: заполнение предварительного соглашения по результатам собеседования;
- шестой: ожидание приглашения на обучение;
- седьмой: обучение, теоретическое и практическое;
- восьмой: экзамены по итогам обучения;

- девятый: заключение договора с организационным комитетом Олимпийских и Паралимпийских игр;
- десятый: участие в Олимпийских и Паралимпийских играх.

После проведения зимней Олимпиады в Сочи работа данных центров не завершилась, а наоборот, продолжилась с новой силой на основе полученного опыта для подготовки к проведению будущих мероприятий. Были открыты новые направления подготовки, учтены ошибки и привлечены новые категории людей, в том числе и люди пенсионного возраста и иностранные студенты.

Следующим важным этапом в становлении волонтерского движения в России стало проведение чемпионата мира по футболу в 2018 г., который проходил в течение месяца в 11 городах страны.

За счет расширения географии мероприятия, которое в этот раз проходило не в одном городе, а по всей стране, увеличилось и количество волонтерских центров, и соответственно — число волонтеров (рисунок).

Многие добровольцы, хорошо зарекомендовавшие себя в ходе проведения Олимпиады в Сочи, также были допущены для участия и помощи в организации чемпионата мира.

На основе полученного опыта стало ясно, что спортивное волонтерство — это комплексная программа, позволяющая молодым людям получить опыт работы на больших мероприятиях, практику общения на иностранном языке, проявить свои организаторские и руководящие способности.



Рис. Карта расположения центров подготовки волонтеров

Развитие данного вида волонтерства важно не только для организации спортивных событий, но и для совершенствования программ гражданского участия разных социальных групп в решении актуальных вопросов общества [3].

Таким образом, несмотря на небольшую пока историю, спортивные волонтеры в России имеют весьма богатый опыт благодаря активному участию Российской Федерации в проведении мировых спортивных мероприятий. Практический опыт вовлечения волонтеров показал высокую их эффективность в повышении уровня организации спортивных мероприятий, а значит, и в улучшении престижа государства среди спортивных держав мира.

Литература

1. Максимов А. А. Спортивное волонтерство как новый тренд для молодежи // Система ценностей современного общества. 2015. № 29. С. 141–146.
2. Зуев В. Н. Региональное олимпийское движение в проекте «Сочи-2014». М.: Физическая культура, 2014. 134 с.
3. Починкин А. В. Спортивное волонтерство с позиции коммерческой выгоды организаторов соревнований // Ученые записки ун-та им. П.Ф.Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 219–223.

References

1. Maximov A. A. Sports volunteering as a new trend for youth. *System of values of modern society*, 2015, no. 29, pp. 141–146. (In Russian)
2. Zuev V. N. *Regional Olympic movement in the project "Sochi-2014"*. Moscow, Physical culture Publ., 2014, 134 p. (In Russian)
3. Pechinkin A. V. Sport volunteers from the position of the commercial benefits of the organisers of the competition. *Scientific notes University named after P.F. Lesgaft*, 2015, no. 11 (129), pp. 219–223. (In Russian)

Решение проблем направления «Спорт для всех» в зоне актуального развития детей

Н. И. Распопова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Санкт-Петербургская юридическая академия», Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривается возможность создания условий для организации зоны актуального развития в общественных учреждениях воспитания и обучения, то есть в школах, которая даст возможность эффективно решать проблемы направлений «Спорт для всех», ЗОЖ, проблемы ювенальной юстиции. Сформулированы задачи, связанные с реализацией зоны актуального развития в общественных учреждениях воспитания и обучения.

Ключевые слова: «Спорт для всех», ЗОЖ, ювенальная юстиция, зона актуального развития, социализация, общение, группа, самоопределение.

Solving problems of the direction “Sports for everyone” in the area of actual development of children

N. I. Raspopova

Autonomous Nonprofit Organization of Higher Education
Saint Petersburg Juridical Academy, St. Petersburg

Abstract. The article considers the possibility of creating conditions for the organization of the zone of actual development in public institutions of education and training, that is, in schools. This will include the possibility of solving the problems of the direction “Sport for All”, healthy lifestyle, problems of juvenile justice. Problems associated with the implementation of the zone of actual development in public institutions of education and training.

Keywords: “Sport for all”, healthy lifestyle, juvenile justice, zone of actual development, socialization, communication, group, self-determination.

Направление «Спорт для всех» во всем мире развивается в рамках развития проблемы ЗОЖ (здорового образа жизни). В России еще предстоит организовать, выстроить эту работу. Проблема ЗОЖ у нас понимается странно. Очевидно, что пить, курить, принимать наркотики, долго работать на компьютере — вредно. Но нет никакой информации о том, чем можно заняться на досуге и где. Что делать взрослым после работы или в выходные? Они

устали, спорт — это дополнительная нагрузка на нервную систему, это требует волевых усилий, саморегуляции. Где же отдых, досуг, хобби, необходимые для психофизиологического здоровья? Кроме того, зачастую для этого нет ни места в шаговой доступности, ни времени. А что делать детям во второй половине дня? Выполнять домашние задания? То есть воспроизводить то, что было дано в зоне ближайшего развития учителями в школе? Но дети не дрессированные животные и не роботы.

Были созданы подростковые клубы, при этом совершенно искажен смысл понятия «клуб». По определению, клуб (от англ. *club* или *club* через нем. *Klub*) — это место встречи людей с едиными интересами (деловыми, познавательными, развивающими, развлекательными, коллекционерскими), зачастую они и официально объединены в некое сообщество, организацию или ассоциацию [2].

Подростковый досуг имеет свои особенности. Подростковые клубы можно рассматривать как сферу воспитания, место организации досуга подростков [1]. Именно здесь можно было бы решать проблемы ЗОЖ, проблемы направления «Спорт для всех» и ювенальной юстиции. В России, даже несмотря на то, что подростковые клубы управляются не структурами Министерства просвещения, а относятся к сфере молодежной политики, они используются преимущественно педагогами дополнительного образования для занятий с очень ограниченным кругом развития специальных способностей: танцы, пение, музыка, макраме. Это можно отнести к направлению деятельности «человек — художественный образ», а где же возможность испытать себя в других направлениях: «человек — природа», «человек — техника», «человек — человек», «человек — знаковая система», на которые делятся 500 000 профессий, существующих в настоящее время? Эти виды деятельности не представлены даже в зоне ближайшего развития, то есть в кружках, организованных как дополнительные занятия в школе.

Возвращаясь к проблеме «Спорт для всех» и ЗОЖ для взрослых, надо отметить тот факт, что спортивные комитеты, оказывается, ломали голову, где же строить помещения для занятий спортом — поближе к дому или поближе к работе? И ничего не придумав, отказались эту проблему решать [3].

А решение проблемы — на поверхности. Поближе и к дому, и к работе, в шаговой доступности, обычно находится несколько школ — государственные учреждения, в обязанности которых

входит решение насущных проблем населения в развитии психофизиологического здоровья, развития общего и специального интеллекта, решения проблем социализации населения (ЗОЖ, «Спорт для всех», ювенальной юстиции), в которых есть спортзалы и шикарные пришкольные площадки, где можно было бы заниматься как организованным спортом, так и спортом для всех, если эти спортзалы и площадки открыть во второй половине дня, после завершения общеобразовательных занятий. Дети могли бы ходить в спортзал и на площадку в свою школу, а взрослые могли бы записываться в школу поближе к работе или поближе к дому. Поближе к работе они могли бы время от времени, например, поиграть в футбол с коллегами, что не только способствовало бы поддержанию здоровья, но и улучшало бы психологический климат в трудовом коллективе. А поближе к дому можно было бы записаться в школу, в которую ходят их дети, и время от времени в непринужденной обстановке побегать и попрыгать с детьми, что, несомненно, улучшало бы отношения в семье. Сотрудничать со школой могли бы и подростковые клубы, с помощью которых легко организовать проведение досуга в подвижных играх.

Такой подход к проблемам направления «Спорт для всех», ЗОЖ, ювенальной юстиции весьма актуален и для решения задач поддержания психофизиологического здоровья населения, а также его социализации (для этого в нашей стране пока делается слишком мало). Это, в свою очередь, благоприятствовало бы улучшению психологического климата в трудовых коллективах и формированию комфортных отношений между родителями и детьми.

И может быть, для понятий «Спорт для всех», ЗОЖ, ювенальная юстиция рекомендации не пить, не курить, не принимать наркотики, не играть в компьютерные игры потеряли бы свою актуальность и исчезли из этих направлений, как не имеющие к ним отношения.

Организации и родители могли бы помочь и в оформлении спортзалов, и пришкольных площадок оборудованием. А может, и спорткомитеты помогли бы? Это способствовало бы большей удовлетворенности всех участников ситуации.

Можно начать с простого: обеспечить школы в качестве расходного материала мячами разного размера, разного назначения, летающими дисками. И тогда ученики начальной школы, например, выйдя на прогулку, знали бы, чем заняться. Это вело бы

к более более качественной организации подвижных игр на прогулке, да и просто наличие мячей помогает наладить социальное взаимодействие детей, а следовательно, и умение видеть, слышать, чувствовать другого человека.

А для тинейджеров таким образом возможно удовлетворение значимых потребностей подросткового возраста: общения, принадлежности к группе, самоопределения. Решить эти проблемы для подросткового возраста можно с использованием технологии антикафе и педагогической технологии «Углы», классификации профессий Е. А. Климова.

Программа «Организация зоны актуального развития подростков» имеет социально-педагогическую направленность. Актуальность программы обусловлена зачастую отсутствием возможности удовлетворения базовых потребностей подросткового возраста: общения, самоопределения, принадлежности к группе в системе просвещения.

Подростковый возраст (период с 11 до 17 лет и до первичной зрелости, наступающей в 21 год) — самый сложный этап в жизни человека.

В основе любой проблемы лежит невозможность или трудность удовлетворения одной или нескольких потребностей. Для понимания проблем подросткового возраста и технологий их решения необходимо выделить, понять и разобраться в базовых потребностях подросткового возраста:

- 1) в общении;
- 2) в принадлежности к группе;
- 3) в самоопределении.

Но система просвещения, признавая наличие этих проблем, не предлагает технологий создания социальной ситуации для их решения, а это во многом способствовало бы решению проблем направления «Спорт для всех», ЗОЖ, ювальной юстиции, не смотря на то что такие технологии существуют.

В системе просвещения совершенно отсутствует зона актуального развития детей. Для ее создания необходимо выделить жизненное пространство, в котором подростки могли бы удовлетворять свои базовые потребности в общении, принадлежности к группе, самоопределении. Для организации такой зоны можно использовать формат антикафе: пространство, в котором не едят (как в обычном кафе), а общаются, играют в настольные

игры, слушают музыку, смотрят кино и так далее; таким образом во всем мире успешно решаются проблемы развития личности, хобби, досуга. Но на данный момент в России антикафе мало, они платные, разновозрастные и, как правило, удалены от места жительства. Это затрудняет возможность использования их для подростков. Для них целесообразно организовать антикафе в школах — со специальной программой, реально решающей проблемы подростков.

1. Проблема общения имеет три стороны: перцептивную, коммуникативную, интерактивную. И следовательно, решена она может быть, если подростки будут находиться в одном жизненном пространстве и иметь возможность взаимодействовать в деятельности. Таким видом деятельности могут быть, например, настольные игры.

2. Вторая, крайне важная проблема подросткового возраста — это проблема самоопределения. Ее можно рассматривать как задачу выбора будущей профессии, хотя и проблема хобби не менее важна; как говорят психологи, лучший отдых — это смена вида деятельности. И в этом плане 2–3 интереса за пределами профессиональной деятельности могли бы решать не только задачу эффективного отдыха, но и проблемы, связанные со здоровым образом жизни, направления «Спорт для всех», ювенальной юстиции, отвлекая от вредных привычек и асоциального поведения, оказывая позитивное влияние на весь жизненный период.

3. Третья потребность (принадлежность к группе) решалась бы сама собой. Подростки группировались бы в определенном направлении, и это давало бы возможность организовать группы по интересам.

4. В рамках программы «Организация зоны актуального развития» во второй половине дня в школе необходимо открыть спортзалы и пришкольные площадки, где подростки в организованных подвижных играх или спонтанных играх с мячом, летающими дисками могли бы не только снять фоновое состояние психологической напряженности, но и мышечное напряжение, возникшее в течение дневного общеобразовательного процесса, укрепить опорно-двигательный аппарат в непринужденной обстановке; это способствовало бы и повышению качества социализации подростков.

Программа адресована подросткам от 10 до 17 лет (5–11 классы).

Цель программы: организация зоны актуального развития подростков в системе просвещения.

Задачи.

1. Реализовать системный подход к развитию свойств личности подростков.
2. Организовать условия для удовлетворения базовых потребностей подростков (в общении, в самоопределении; в принадлежности к группе).
3. Создать условия социализации в системе просвещения.
4. Решить проблемы направления «Спорт для всех», ЗОЖ, ювенальной юстиции.

Условия реализации программы.

В рамках организации помещения по принципу антикафе, используя педагогическую технологию «Углы», можно было бы в одном жизненном пространстве организовать пять пространств, каждое из которых содержало бы информацию о конкретном профессиональном направлении. Для этого каждое пространство должно иметь настольные игры по конкретному профессиональному направлению, энциклопедии, справочники, компьютер для быстрого получения информации, вызвавшей интерес. В этой социальной ситуации подросток мог бы познакомиться с любым профессиональным направлением и выбрать то, которое интуитивно кажется более важным, интересным, а в дальнейшем и выбрать профессию, для которой у него больше задатков и в которой есть желание реализовываться, развивать специальные способности, необходимые для успешного выполнения конкретного вида деятельности.

Кроме большого помещения, необходимого для организации пяти пространств по направлениям профессий, целесообразно открыть спортзалы, пришкольные площадки, и иметь еще хотя бы одно помещение вместимостью около 12 человек. Оно необходимо для проведения социально-психологических тренингов для формирования навыков эффективного общения, техник общения; проведения деловых игр; занятий по командообразованию.

Материально-техническое обеспечение.

Большое помещение со столами и стульями, разделенное на пять зон по направлениям профессий. В школах это могут быть столовые во второй половине дня, читальные залы школьных

библиотек, в Центрах творческого развития — актовые залы в период между проведением мероприятий другого плана. Важно, чтобы в спортзалы и на пришкольные площадки дети имели свободный доступ. Методический материал: настольные игры, энциклопедии, справочники, по одному компьютеру в каждом «углу», мячи, летающие диски; небольшие залы со стульями для проведения тренингов.

Специалисты, необходимые для реализации программы.

Так как главная цель программы — создание зоны актуального развития подростков, то есть пространства личной активности подростков, то в помещении с пятью зонами не требуется большого количества взрослых со специальным образованием. Это могут быть волонтеры, родители, педагоги и так далее. Их задача — не вмешиваясь в деятельность подростков, в их взаимодействие, следить за тем, чтобы поведение подростков не выходило за рамки социальных норм поведения в общественном месте. Для проведения тренингов необходимы специалисты с профильным образованием, то есть психологи.

Планируемые результаты.

Удовлетворение базовых потребностей подростков (общения, самоопределения, принадлежности к группе) неизбежно приведет к улучшению качества межличностных отношений, формированию свойств сотрудничества, групп по интересам, осознанному выбору профессии, снятию фонового состояния психологической напряженности, формированию направления «Спорт для всех», здорового образа жизни, решению проблем ювенальной юстиции.

Программа может быть использована для решения проблем направления «Спорт для всех», ювенальной юстиции, ЗОЖ для всех возрастов.

Литература

1. *Болотова А. К., Молчанова О. Н.* Психология развития и возрастная психология. М.: Издательский дом Высшей школы экономики, 2012. С. 516.
2. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / под ред. И. В. Равич-Щерба. М.: Педагогика, 1988. С. 336.
3. *Привезенцев М. В., Олейникова О. Н., Муравьева А. А. и др.* Профессиональные стандарты как основа подготовки конкурентоспособных работников: метод. пособие. М.: Альфа-М, 2007. 150 с.

References

1. Bolotova A. K., Molchanova O. N. *Psychology of development and developmental psychology*. Moscow, The Higher School of Economics Press, 2012, p. 516. (In Russian)
2. *The role of the environment and heredity in the formation of individuality*, ed. by I. V. Ravich-Shcherba. Moscow, Pedagogy Publ., 1988, p. 336. (In Russian)
3. Privezentsev M. V., Oleinikova O. N., Muravyova A. A. et al. *Professional standards as the basis for the training of competitive employees: method. guide*. Moscow, Alpha-M Publ., 2007, 150 p. (In Russian)

Физическая культура и спорт на предприятиях в современных условиях

П. В. Бакланов¹, М. М. Соболева²

¹ Физкультурно-спортивное общество (ФСО) профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия», Санкт-Петербург

² Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел РФ, Санкт-Петербург

Аннотация. Обсуждаются рациональные управленческие подходы к совершенствованию системы управления физической культурой и спортом в физкультурно-спортивном обществе профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия».

Ключевые слова: профсоюзная организация, физкультурно-спортивная отраслевая лига, модернизация, управление.

Physical culture and sports at enterprises in modern conditions

P. V. Baklanov¹, M. M. Soboleva²

¹ Sports and Athletic Society (FSO) of the trade unions of St. Petersburg and the Leningrad Region "Russia", St. Petersburg

² Saint Petersburg University of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation, St. Petersburg

Abstract. Rational management approaches to improvement of the system of management of physical culture and sports in the sports and sports society of trade unions of St. Petersburg and Leningrad region "Russia" are discussed.

Keywords: trade union organization, sports and sports industry league, modernization, management.

Поиск оптимальных организационных структур первичного звена физкультурно-спортивной работы является актуальной задачей реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации».

В соответствии с этим модернизация системы управления физкультурно-спортивного общества (ФСО) профсоюзов «Россия» в управлении физкультурно-спортивной работой в профсоюзных организациях Санкт-Петербурга и Ленинградской области реализуется комплексом следующих мер:

- 1) мониторингом количества систематически занимающихся физической культурой и спортом на предприятиях и в учреждениях;

- 2) повышением роли первичных профсоюзных организаций в физкультурно-спортивной работе;
- 3) совершенствованием информационного и кадрового обеспечения деятельности в физкультурно-спортивной работе Ленинградской федерации профессиональных союзов в соответствии с стратегией регионального развития физической культуры и спорта в трудовых и студенческих коллективах.

В соответствии с этим коллективы физкультуры, включая малые предприятия, участвуют в соревнованиях среди своих коллег из одной отрасли. Например, строители со строителями, машиностроители среди комплекса машиностроения, химическая отрасль среди коллективов химических предприятий.

На данный момент ФСО профсоюзов «Россия» проводит соревнования среди производственных коллективов из различных сфер деятельности и разных отраслей производства.

Управлением ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия» в рамках указанной стратегии разработан пакет документов по организации массового спорта, и он применяется на практике профсоюзными организациями предприятий Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Существенной модернизацией является создание спортивных отраслевых лиг с внедрением комплексных физкультурно-спортивных мероприятий по видам спорта, особенно популярным в трудовых коллективах, — это шахматы, футбол, волейбол, мини-футбол, лыжные гонки, настольный теннис.

Основная задача создания спортивных отраслевых лиг в современных экономических условиях — придать новый импульс развитию физической культуры и спорта среди трудящихся предприятий и организации отрасли, с привлечением большего числа людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к участию в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия» определяет важность создания спортивных отраслевых лиг и дает возможность спортивным клубам и производственным коллективам физкультуры самим решать вопросы и принимать решения по развитию физкультурно-спортивной работы и отдельных видов спорта, соответственно — привлечь как можно больше людей для занятий спортом и участию в соревнова-

ниях, привлекать через лиги малочисленные организации (менее 500 человек), так как в данный момент в спартакиаду трудящихся больше стремятся крупные предприятия для демонстрации своих успехов не только в производственной, но и в спортивной деятельности. Через отраслевые физкультурно-спортивные лиги коллективы физкультуры участвуют в соревновательной массовой физкультурно-спортивной деятельности.

Особенную важность в физкультурно-спортивной деятельности приобретает эффективное функционирование системы повышения квалификации и переподготовки инструкторов-методистов по физической культуре и спорту предприятий и организаций.

Отраслевые физкультурно-спортивные лиги в системе профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области организованы как с созданием юридического лица, так и без образования юридического лица. Обеспечение подготовки и проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий в рамках ФСО профсоюзов «Россия» осуществляется предприятиями и организациями за счет целевых взносов.

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений политики физкультурно-спортивного общества профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия», что позволило достичь в этой сфере существенных результатов [1].

Литература

1. *Бакланов П. В.* Физическая культура и спорт на предприятиях в современных условиях // *Пенальти* / ред. А. В. Рогаткин. 2019. № 10. С. 4, 6. URL: https://42b3249c-6bc4-417c-a0fa-655a2fdbe016.filesusr.com/ugd/8e359c_fd499a8ea11647108de9428ed3124ef9.pdf/ (дата обращения: 29.10.2019).

References

1. Baklanov P. V. Physical culture and sport at enterprises in modern conditions. *Penalty*, ed. by A. V. Rogatkin, 2019, no. 10, pp. 4, 6. Available at: https://42b3249c-6bc4-417c-a0fa-655a2fdbe016.filesusr.com/ugd/8e359c_fd499a8ea11647108de9428ed3124ef9.pdf/ (accessed: 29.10.2019). (In Russian)

Организация спортивно-исторического краеведения в процессе изучения студентами дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»

Н. И. Новикова

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация. Спортивно-историческое краеведение у студентов организуется в рамках дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта», что способствует овладению обучающимися профессиональными компетенциями по специальности 49.02.01 «Физическая культура», их приобщению к воссозданию летописи спортивных достижений города, популяризации имен организаторов спорта в России и подготовке проекта карты Санкт-Петербурга с обозначением связанных со спортивными событиями мест.

Ключевые слова: история спорта Санкт-Петербурга, спортивно-историческое краеведение, профессиональные компетенции, спортивные достижения.

Organization of sports and historical events local history of students in the process of studying disciplines “Theory and history of physical culture and sports”

N. I. Novikova

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract. Sports-historical study of local lore of students is organized within the discipline “Theory and history of physical culture and sport” that promotes mastering by students of professional competences in the specialty 49.02.01 “Physical culture”, introducing students to recreate the annals of sports achievements, popularization of the names of the organizers of sport in Russia and the preparation of a draft map of St. Petersburg with the designation of areas associated with sport.

Keywords: history of sports in St. Petersburg, sports and historical local history, professional competence, sports achievements.

При изучении дисциплины «История физической культуры и спорта» используются археологические и этнографические данные, архивные материалы, летописи, труды ученых, воспоминания спортсменов, письменные источники, памятники изыска-

зительного искусства, карты, кинофотофонодокументы, отражающие пути физического воспитания в разные периоды времени.

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» для специальности 49.02.01 «Физическая культура» является отправной точкой, с которой начинается изучение практически всех направлений жизнедеятельности человека, в том числе посредством краеведения.

Академик Д. С. Лихачёв считал, что краеведение играет огромную культурную и воспитательную роль, повышает интеллектуальный уровень людей и приучает их к изучению многих наук, биографий жителей своего края. В подобных исследованиях могут участвовать все. Сразу же преобразуется для нас восприятие дома или целого города, чью историю мы познаем. Сохранение культурной среды — задача не менее важная, чем сохранение окружающей природы. «Хранить память о других — это оставлять добрую память о себе. Краеведение не только наука, но и деятельность!» — говорил Дмитрий Сергеевич Лихачёв.

Спортивно-историческое краеведение — это симбиоз спортивного, исторического и топографического методов изучения территории, которым студенты занимаются в рамках дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» (раздел «История физической культуры и спорта»). Правильно применяемый исследовательский метод в учебном процессе стимулирует природную активность молодежи и становится важнейшим образовательным ресурсом. основополагающим моментом исследовательской работы является нахождение «белого пятна» — в нашем случае, в истории спорта Санкт-Петербурга. В настоящее время большой проблемой спортивной общественности города на Неве стало сохранение памяти о достижениях прошлых поколений спортсменов и формирование летописи спорта Санкт-Петербурга сегодня.

Студентами СПбГУ был проведен достаточно репрезентативный опрос общественного мнения на Общественной акции-выставке «Выбираю спорт», где анкетирование прошли 150 человек (50 % — участники выставки, 50 % — посетители разного возраста).

За последние три года знания горожан об истории спорта не изменились. Что особенно тревожно: историю спорта мало знают как посетители, так и спортсмены и организаторы спорта Санкт-Петербурга.

Так, 85 % опрошенных знали только Олимпийские игры 1980 г. в Москве и Олимпийские игры 2014 г. в Сочи. Но они не знали, что в 1980 г. соревнования проводились и в Ленинграде, Киеве, Минске и Таллине. Имя первого олимпийского чемпиона Н. А. Панина-Коломенкина слышали 34 % опрошенных, но не могли припомнить, в каком виде спорта он победил и когда. О том, что первые Олимпийские игры с участием советских спортсменов прошли в 1952 г., знали только наши выдающиеся спортсмены — трехкратные олимпийские чемпионы Т. В. Казанкина и А. Н. Дитятин, олимпийские чемпионы Ю. И. Нестеров и Л. А. Мухачёва. Ни в лицо, ни по фамилиям практически никто не знал живущих в Санкт-Петербурге олимпийских чемпионов. Никто не знал, что многие отечественные виды спорта зародились именно в нашем городе. Кто-то слышал про блокадный футбольный матч, но никто не знал, что во время Великой Отечественной войны в Ленинграде проходили летние и зимние кроссы, соревнования по легкой атлетике, теннису, спортивные праздники. Многие пытались найти на карте Санкт-Петербурга стадион им. С. М. Кирова (который, как известно, был снесен для постройки на месте стадиона «Газпром Арены»). Зато все опрошенные знали Артёма Дзюбу и Александра Кержакова (сказано не в укор известным футболистам). Но что особенно обидно, все знают всё про футбол (где отечественные спортсмены не слишком сильны), но не знают про другие виды спорта, в которых мы традиционно были первыми. Ленинградские, а потом и петербургские спортсмены всегда являлись и являются гордостью спорта страны, как и тысячи спортсменов и энтузиастов-тренеров, беззаветно преданных дворовому спорту, спорту детей, спорту старшего поколения и инвалидному спорту.

Основные предпосылки использования в Санкт-Петербурге методов спортивно-исторического краеведения в рамках дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» следующие:

- именно в Санкт-Петербурге заложены основы краеведения в XVIII веке, когда Императорская Академия наук для изучения регионов организовала экспедиции, где большую роль сыграло анкетирование населения о прошлом и настоящем отдельных территорий;
- Санкт-Петербург — родина многих отечественных видов спорта, здесь жили и живут выдающиеся организаторы

российского и советского спорта, олимпийские чемпионы, чемпионы мира и Европы, рядовые спортсмены и тренеры, большое число любителей спорта;

- в Санкт-Петербурге регулярно проходят спортивные события мирового уровня, где целесообразно представлять гостям города достижения отечественного спорта и спортивной индустрии в привязке к территории и населению, на ней проживающему.

Цель новой траектории изучения истории физической культуры и спорта Санкт-Петербурга посредством краеведения — формирование профессиональных, личностных, общекультурных компетенций студентов, необходимых в их будущей профессии (тренер, педагог, учитель, менеджер спортклуба, директор спортивных объектов).

Для исследовательской работы важны внутренняя мотивация и увлеченность проблемой исследования не только обучающегося, но и педагога, что дает поистине синергетический эффект. Значимость краеведения проявляется в наличии предпосылок для профессионального развития членов всего коллектива исследователей.

Задачи спортивно-исторического краеведения сегодня:

- привлечение бóльшего числа студентов-спортсменов к проекту;
- использование знаний из многих источников и разных областей науки;
- выработка у студентов нового патриотического самосознания;
- проведение опроса горожан для формирования летописи спорта города;
- создание исторической спортивной карты Санкт-Петербурга — имиджевый ресурс территории и результат текущего исследования;
- разработка инновационных информационных технологий.

Использование учебного краеведения позволяет студентам легче преодолевать трудности, возникающие при традиционной форме освоения исторического материала. Для глубокого проведения исследований студенты знакомятся с новыми историческими фактами (дополнительно к учебному курсу по истории

спорта), общаются с историками спорта, олимпийскими чемпионами, изучают исторические документы и топографию города.

Работа студентов волонтерами на ведущих городских спортивных и социальных форумах, помощниками судей на соревнованиях, а также их собственные выступления со спортивными номерами и научными докладами — все это является логичным совмещением активных видов деятельности с исследовательской.

Личное участие молодежи в краеведческой деятельности во много раз увеличивает действенность изыскательской работы. Если молодой человек приложил усилия, чтобы узнать историю собственной семьи (например, принял участие в акции «Бесмертный полк»), своего города (например, узнал, что живет он у стадиона «Динамо», где проходил блокадный футбольный матч), своей страны (оказалось, что отечественные футболисты были все-таки олимпийскими чемпионами!), то страницы учебника станут ожившей летописью, интересной и полезной.

Наш краеведческий проект студенты назвали «Пишем историю спорта Санкт-Петербурга вместе с горожанами»:

- во-первых, мы выходим на новое понимание учебного спортивно-исторического краеведения. В проект вовлечены не школьники (как обычно это бывает), а студенты, которые занимаются краеведением не только в плане изучения своего края, а осваивают учебную программу дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»;
- во-вторых, значимость этих занятий проявляется в том, что свои исследования студенты — авторы проекта передают органам власти Санкт-Петербурга для использования краеведческих данных при формировании стратегии развития отрасли в городе;
- в-третьих, проект привлекает большое число горожан разного возраста, пола, национальностей, профессионалов-спортсменов и любителей спорта, тех, кто знает историю своего дома, района, города;
- в-четвертых, итоги исследовательской работы регулярно публикуются на сайте «Интерактивный музей спорта» (<https://museum-sport.spb.ru>).

К лету 2020 года предполагается создать пилотный проект — 3D-карту спортивных объектов и мест Санкт-Петербурга, свя-

занных с выдающимися спортсменами, тренерами, организаторами спорта, архитекторами, для презентации ее в рамках культурной программы ЕВРО-2020.

Актуальность краеведения очевидна: без знаний малой краеведческой истории не освоить большую историю страны, тем более в многонациональной России с обширной и разнообразной территорией. Мы убеждены, что наши исследования могут лечь в основу современного осмысления истории спорта Санкт-Петербурга и стать научно-практическим имиджевым ресурсом всего отечественного спорта. Системность знаний, умений, навыков, относящихся к спортивно-историческому краеведению, полученных молодым специалистом сферы физической культуры и спорта, несомненно, позволит ему быть успешным в профессиональной деятельности.

Литература

1. *Лихачев Д. С.* Русская культура. М.: Искусство, 2000. С. 159–173.
2. *Никонова М. А.* Краеведение: учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2009. 192 с.
3. *Попп И. А., Шахнович И. С.* Проектный подход в патриотическом воспитании молодежи (на примере Всерос. патриотического проекта «Живая история») // Педагогическое образование в России. 2015. № 12. С. 210–214.
4. *Сомова Т. Н.* Детская библиотека: специфика краеведческой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 05.25.03. М.: МГУКИ, 2004. 16 с.
5. *Четверикова Д. П.* Имиджевые ресурсы территории: географический аспект // Современные исследования природных и социально-экономических систем. Инновационные процессы и проблемы развития естественнонаучного образования: материалы междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 11–12 декабря 2014 года. Екатеринбург, 2014. Т. 1. 201 с. С. 182–188.
6. *Шмидт С. О.* Краеведение — это всегда краелюбие: метод. материал в помощь учителю для проведения занятий по краеведению. 2004. URL: <https://his.1sept.ru/2004/22/4.htm> (дата обращения: 12.08.2020).

References

1. Likhachev D. S. *Russian culture*. Moscow, Iskusstvo Publ., 2000, pp. 159–173. (In Russian)
2. Nikonova M. A. *Local History: studies. manual for ped. studies' institutions*. Moscow, Academy Publ., 2009, 192 p. (In Russian)
3. Popp I. A., Shakhnovich I. S. Project approach in Patriotic education of youth (on the example of the all-Russian Patriotic project “Living history”). *Pedagogical education in Russia*, 2015, no. 12, pp. 210–214. (In Russian)

4. Somova T. N. *Children's library: specifics of local lore activity*: abstract of PhD thesis. Moscow, Moscow State University Press, 2004, 16 p. (In Russian)
5. Chetverikova D. P. Image resources of the territory: geographical aspect. *Modern research of natural and socio-economic systems: Innovative processes and problems in the development of natural science education*: proceedings of the international scientific and practical conference, Yekaterinburg, December 11–12, 2014. Yekaterinburg, 2014, vol. 1, 201 p., pp. 182–188. (In Russian)
6. Schmidt S. O. *Local History is always a local love*: methodological material to help the teacher to conduct classes in local history. 2004. Available at: <https://his.1sept.ru/2004/22/4.htm> (дата обращения: 12.08.2020). (In Russian)

3. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Инновационно-технологический подход в преподавании оздоровительной физической культуры в университете

*И. Е. Корельская, И. А. Варенцова,
Н. В. Афанасенкова, О. П. Погожева*

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

Аннотация. Рассматриваются основные вопросы инновационно-технологического подхода в преподавании оздоровительной физической культуры в университете. Программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» предусматривает обучение студентов, имеющих подготовительную и специальную группы здоровья. Педагоги считают неэффективными классические методы и технологии обучения в университете студентов, имеющих подготовительную и специальную группы здоровья. В процессе обучения они приобретают знания не только по практическим основам физической культуры и здорового образа жизни, но и теоретические знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, сформированность психофизической готовности к будущей профессии.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровье, инновации в обучении, студенты.

Innovative technology approach in wellness of physical culture at the university

I. E. Korelskaya, I. A. Varentsova, N. V. Afanasenkova, O. P. Pogozheva

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk

Abstract. This article focuses on the major issues of the innovative technological approach in the teaching of health-improving physical education at the university. The program of the discipline ‘Applied Physical Culture and

Sports” provides for the training of students with preparatory and special health groups. Teachers consider the classical methods and technology of teaching students at the university having a preparatory and special health group ineffective. In the learning process, students acquire knowledge not only of the practical foundations of physical culture and a healthy lifestyle, but also acquire theoretical knowledge ensuring the preservation and strengthening of health, mental well-being, development and improvement of psychophysical abilities, qualities and personality traits, self-determination in physical culture, the formation of psychophysical readiness to the future profession.

Keywords: physical culture and sports, health, innovate in learning, students.

Образовательный процесс в ходе занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Научно-технический прогресс, ранняя компьютеризация образования, плотный распорядок дня, преобладание умственной нагрузки предъявляют повышенные требования к психофизиологическим качествам студентов, что на фоне роста и развития организма может приводить к утомлению, переутомлению, нарушению внутренней среды организма и развитию различных патологических состояний [1].

Одним из путей здоровьесбережения студентов университета является привлечение их к регулярным занятиям физической культурой. Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» имеет большое значение для будущей профессиональной деятельности студентов, поскольку в процессе занятий формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, воля и дисциплинированность [2].

Программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» устанавливает базовые требования к результатам обучения студента, ежегодная актуализация предъявляет все новые требования к содержанию и видам учебных занятий, к их формам, средствам отчетности и контроля. В ходе мониторинга качества преподавания данной учебной дисциплины выявлен ряд проблем профессиональной деятельности преподавателя физической культуры в университете, затем они были распределены по нескольким целевым направлениям работы. Выяснилось, что некоторые из них были реализованы преподавателями и указаны в ходе мониторинга [2].

Необходимо понимать, что преподаватель не может ставить «зачет» за предоставление справки-освобождения от занятий по физической культуре. В то же время педагоги считают неэффективными классические методы и технологии обучения в университете студентов, имеющих подготовительную и специальную группы здоровья. В данной работе не рассматривается весь спектр проблем процесса обучения физической культуре, но представлены технологии инновационного подхода в преподавании оздоровительной физической культуры в университете.

Цель исследования: разработка инновационных технологий в преподавании оздоровительной физической культуры в университете.

Для реализации поставленной цели был намечен ряд задач.

1. Оценить физическое развитие студентов 1-го курса.
2. Верифицировать группы здоровья студентов.
3. Разработать технологию результирующей отметки по дисциплине «Прикладная физическая культура» на оздоровительном отделении.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 760 человек, являющихся студентами 1-го курса неспортивных направлений обучения, в том числе 360 девушек и 400 юношей. Методы исследования: антропометрический метод, оценка физического развития, анкетирование, технологии преподавания прикладной физической культуры.

Результаты исследования. По результатам проведенного исследования выявлено, что 45 % девушек и 25 % юношей в возрасте 18–19 лет из обследуемого контингента имеют гармоничное физическое развитие. Дефицит массы тела наблюдается у 22 % девушек и 12 % юношей. Тучное телосложение имеют 8 % девушек и 15 % юношей (рисунок). При анализе физического развития следует учесть, что дефицит массы тела обычно обусловлен слабым развитием мускулатуры.

Для проведения занятий в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» необходимо верифицировать группы здоровья студентов 1-го курса. Данный порядок необходим для определения индивидуальной программы обучения по дисциплине. Верификация проходит в ходе медицинского осмотра, согласно регламенту организации учебного процесса по физической куль-

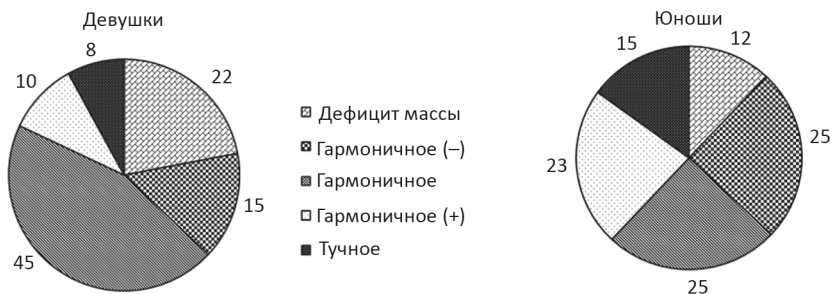


Рис. Оценка физического развития студентов 1-го курса, %

туре и спорту в Северном (Арктическом) федеральном университете им. М. В. Ломоносова.

Верификация группы здоровья студентов 1-го курса показала, что 48% девушек и 52% юношей имеют основную группу здоровья, 38% и 33% соответственно — подготовительную. К специальной группе «А» относятся 10% девушек и 7% юношей, а специальную «Б» имеют 4% девушек и 8% юношей. Анализ групп здоровья студентов показал, что 52% девушек и 48% юношей имеют отклонения в состоянии здоровья различной нозологии. В связи с этим необходимы оздоровительные программы, направленные на сохранение и поддержание здоровья студентов.

Следует отметить, что специальная группа — это группа для людей с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Справки для студентов, вошедших в специальную физкультурную группу, оформлялись через клинико-экспертную комиссию в центре лечебной физкультуры и спортивной медицины. Показаниями к занятиям в специальной группе могут быть заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной и других систем организма [2].

К специальной группе «А», или III физкультурной группе, относятся студенты с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации (вне обострения). Занятия в спецгруппе «А» проводятся отдельно от общих занятий физкультурой. В спецгруппе «А» обычно собираются студенты с отклонениями в состоянии здоровья из разных высших школ. Нагрузку и упражнения подбирают с учетом имеющихся заболеваний. В соревнованиях такие студенты не участвуют и нормативы не сдают.

К специальной группе «Б», или IV физкультурной группе, относятся студенты с хроническими заболеваниями или отклоне-

ниями в состоянии здоровья, в том числе временного характера, в состоянии субкомпенсации, то есть неполной ремиссии или на выходе из обострения. Спецгруппа «Б» означает замену занятий физической культурой на занятия лечебной физкультурой в медицинском учреждении или на дому, то есть фактически — это освобождение от занятий. Однако преподаватель физической культуры не может освободить студента от зачета, в то же время занятия лечебной физкультурой не предусмотрены регламентом университета.

Специфика курса «Прикладная физическая культура и спорт» определяется не только тем, что в процессе обучения студенты приобретают знания практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формируют систему практических умений и навыков, но и овладевают теоретическими знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, сформированность психофизической готовности к будущей профессии.

С целью эффективного преподавания дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» на оздоровительном отделении преподаватель должен применять следующие инструменты:

- нормативно-правовую базу организации учебного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (оздоровительное отделение)»;
- современные методика по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- современные оздоровительные технологии;
- интерактивные методы обучения;
- навыки организации и проведения спортивных мероприятий.

Применение данных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности и видами учебной работы. В преподавании основной акцент ставится на использование активных и интерактивных форм при организации контактной работы (практических занятиях), реализуемые через технологии и методы обучения, которые:

- направлены на организацию группового взаимодействия (технология моделирования групповой работы, технологии организации дискуссии и др.), поскольку отношения партнерства и сотрудничества пронизывают современный образовательный процесс, направленный на развитие толерантности и корпоративности;
- организацию метапознавательной деятельности студентов, так как субъектная позиция студента становится определяющим фактором образовательного процесса, а его личностное развитие выступает как одна из главных образовательных целей (технология рефлексивного обучения, технология оценки достижений, технология самоконтроля, технология самообразовательной деятельности).

Заключение. В ходе проведенной работы был определен порядок формирования оценок по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (оздоровительное отделение)». В качестве элементов результирующей отметки по дисциплине выделили следующие компоненты:

- 1) посещение практических занятий;
- 2) выполнение двигательных тестов и техники оздоровительных упражнений (выполнение тестов в соответствии с медицинскими показаниями);
- 3) активное участие во внеаудиторной работе. Теоретическая подготовка: написание реферата, участие в научной деятельности (подготовка публикации, выступление на научной студенческой конференции). Участие студентов в спортивной деятельности университета «Спартакиада САФУ» в качестве судьи по спорту и волонтера по спорту.

Литература

1. Головинова И. Ю., Андреевко Т. А., Савельев М. Ю., Лукьянова Л. М., Нестерова М. Н., Теселкина Е. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как мотивационно-ценностный компонент на занятиях студентов в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55-4. С. 156–163.
2. Корельская И. Е., Флотская Н. Ю. Новые подходы при освоении дисциплины «Прикладная физическая культура» в университете // Физическая культу-

ра и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Золотое сечение, 2016. С.313–317.

References

1. Golovinova I. Yu., Andreenko T. A., Savelyev M. Yu., Lukyanova L. M., Nesterova M. N., Teselkina E. V. Elective disciplines in physical culture and sport as a motivational and value component in the classroom of students in high school. *Problems of modern pedagogical education*, 2017, no. 55-4, pp. 156–163. (In Russian)
2. Korelskaya I. E., Flotskaya N. Yu. New approaches to the development of the discipline “Applied physical culture” at the University. *Physical culture and sport in the education system of Russia: innovations and development prospects: proceedings of the all-Russian scientific and practical conference*. St. Petersburg, Golden Section Publ., 2016, pp. 313–317. (In Russian)

Гидрореабилитация для лиц с интеллектуальными нарушениями как этап подготовки бакалавров в области адаптивной физической культуры

А. В. Сунгурова, М. А. Абрамова

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

Аннотация. Рассматривается проблема гидрореабилитации для лиц с интеллектуальными нарушениями. В системе специального (коррекционного) образования, в рамках адаптивного физического воспитания, дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, нуждаются в очень больших временных затратах на процесс обучения. Тяжесть интеллектуального нарушения, сопутствующие заболевания, имеющиеся вторичные отклонения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей оказывают значительное влияние на их физическое развитие и двигательную подготовленность, а также влияют на их обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке. Одним из эффективных коррекционно-оздоровительных средств является плавание.

Ключевые слова: плавание, интеллектуальные нарушения, адаптивная физическая культура.

Hydro-rehabilitation for persons with intellectual disabilities as a stage of training bachelors in the field of adaptive physical culture

A. V. Sungurova, M. A. Abramova

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk

Abstract. This article deals with the problem of hydro-rehabilitation for persons with intellectual disabilities. In the system of special (correctional) education, within the adaptive physical education, children with disabilities in health need a very large time spent on the learning process. The severity of intellectual impairment, comorbidities, secondary abnormalities, features of children's mental and emotional-volitional sphere have a significant impact on physical development and motor readiness. As well as affect their learning ability and adaptability to physical activity. One of the most effective correctional and recreational remedies is swimming.

Keywords: swimming, intellectual disorders, adaptive physical culture.

В настоящее время в области теории и практики спортивного и оздоровительного плавания идет активный поиск, а также разработка новых средств, методов и методик обучения двигательным

действиям детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Занятия по гидрореабилитации для детей с ОВЗ набирают все большую популярность и в нашем регионе [1].

Специалисты, занимающиеся изучением детей данной группы, считают интеллектуальную недостаточность (умственную отсталость) не болезнью, а особым состоянием психического недоразвития, которое характеризуется различными признаками. Данные признаки проявляются не только в клинической картине, но и в физических, психических, интеллектуальных и эмоциональных качествах детей [4].

Цель работы — охарактеризовать процесс гидрореабилитации для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Гидрореабилитация — педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и «инвалида — лица, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты» [3].

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является одной из самых распространенных. Умственную отсталость (УО) определяют как стойкое, необратимое недоразвитие уровня психической, в первую очередь, интеллектуальной деятельности, связанное с врожденной или приобретенной органической патологией головного мозга. Наряду с умственной недостаточностью всегда имеет место недоразвитие эмоционально-волевой сферы, речи, моторики и всей личности в целом. Существует несколько степеней УО: легкой степени, IQ — около 50–69 (в зрелом возрасте умственное развитие соответствует развитию в возрасте 9–12 лет); умеренная, IQ — около 35–49 (в зрелом возрасте умственное развитие соответствует развитию 6–9-летнего ребенка); тяжелая, IQ — от 20 до 34 (в зрелом возрасте умственное развитие соответствует возрасту 3–6 лет); глубокая, IQ — ниже 20 (в зрелом возрасте умственное развитие ниже развития в трехлетнем возрасте) [4].

В рамках преподаваемой дисциплины «Гидрореабилитация» для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» занятия для детей с нарушениями в интеллектуальном развитии проходят на базе бас-

сейна Северного (Арктического) федерального университета им. М. В. Ломоносова Архангельска. Занятия продолжительностью 40 минут проходят 2 раза в неделю. Посещают их дети в возрасте от 7 до 16 лет с диагнозом «умственная отсталость». Студенты заранее проводятся подготовку к совместным занятиям с детьми с отклонениями в состоянии здоровья. На начальном этапе обучения плаванию к детям применяется индивидуальный подход — за каждым ребенком закреплен студент, который занимается с ним в воде.

При обучении плаванию данной категории лиц необходимо учитывать психоэмоциональное состояние обучаемых, так как от этого зависит эффективность всего занятия. При выполнении упражнений должен строго соблюдаться принцип от простого к сложному. Упражнение, если оно достаточно сложное для занимающегося, должно осваиваться целостно-раздельным методом. Упражнения на суше и в воде первоначально выполняются совместно со студентом, который направляет движения занимающегося и помогает их освоить. Необходимо повторять упражнения, которые разучивались в течение предыдущих занятий. При объяснении упражнения нужно фиксировать внимание на той части тела, которая в данный момент совершает движение. На занятиях следует широко использовать звуковое и речевое сопровождение, так как слова, фразы, понятия улучшают процесс восприятия и понимания речи, обогащают словарный запас. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям взаимодействия с детьми с интеллектуальными нарушениями — у них в начале основной части занятия внимание повышено, а к концу занятия они теряют интерес. Их необходимо переключить с одного вида деятельности на другой, поэтому в заключительной части занятия проводятся игры на воде [2, 3].

В ходе занятия выполняются следующие упражнения:

- направленные на преодоление водобоязни и освоение с водой;
- общеразвивающие, специальные, имитационные и дыхательные;
- направленные на изучение техники спортивных способов плавания;
- игры в воде.

Тренер-преподаватель, работающий с детьми, разбирает упражнения на суше, обращая внимание на возможные ошибки. Студенты показывают упражнения, осуществляют поддержку, корректируют и исправляют ошибки, допускаемые детьми. Все действия студентов строго контролируются тренером-преподавателем [2].

Заключение. Гидрореабилитация занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушенным интеллектом к самостоятельной жизни, способствует коррекции психофизического развития и является важным средством для успешной социальной адаптации и интеграции таких детей в общество.

В процессе освоения дисциплины «Гидрореабилитация» студенты, обучающиеся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» получают знания, методические и практические умения и навыки в области плавания лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья: технология погружения в воду, обеспечение безопасности, обучение разным видам плавания, поддержание и страховка в воде.

Литература

1. Бударин М. В., Елизарова Н. Д., Калинин Я. В., Ясков С. И. Адаптивное плавание для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития: методическое пособие. Тамбов: ТГОАУ ДПО ИПК работников образования, 2010. 40 с.
2. Безотечество К. И. Гидрореабилитация: учеб. пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности». М.: Флинта; Наука, 2016. 156 с.
3. Евсеев С. П., Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. М.: Советский спорт, 2016. 384 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2008. 603 с.

References

1. Budarin M. V., Elizarova N. D., Kalincheva Y. V., Yaskov S. I. *Adaptive swimming for children with disabilities in health and development: a Methodological guide*. Tambov, TGOAU DPO IPK of workers of education Publ., 2010, 40 p. (In Russian)
2. Bezotchestvo K. I. *Hydro-rehabilitation: studies manual module discipline "Technology of sports activity"*. Moscow, Flint Publ.; Nauka Publ., 2016, 156 p. (In Russian)
3. Evseev S. P., Evseeva O. E. *Technologies of physical culture and sports activity in adaptive physical culture: textbook*. Moscow, Soviet sport Publ., 2016, 384 p. (In Russian)
4. *Private methods of adaptive physical culture: textbook*, ed. by L. V. Shapkova. Moscow, Soviet sport Publ., 2008, 603 p. (In Russian)

Развитие общей выносливости у студентов специальных медицинских групп на основе применения тренировочных комплексов аэробной направленности

С. Н. Карпова

Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассмотрена необходимость повышения физической, функциональной подготовленности, адаптационных способностей студентов специальных медицинских групп в процессе развития общей выносливости. Путем анализа экспериментальных данных был сделан вывод об эффективности использования применяемых комплексов аэробной направленности в учебном процессе.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, развитие выносливости, комплексы аэробной направленности.

Development of general endurance at students of special medical groups on the basis of application of training complexes of aerobic direction

S. N. Karpova

St. Petersburg State University of aerospace instrumentation, St. Petersburg

Abstract. The article discusses the need to improve physical, functional fitness, adaptive abilities of students of special medical groups due to the development of general endurance. By analyzing the experimental data, a conclusion was drawn on the effectiveness of using the used aerobic complexes in the educational process.

Keywords: special medical group, endurance development, aerobic complexes.

Введение. С каждым годом процент студентов, относящихся к специальной медицинской группе, увеличивается. Растет число абитуриентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, глаз и желудочно-кишечного тракта. Но большие умственные нагрузки в вузах создают предпосылки для сидячего образа жизни, который, в свою очередь, способствует развитию гиподинамии, ухудшению осанки и развитию близорукости. Опрос занимающихся и контрольные тесты, проводимые в начале учебного года, показывают низкий уровень общей физической подготовленности студентов [2]. Организация и содержание физической

подготовки студентов специальных медицинских групп требует поиска и совершенствования эффективных методов и средств, позволяющих решить проблему недостаточной физической работоспособности, физической подготовленности, низкого уровня адаптационных способностей организма. В педагогической работе необходимо решать задачи, направленные на укрепление здоровья, подготовку к будущей профессиональной деятельности, увеличение адаптационных резервов организма, повышение психологической устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды. Решение данных задач возможно при повышении уровня физической подготовленности занимающихся. Как следствие, необходимо развивать физические качества, одним из которых является выносливость. Выносливость — способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности [3]. Различают две формы выносливости — общую и специальную. Общая выносливость характеризует способность длительно выполнять любую циклическую работу умеренной мощности с участием больших мышечных групп. Физиологической основой общей выносливости является высокий уровень аэробных возможностей человека — способность выполнять работу за счет энергии окислительных реакций [4]. Аэробная тренировка в первую очередь улучшает деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В результате регулярных занятий возрастает мощность сердечной мышцы, повышается энергетический потенциал клеток, увеличивается сила и мощность дыхательных мышц, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), максимальная вентиляция легких [1]. Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации. Особенно важно развивать в процессе тренировки способность к мобилизации функциональных резервов мозга занимающегося в результате произвольного преодоления скрытого утомления. Более длительное и эффективное выполнение работы связано не столько с удлинением периода устойчивого состояния, сколько с ростом продолжительности периода скрытого утомления. Волевая мобилизация функциональных резервов организма позволяет за счет повышения физиологической стоимости работы сохранять ее рабочие параметры — скорость локомоции, поддержание заданных углов в суставах при статическом напряжении, силу сокращения мышц, сохранение техники движения [4].

Цель исследования: доказать положительное влияние использования комплексов аэробной направленности на развитие общей выносливости у студентов специальных медицинских групп.

Методы и организация исследования. Для проведения педагогического эксперимента в сентябре 2018 года были сформированы способом случайного отбора [5] две группы, состоящие из студентов первого курса — контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Каждая группа состояла из 20 человек (12 юношей, 8 девушек) в возрасте от 17 до 19 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю в течение 9 месяцев в учебном режиме на базе Санкт-Петербургского университета аэрокосмического приборостроения. Одно занятие в неделю было направлено на всестороннее развитие организма в целом, профилактику заболевания занимающегося и проходило для двух групп одинаково. Второе занятие целенаправленно посвящалось развитию общей выносливости. При его проведении экспериментальной группой использовались комплексы аэробной направленности, которые чередовались в основной части занятия на основе метода круговой тренировки. Преимущественной направленностью разработанной нами методики является развитие выносливости, поэтому круговая тренировка проходила в виде непрерывно-поточной формы. Упражнения выполнялись с регламентированным временем и количеством повторений. Изменяемой величиной являлось количество раз выполнения всего комплекса упражнений. Число пройденных кругов увеличивалось постепенно, в зависимости от роста уровня функциональных возможностей занимающихся. В сентябре, октябре количество повторений кругов составляло — 1; в ноябре, декабре — 2. В январе у студентов проходит зимняя сессия, вследствие чего отсутствуют учебные занятия в вузе. В это время студенты выполняли комплексы самостоятельно, руководствуясь методическими рекомендациями преподавателя. Так как преподаватель не имел возможности осуществлять полный контроль самостоятельных занятий студентов в течение зимней сессии, в феврале количество кругов оставалось на уровне 1–2, чтобы избежать неадекватно высокой нагрузки, в марте — 2–3; в апреле, мае — 3. Поскольку время выполнения круговой тренировки увеличивалось постепенно, занимая в мае всю основную часть урока, заключительная часть занятия имела тенденцию к уменьшению времени проведения, но ее продолжительность составляла не менее 10 минут. Содержание комплексов разрабатывалось по принципу универсальности для большинства нозологических групп.

В контрольной группе рассматриваемые комплексы не применялись. Задачи повышения общей выносливости здесь решались методами и средствами, предусмотренными программой по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп.

Таблица 1. Комплекс упражнений аэробной направленности № 1

Номер станции	Содержание упражнения	Продолжительность выполнения, мин	Методические указания
1	Ходьба в среднем темпе	5	На каждой станции упражнения выполняются на пульсе 120–140 уд./мин. Между станциями отдых отсутствует. После каждого круга отдых до 5 мин
2	Отжимания	1	
3	Ходьба по лестнице с 1-го на 3-й этаж в медленном темпе	5	
4	Наклоны туловища в положении лежа	1	
5	Подвижная игра	5	

Таблица 2. Комплекс упражнений аэробной направленности № 2

Номер станции	Содержание упражнения	Продолжительность выполнения, мин	Методические указания
1	Ходьба в быстром темпе	5	На каждой станции упражнения выполняются на пульсе 120–140 уд./мин. Между станциями отдых отсутствует. После каждого круга отдых до 5 мин
2	Приседания	1	
3	Ходьба по лестнице с 1 на 3 этаж в среднем темпе	3	
4	Подъем ног в положении лежа	1	
5	Подвижная игра	5	

Результаты педагогического эксперимента

Основным педагогическим тестом для оценки общей выносливости был выбран гарвадский степ-тест.

Общее время прохождения теста составляло 5 мин, но занимающийся мог либо прекратить его выполнение раньше ввиду сильного утомления, либо при уменьшении заданного темпа

(120 ударов метронома в минуту) в течение 20 с. При этом проводилась оценка физической работоспособности с учетом времени выполнения восхождения до преждевременной остановки. Также контролировалась техника выполнения теста: полное выпрямление коленных суставов и тела на ступеньке и полу; постановка ноги на всю ступню.

Результаты тестов в начале эксперимента (5–6 учебные недели) и после эксперимента (35–36 учебные недели) представлены в таблицах 3, 4.

Таблица 3. Результаты гарвадского степ-теста в начале эксперимента

Оценка физической работоспособности	Количество занимающихся, %	
	КГ	ЭГ
Слабая	30	25
Ниже средней	35	40
Средняя	15	15
Хорошая	10	10
Отличная	10	10

Таблица 4. Результаты гарвадского степ-теста в конце эксперимента

Оценка физической работоспособности	Количество занимающихся, %	
	КГ	ЭГ
Слабая	–	–
Ниже средней	30	10
Средняя	35	35
Хорошая	20	30
Отличная	15	25

При проведении теста в начале эксперимента 6 человек из КГ и 5 человек из ЭГ не смогли выполнить тест в течение 5 мин, показали слабую оценку физической работоспособности. После эксперимента эти же занимающиеся прошли тест в течение 5 мин и показали оценку физической работоспособности ниже средней — 6 человек КГ и 2 человека ЭГ, 3 человека ЭГ — среднюю. Отличная

оценка физической работоспособности после эксперимента оказалась у студентов КГ — 15 %, у ЭГ — 25 %.

Выводы. По результатам эксперимента можно сделать следующие выводы. Данная работа дает наглядное представление о повышении физической, функциональной подготовленности, адаптационных способностей студентов и непосредственно общей выносливости путем использования комплексов упражнений аэробной направленности у студентов специальных медицинских групп, занимающихся по экспериментальной методике.

Литература

1. *Епифанов В. А.* Лечебная физическая культура: справочник. М.: Авторская Академия, 2016. 448 с.
2. *Карпова С. Н., Пригода Г. С.* Структура факторов, определяющих необходимость использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп // *Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 3 (169). С. 135–138.
3. *Курамшин Ю. Ф.* Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2010. 464 с.
4. *Резенькова О. В., Шаталова И. Е., Лукина Л. Б.* Физическая культура студентов специальных медицинских групп: учеб. пособие. Киров: МЦНИП, 2013. 208 с.
5. *Солодков А. С., Сологуб Е. Б.* Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. 8-е издание. М.: Спорт, 2018. 620 с.
6. *Трифонова Н. Н., Еркомайшвили И. В.* Спортивная метрология: учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2016. 108 с.

References

1. *Epifanov V. A.* *Therapeutic physical culture: handbook*. Moscow, Author's Academy Publ., 2016, 448 p. (In Russian)
2. *Karpova S. N., Prigoda G. S.* Structure of factors that determine the need to use unified training complexes in the course of physical education of students of special medical groups. *Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*. 2019, no. 3 (169), pp. 135–138. (In Russian)
3. *Kuramshin Yu. F.* *Theory and methodology of physical culture: textbook*. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 464 p. (In Russian)
4. *Rezenkova O. V., Shatalova E. I., Lukina L. B.* *Physical education students of special medical groups: Study guide*. Kirov, MCNIP Press, 2013, 208 p. (In Russian)
5. *Solodkov A. S., Sologub E. B.* *Human Physiology. General. Sportive. Age: textbook*. 8th ed. Moscow, Sport Publ., 2018, 620 p. (In Russian)
6. *Trifonova N. N., Erkomaishvili I. V.* *Sports Metrology: studies. benefit*. Yekaterinburg, Ural University Press, 2016, 108 p. (In Russian)

Использование многофункционального тренажера-массажера для улучшения показателей гемодинамики у студентов с нарушением зрения и дорсопатией на занятиях по физической культуре

Ж. Т. Куандыкова, А. В. Турманидзе

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, Омск

Аннотация. Студенты специальной медицинской группы с различными отклонениями в состоянии здоровья для улучшения показателей гемодинамики используют специальные упражнения на тренажере-массажере.

Ключевые слова: зрение, близорукость, физическая культура, дорсопатия, сердечно-сосудистая система, массажер.

Using a multifunctional simulator-massager to improve hemodynamics in students with visual impairment and dorsopathy in physical education classes

J. T. Kuandykova, A. V. Turmanidze

Omsk State University named after F. M. Dostoevsky, Omsk

Annotation. Students of a special medical group with various deviations in the state of health use special exercises on the simulator-massager to improve hemodynamics.

Keywords: vision, myopia, physical education, dorsopathy, cardiovascular system, massager.

По данным ВОЗ, одной из главных проблем в области сохранения здоровья современного человека является гиподинамия. Все больше заболеваний происходит от недостатка движения, вследствие чего в организме происходит замедление процесса обмена веществ, нарушается работа сердечно-сосудистой системы, но ведь именно кровь несет по своим каналам питательные вещества ко всем органам и системам.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского в возрасте 17–22 лет, отнесенные по состоянию здоровья (по зрению и дорсопатии) к специальной медицинской группе. Они были разделены на четыре подгруппы: ГМЗ —

Таблица. Изменения показателей центральной гемодинамики в исследуемых группах после различных нагрузок ($M \pm m$)

Показатели	Пол испытуемых	Группы					
		ГЗ — до РТ	ГЗ — после РТ	ГД — до РТ	ГД — после РТ	ГС — до ЛФК	ГС — после ЛФК
ЧСС, уд./мин	М	62,3 ± 1,2	70,4 ± 0,7*	69,6 ± 0,6	81,3 ± 0,5*	64,4 ± 0,3	88,2 ± 0,8*
	Ж	58,9 ± 0,8	63,2 ± 0,4*	73,8 ± 0,8	82,2 ± 0,8*	73,8 ± 0,4	85,6 ± 0,7*
АДс, мм рт. ст.	М	123,3 ± 0,9	130,5 ± 0,5*	116,1 ± 0,7	127,7 ± 0,3*	122,4 ± 0,2	132,8 ± 0,4*
	Ж	112,3 ± 0,8	120,4 ± 0,7*	109,1 ± 0,7	125,8 ± 0,2*	113,1 ± 0,2	124,2 ± 0,8*
АДд, мм рт. ст.	М	65,8 ± 0,8	70,3 ± 1,2*	66,3 ± 0,4	75,2 ± 0,9*	73,4 ± 0,2	76,7 ± 0,7*
	Ж	57,5 ± 0,6	66,5 ± 0,4*	68,2 ± 0,6	76,5 ± 0,7*	70,9 ± 0,3	73,5 ± 0,4*
ПД, мм рт. ст.	М	57,5 ± 0,1	60,2 ± 0,7*	49,8 ± 0,8	52,5 ± 0,6*	49,5 ± 0,2	56,1 ± 0,3*
	Ж	54,8 ± 0,2	53,9 ± 0,3	45,6 ± 1,2	49,3 ± 0,5*	42,2 ± 0,2	50,7 ± 0,8
УО, мл	М	78,0 ± 1,0	80,3 ± 0,4*	60,3 ± 0,9	67,3 ± 0,2*	63,2 ± 0,2	65,5 ± 0,7
	Ж	73,4 ± 1,0	77,3 ± 1,2*	53,0 ± 1,0	57,4 ± 0,5*	58,0 ± 0,3	61,8 ± 0,4
МОК, л	М	4,8 ± 0,1	5,6 ± 0,2*	4,2 ± 0,1	5,5 ± 0,7*	4,1 ± 0,0	5,7 ± 0,4*
	Ж	4,3 ± 0,1	4,8 ± 0,4*	3,9 ± 0,1	4,7 ± 0,3*	4,2 ± 0,0	5,2 ± 0,7*

Примечание: * — достоверность различий между показателями при $p < 0,05$.

группа из пяти юношей по зрению, ГМД — группа из пяти юношей с дорсопатией, ГЖЗ — группа из пяти девушек по зрению, ГЖД — группа из пяти девушек с дорсопатией. Также была сформирована группа сравнения (ГС), в которую вошли десять студентов с другими видами отклонений в состоянии здоровья, в ней роликовый тренажер-массажер (РТ) не применялся.

Обследование проводилось с использованием аппарата «Рео-Спектр-2» компании «Нейрософт» с помощью методики тетраполярной реографии по В. Г. Кубичеку (W. G. Kubicek) в модификации М. И. Тищенко с соавторами. Систолическое и диастолическое артериальное давление в мм рт. ст. (АДс и АДд соответственно), а также частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту, определялись с помощью тонометра *OmronMX*. Пульсовое давление (ПД) определялось путем вычисления разницы между систолическим и диастолическим давлением.

Статистический анализ результатов исследования осуществлен при использовании программы *IBM SPSS Statistics 25*.

Результаты. На занятиях по прикладной физической культуре для лиц различными отклонениями в состоянии здоровья проводился комплекс лечебной физической культуры с применением роликового тренажера-массажера (РТ).

Основными показателями работы сердца служат минутный объем крови (МОК) и ударный объем (УО). Показатель МОК является интегральной характеристикой, которая варьирует в зависимости от увеличения ЧСС и ударного объема сердца. Сравнительный анализ показал, что достоверных различий между показателями юношей исследуемых групп не выявлено, при этом наиболее низкие значения МОК наблюдались у лиц, не занимающихся на тренажере-массажере, наиболее высокие — у лиц, занимающихся на тренажере-массажере.

Заключение. После обработки полученного результата можно сделать вывод, что применение в процессе физического воспитания студентов роликового тренажера-массажера для комплексного воздействия на весь организм занимающихся доказало свою эффективность.

Литература

1. Suleyeva K. M., Duisebaev B. T., Bozhig Zh., Stavskaya S. A., Khamzina Sh. Sh. The problem of integrating the physical and technical training of badminton players // Теория и методика физической культуры. 2018. № 1 (51). С. 90–96.
2. Ахметов Б. Х., Максимов Ю. Н., Юпатов Е. Ю. К вопросу о дифференциальной диагностике болей в нижней части спины // Практическая медицина. 2012. № 2 (57). С. 139–141.
3. Ахтариева Р. Ф., Жесткова Ю. К., Шапирова Р. Р., Шарифуллина С. Р. Исследование психофизиологических параметров у бадминтонистов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 3. С. 21–23.
4. Гулбани Р. Ш., Добренькая А. Е. Реабилитация шейно-грудного отдела позвоночника больных остеохондрозом // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2016. № 10. С. 86.
5. Терегулов Ю. Э. К методике определения типов центральной гемодинамики в клинической практике // Практическая медицина. 2011. № 4 (52). С. 138–140.
6. Цыкунов М. Б., Ермушкин М. А. Коррекция сколиотической деформации позвоночника с помощью физических упражнений: обзор лит. // ЛФК и массаж. 2003. № 4. С. 10–13.

References

1. Suleyeva K. M., Duisebaev B. T., Bozhig Zh., Stavskaya S. A., Khamzina Sh. Sh. The problem of integrating the physical and technical training of badminton players. *Theory and practice of physical culture*, 2018, no. 1 (51), pp. 90–96.
2. Akhmetov B. Kh., Maximov Yu. N., Yupatov E. Yu. On the issue of differential diagnosis of pain in the lower back. *Practical medicine*, 2012, no. 2 (57), pp. 139–141. (In Russian)
3. Akhtarieva R. F., Zhestkova Yu. K., Shapirov R. R., Sharifullina S. R. Research of psychophysiological parameters in badminton players. *Theory and practice of physical culture*, 2018, no. 3, pp. 21–23. (In Russian)
4. Gulbani R. Sh., Dobrenka A. E. Rehabilitation of the cervical-thoracic spine of patients with osteochondrosis. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports*, 2016, no. 10, p. 86. (In Russian)
5. Teregulov Yu. E. On the method of determining the types of Central hemodynamics in clinical practice. *Practical medicine*, 2011, no. 4 (52), pp. 138–140. (In Russian)
6. Tsykunov M. B., Ermoshkin M. A. Correction of scoliotic deformity of the spine with the help of physical exercises: review of lit. M. B. Tikunov, M. A. Ermoshkin. *LFK and massage*, 2003, no. 4, pp. 10–13. (In Russian)

Влияние экспериментальной методики «Плейстик» на способности глухих подростков к управлению движениями по пространственно-временным характеристикам

А. В. Лаптев¹, Н. Ю. Корнилова²

¹ Мастерская Виктора Йугина, Санкт-Петербург

² Запорожский классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, Запорожье, Украина

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния экспериментальной методики «Плейстик» и определению ее эффективности для развития способности к управлению движениями по пространственно-временным характеристикам у глухих подростков экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Ключевые слова: глухие подростки, пространственно-временные характеристики, метод «Плейстик», координационные способности, управление движениями.

The effect of the experimental procedure plastic on the ability to control movements in the spatio-temporal characteristics of deaf adolescents

A. V. Laptev¹, N. Yu. Kornilova²

¹ Master Victor Yugin, St. Petersburg

² Zaporozhsky classical private University, Institute of health, sports and tourism, Zaporozhye, Ukraine

Abstract. The paper studies the influence of the experimental Playstick method and the assessment of its effectiveness on developing the ability to control movements in terms of spatial and temporal parameters in deaf teenagers of the experimental group as compared to the control one.

Keywords: deaf teenagers, spatial and temporal parameters, Playstick method, coordination abilities, movement control.

Одним из основных механизмов познания окружающего мира для человека является движение. Двигательная сфера глухих подростков уже давно является объектом внимания специалистов. Все исследования выявляют у глухих детей определенное снижение двигательных функций в сравнении со здоровыми детьми.

Характерные особенности двигательной сферы глухих подростков зависят от таких факторов, как степень потери слуха и воз-

растной период, недостаток речевой деятельности, дефицит объема информации из-за потери слуха, а также от состояния и степени развития двигательного анализатора и от персонального двигательного опыта и функциональной активности ребенка [3, 4].

В системе управления движениями одним из ведущих понятий, на основе которого определяются другие, является понятие координации движений, то есть организация управления двигательным аппаратом. Исследования ученых-физиологов (Н. А. Бернштейн, В. И. Лях, М. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов) свидетельствуют о том, что способности, которые основаны на проприорецепторной чувствительности, достаточно специфичны, и координация движений является объективным показателем развития двигательной функции человека. К таким способностям относятся способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров, к повторению, оценке и определению двигательного действия. Управление движениями осуществляется с помощью проприорецепторов, которые контролируют равновесие и ритм, управляют реакцией на движущийся предмет и ориентацией в пространстве, а также отвечают за способность к кинестезическому дифференцированию [2, 3].

Постановка проблемы. Проблема гиподинамии детей и подростков тревожит медиков, педагогов, физиологов и психологов. Особенное значение она приобретает во время учебного года: в связи с учебной нагрузкой происходит существенное снижение двигательной активности детей, что негативно сказывается на состоянии здоровья. Эта проблема касается не только общеобразовательных школ, но и специальных учебных заведений. Поэтому существует необходимость поиска альтернативных или вариативных путей решения этой проблемы [4].

Физическое воспитание является эффективным средством социальной адаптации и интеграции подростков с ограниченными возможностями. В связи с этим назрела необходимость в разработке и внедрении инновационных методик и технологий, способных качественно улучшить взаимодействие и общение данного контингента подростков между собой и с социумом.

Анализ последних научных исследований дает основание утверждать, что дисгармоничность развития детей с нарушением слуха проявляется в более низком, в сравнении с нормой, уровне развития физических качеств и реализуется в виде двигательных нарушений. В связи с этим кажется важным использование в спе-

циальных школах для детей этой категории системы педагогических мероприятий, которые могли бы обеспечить повышение уровня развития двигательных качеств [4].

Дети с нарушениями слуха не могут правильно определить время и единицы его измерения. Во время двигательных действий у глухих детей темп движений ниже в сравнении с их слышащими ровесниками, а также они тратят значительно больше времени для выполнения сложно-координационных двигательных действий. Следовательно, есть необходимость в проведении научных исследований относительно выявления исходных результатов и разработке методик, позволяющих улучшить двигательные способности данного контингента детей [4].

Цель работы. Изучение влияния и эффективности экспериментальной методики «Плейстик» на способности к управлению движениями по пространственно-временным характеристикам у глухих подростков.

Задачи.

1. Выявить особенности в управлении движениями у глухих подростков по пространственно-временным характеристикам.
2. Проанализировать результаты тестирования развития у глухих подростков способности к управлению движениями по пространственно-временным характеристикам в экспериментальной и контрольной группах.
3. Определить эффективность применяемой методики «Плейстик» в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой у глухих подростков.

Методы исследований. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, метод математической статистики.

Исследования ученых в области коррекционной педагогики (Н. Г. Байкина, А. И. Дьячков, В. Н. Зайцева, Н. Ф. Заседателев, Н. С. Карabanова, Я. В. Крет, И. Н. Ляхова, Б. В. Сермеев, О. И. Форостян и др.) относительно двигательной деятельности глухих детей подросткового возраста констатировали недостаточную координацию и неуверенность движений. Это негативно сказывается на овладении двигательными навыками и сопровождается трудностями сохранения статического и динамического равновесия, а также ориентации в пространстве. Вследствие этого данный

контингент детей характеризуется относительно низким уровнем развития пространственной ориентации, замедленной координацией отдельных движений и снижением темпа двигательной деятельности в целом [3, 4].

Известный физиолог и ученый Н. А. Бернштейн указывал на то, что ловкость не выражается в отдельных движениях, а определяется исключительно по степени соответствия окружающей действительности, по степени успешности реализованной ими двигательной задачи, отношением нервной системы к навыкам [1, 2].

Для определения возрастных особенностей развития способности к управлению пространственно-временными характеристиками движений у глухих подростков в констатирующем эксперименте были подобраны пять тестов [5]. В исследовании принимали участие две группы подростков (по 15 человек в каждой) из специализированного учебного заведения «Джерело». Контрольная группа занималась по стандартным планам, а в экспериментальной группе использовалась инновационная методика «Плейстик».

Исследования проводились в течение учебного года, в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На этапе констатирующего эксперимента было определено, что достоверных различий по уровню развития способности к управлению движениями по пространственно-временным характеристикам у глухих подростков контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось. Результаты по развитию пространственно-временных характеристик определялись следующими тестами: восьмерка между ногами; переступание через гимнастическую палку по пять циклов с каждой ноги; бег на месте за 10 с (остановка на месте по внутренним часам на 5 с); упор присев — упор лежа 3 цикла, то же — на 3 с медленнее; вращение обруча на талии в течение 10 с [6].

На этапе формирующего эксперимента были подобраны специальные упражнения разминки и методика «Плейстик», как инновация для развития способности глухих подростков экспериментальной группы к управлению пространственно-временными характеристиками. Контрольная группа занималась по стандартной программе. На третьем этапе было проведено контрольное тестирование, по которому определялась эффективность предложенной методики «Плейстик» для развития способности к управлению движениями по пространственно-временным ха-

рактикам экспериментальной группы подростков в сравнении с контрольной группой.

Результаты. В результате анализа научной литературы, проведенного исследования и педагогических наблюдений можно утверждать, что эффективность экспериментальной методики «Плейстик» в развитии у глухих подростков способности к управлению движениями по пространственно-временным характеристикам экспериментальной группы значительно выше, чем в контрольной группе.

Сравним результаты тестов среди глухих подростков (экспериментальная и контрольная группы):

- восьмерка между ногами: в экспериментальной группе показатель улучшился на 19 %, а в контрольной группе — на 5 %;
- переступание через гимнастическую палку по пять циклов с каждой ноги: в экспериментальной группе показатель улучшился на 25 %, в контрольной группе — лишь на 8 %;
- бег на месте за 10 с (остановка на месте по внутренним часам на 5 с раньше): в экспериментальной группе показатель улучшился на 31 %, в контрольной группе — на 13 %;
- упор присев, упор лежа, 3 цикла (то же на 3 с медленнее), свидетельствуют, что в экспериментальной группе показатель улучшился на 35 %, в контрольной группе — на 11 %;
- вращение обруча на талии за 10 с, можно констатировать, что в экспериментальной группе показатель улучшился на 15 %, в контрольной группе — на 6 %.

Выводы. В результате проведенного исследования можно заключить, что влияние занятий по методике «Плейстик» на развитие способности к управлению движениями по пространственно-временным характеристикам глухих подростков в экспериментальной группе имеет значительные преимущества по всем результатам тестов — они выше более чем в 2,5 раза. Особенно показательные различия в результатах дают тесты, характеризующие контроль внутреннего времени (31 % и 35 %). Это свидетельствует о высокой эффективности применяемой методики «Плейстик» в развитии способности к управлению движениями по пространственно-временным характеристикам, а также целесообразности ее использования для широкого контингента занимающихся различных нозологических групп.

Литература

1. *Бернштейн Н. А.* О построении движений. М.: Гос. изд-во мед. литературы, 1947. 254 с.
2. *Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
3. *Лях В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
4. *Ляхова І. М.* Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом (теоретико-методичний аспект): монографія. Запоріжжя: ГУ ЗІДМУ, 2005. 506 с.
5. *Романенко В. А.* Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк: Изд-во Дон. УНУ, 2015. 290 с.
6. *Сергієнко Л. П.* Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 438 с.

References

1. Bernstein N. A. *On the construction of movements*. Moscow, State publishing house of medical literature, 1947, 254 p. (In Russian)
2. Bernstein N. A. *On dexterity and its development*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1991, 288 c. (In Russian)
3. Lyakh V. I. *Coordination abilities: diagnostics and development*. Moscow, TVT Division Publ., 2006, 290 p. (In Russian)
4. Lyakhova I. M. *Correctional and pedagogical bases of physical education of children with reduced hearing (theoretical and methodological aspect)*: monograph. Zaporozhye, ZIGMU Publ., 2005, 506 p. (In Ukrainian)
5. Romanenko V. A. *Diagnostics of motor abilities*: textbook. Donetsk, Donetsk University Press, 2015, 290 p. (In Russian)
6. Sergienko L. P. *Testing of motor abilities of school children*. Kiev, Olympic literature Publ., 2001, 438 p. (In Ukrainian)

Формирование культуры здорового образа жизни обучающихся

С. И. Гетман

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения становится приоритетом государственной социальной политики, поскольку здоровье населения является безусловной общественной ценностью, основой национального богатства и национальной безопасности России, отражает жизнестойкость и перспективы нации. Одним из основных факторов формирования и сохранения здоровья является здоровый образ жизни. К основным принципам здорового образа жизни относят: рациональное питание, физическую активность, закаливание, соблюдение гигиенических норм, рациональный режим дня, негативное отношение к вредным привычкам, правильное отношение к медицинским манипуляциям. Обучение навыкам здорового образа жизни, отказ или борьба с вредными привычками являются самыми действенными мерами по улучшению здоровья, которые не требуют значительных финансовых затрат, но могут дать ощутимый социально-экономический эффект и обеспечить укрепление здоровья населения. В связи с этим существует необходимость сознательного формирования полезных привычек у подрастающего поколения. Целью нашей работы стало формирование концепции здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, закаливание, рациональное питание, вредные привычки.

Creating a healthy lifestyle for students

S. I. Getman

Military Institute of Physical Training, St. Petersburg

Abstract. The problem of maintaining the health of the younger generation is becoming a priority of state social policy, since the health of the population is an unconditional social value, the basis of Russia national wealth and national security, reflects the vitality and prospects of the nation. The main principles of a healthy lifestyle include: rational nutrition, physical activity, hardening, compliance with hygiene standards, a rational daily routine, a negative attitude to bad habits, and a correct attitude to medical manipulations. Training in healthy lifestyle skills, giving up or fighting bad habits are the most effective measures to improve health, which do not require significant financial costs, but can have a tangible socio-economic effect and ensure the health of the population. In this regard, there is a need

for conscious formation of useful habits in the younger generation. One of the main factor sinthe formation and preservation of health is a healthy lifestyle.

Keywords: health, a healthy lifestyle, physical culture, hardening, bad habits, rational nutrition.

Интерес к проблеме здорового образа жизни связан с тем, что произошло осознание здоровья индивидуума как одной из важнейших ценностей общества. Всемирной организацией здравоохранения был введен термин «укрепление (продвижение) здоровья» (health promotion). Под данным термином понимают социальные, экономические и другие аспекты здоровья, направленные на улучшение жизни человека.

Здоровье и здоровый образ жизни — понятия комплексные, включающие в себя социальные, психологические, биологические и экономические аспекты.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного, социального и сексуального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды и естественному процессу старения, а также отсутствие болезней и физических дефектов.

Выделяют факторы как укрепляющие здоровье (факторы здоровья), так и его ухудшающие (факторы риска). Установлено, что состояние здоровья населения зависит на 10 % от уровня развития медицины как науки и состояния медицинской помощи; на 20 % от состояния окружающей среды (природно-климатические условия, условия жизни и труда), на 20 % — от наследственности, и на 50 % — от образа жизни!

Взаимосвязь здоровья человека и его образа жизни отражена в понятии «здоровый образ жизни».

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные его составные части. Понятие распространяется как на бытовую деятельность, так и на социально-культурную и общественную [3].

В приведенной таблице отражены характеристики образа жизни — здорового и нездорового.

Здоровье во многом зависит от того, как организовано питание [1]. Продукты питания являются источником энергии и материалом для строительства клеток и тканей организма. В пище содержатся углеводы, белки, жиры, минеральные вещества и ви-

тамины, необходимые для жизнедеятельности организма человека. Рациональное питание — это правильно организованное, систематическое потребление пищи, которая по составу и калорийности (энергетической ценности) отвечает потребностям организма. Для полноценного питания пища должна содержать различные продукты растительного и животного происхождения и быть разнообразной. В этом случае организм человека будет обеспечен всем необходимым строительным материалом.

Таблица. Основные факторы здорового и нездорового образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	Нездоровый образ жизни
Рациональное питание. Поддержание нормальной массы тела	Неполноценное или избыточное питание. Нарушенный режим питания. Избыток или недостаток массы тела
Регулярная и достаточная двигательная активность, хорошая физическая подготовленность	Гиподинамия. Низкая физическая подготовленность
Правильное чередование труда и отдыха. Полноценный отдых. Применение активного отдыха	Беспорядочный режим труда и отдыха. Неполноценный отдых, переутомление
Отсутствие вредных привычек	Курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм
Соблюдение личной гигиены, достаточная и разумная медицинская активность	Злоупотребление лекарствами и бытовой химией, неадекватное сексуальное поведение и так далее
Высокая культура общения и поведения. Наличие физического и психического комфорта	Низкая культура общения и поведения, конфликтные отношения. Недовлетворенность жизненной ситуацией
Проживание в здоровой окружающей среде	Проживание в условиях загрязненного воздуха, воды, почвы

Трудно переоценить важность двигательной активности в жизни человека [2]. В режиме дня важное место отводится такой форме двигательной активности, как утренняя зарядка. Ее главное предназначение — ускорение перехода от состояния покоя после сна к предстоящей деятельности.

Кроме того, в силу своих индивидуальных особенностей человек может избирательно заниматься конкретным видом физических упражнений. Такие физические упражнения, как езда

на велосипеде, ходьба на лыжах, туристические походы, кросс, оказывают значительное воздействие на работу системы кровообращения; работе пищеварительной системы благоприятствуют упражнения на гибкость, растяжение и на мышцы брюшного пресса; упражнения силовой направленности преимущественно оказывают влияние на мышечные волокна, воздействуют на опорно-двигательный аппарат.

Систематически организованные занятия спортом и физической культурой улучшают общее физическое развитие. В это понятие входят следующие показатели: вес, рост, осанка, уровень развития грудной клетки, гармоничность телосложения, выносливость и мышечная сила [5].

Особое место в режиме дня должен занимать сон. В среднем для взрослых людей его приемлемую продолжительность принято считать равной 7–8 часам. Учащимся 10–12 лет требуется спать 9,5–10 часов, 12–13 лет — 9–9,5 часов. Гигиена сна предполагает соблюдение ряда общих правил. Рекомендуется за 1–1,5 часа до сна прекратить напряженную умственную работу; ужинать не позднее, чем за 2–2,5 часа до сна; спать в хорошо проветренной комнате, при этом в помещении надо установить тишину и выключить свет, не следует спать вниз лицом, чтобы не затруднять нормальное дыхание. Сон должен протекать в определенные часы и быть непрерывным. Желательно спать с 22 до 7–8 часов утра. Нарушение гигиены сна влечет за собой развитие бессонницы. Если человек постоянно не высыпается, то это сказывается на деятельности нервной системы и приводит к снижению работоспособности.

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, их соблюдение способствует укреплению здоровья. Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение. Их несоблюдение может вызвать распространение в коллективе заболеваний. К требованиям личной гигиены относят, в том числе гигиенические мероприятия по уходу за полостью рта, волосами, ногтями, кожей, руками и ногами [6].

Здоровый образ жизни предполагает негативное отношение к вредным привычкам. Курение, алкоголизм и наркомания оказывают пагубное влияние на организм человека.

От наркомании никто не застрахован — эта беда может прийти к любой семье в любой дом. Успешный бизнесмен, спортсмен, прилежный отличник, тусовщик, компьютерный геймер —

сегодня жертвы наркомании есть во всех возрастных группах и социальных слоях. При употреблении наркотиков возникают физическая и психическая зависимости, оказывающие разрушающее действие на сердце, печень и головной мозг. Кроме того, у наркоманов выше шанс заразиться гепатитом С и СПИДом.

Последствия алкоголизма: перерождение клеток печени, когда они утрачивают свою кроветворную функцию, пищеводное кровоотечение из варикозных сосудов, анемия, функциональная почечная недостаточность, нарушение свертываемости крови, поражение мозга.

Последствия курения: серьезные заболевания органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системы, органов чувств. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активной способности мозга при решении задач логико-информационного типа, сильно страдает память. Также под влиянием никотина ухудшается острота зрения. Курение подростков активизирует деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи — угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желез эндокринной системы.

Но самое главное, что люди, страдающие наркоманией, алкоголизмом и курением, приносят горе в свои семьи, делая несчастными родных и близких!

Профилактика — наиболее эффективный метод борьбы с вредными привычками. Информация о негативном влиянии наркотиков, алкоголя, табакокурения, возможных тяжелых последствиях должна доводиться до каждого ребенка в семье и в обществе. Родителям и воспитателям необходимо осуществлять контроль за детьми, подростками и их окружением, по мере возможности ограничивать их общение с потенциальными «дилерами» и другие нежелательные контакты.

В профилактике вредных привычек важное место отводится физическим упражнениям. Занятия игровыми видами спорта, фитнесом, туристические походы и тому подобное закаляют, укрепляют и отвлекают от вредных привычек.

Знание о вреде для здоровья тех или иных привычек должно стать предметом медицинской грамотности наряду со знанием

факторов риска наиболее распространенных заболеваний и гигиенической культуры. Отношение к своему здоровью и медицинская грамотность тесно связаны с медицинской активностью, что и определяет деятельность человека по формированию здорового образа жизни. Это подразумевает то или иное поведение при заболевании, частоту обращений к врачу, лечение, степень выполнения врачебных предписаний и рекомендаций, профилактику и другие медицинские меры.

Важную роль отводят закаливанию. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма различным внешним вредным воздействиям и воспитание способности безболезненно и быстро приспосабливаться к изменениям внешней среды (в частности, к резким температурным и атмосферным колебаниям). Закаливание основывается на разумном использовании естественных факторов природы — воздуха, солнца и воды. Физическая тренировка в целом также является отличным средством закаливания организма. Для закаливания могут использоваться и местные процедуры. Например, мытье ног прохладной водой и прохладные ванны для ног [4].

Сложившиеся привычки к определенному режиму дня, к здоровому образу жизни положительно влияют на организм человека, как в психологическом, так и в функциональном отношении. Большое значение в таком становлении имеет работа над собой — самовоспитание.

Литература

1. *Борисова О. О., Романов К. В.* Принципы организации рационального питания при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие по питанию. СПб.: ВИФК, МО РФ, 2019. 52 с.
2. *Вихрук Т. И., Амелина И. В., Шагеева Л. Г., Борисова О. О.* Естественно-научные основы физической культуры: учебное пособие. СПб.: ВИФК МО РФ, 2017. 164 с.
3. *Иванов А. С., Трунин В. В.* Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни: учебное пособие. СПб.: ВИФК МО РФ, 2013. 113 с.
4. *Кузнецов И. А., Дмитриев Г. Г., Боцман О. С. и др.* Особенности профессиональной деятельности специалиста физической подготовки воинской части: учебно-справочное пособие. СПб.: ВИФК МО РФ, 2019. 177 с.
5. *Курьянович Е. Н., Вихрук Т. И., Марцинкевич Е. Д., Апенков А. Ф.* Физиология человека: учебное пособие. СПб.: ВИФК, МО РФ, 2014. 222 с.
6. *Курьянович Е. Н., Кравцов А. И., Пашута В. Л.* Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и служебно-прикладной физической подготовки: учебное пособие. СПб.: ВИФК, МО РФ, 2016. 181 с.

References

1. Borisova O. O., Romanov K. V. *The principles of the organization of a balanced diet in physical education and sports*: study guide for nutrition. St. Petersburg, MIPT Press, Russian Defence Ministry Press, 2019, 52 p. (In Russian)
2. Vikhruk T. I., Amelina I. V., Shageeva L. G., Borisova O. O. *Natural-scientific foundations of physical culture*: study guide. St. Petersburg, MIPT Press, Russian Defence Ministry Press, 2017, 164 p. (In Russian)
3. Ivanov A. S., Trunin V. V. *Physical culture and sport in healthy life style*: study guide. St. Petersburg, MIPT Press, Russian Defence Ministry Press, 2013, 113 p. (In Russian)
4. Kuznetsov I. A., Dmitriev G. G., Boatsman O. S. *Features of professional activity of the specialist of physical training of military unit*: study-reference guide. St. Petersburg, MIPT Press, Russian Defence Ministry Press, 2019, 177 p. (In Russian)
5. Kuryanovich E. N., Vikhruk T. I., Martsinkevich E. D., Apenkov A. D. *Human physiology*: study guide. St. Petersburg, MIPT Press, Russian Defence Ministry Press, 2014, 222 p. (In Russian)
6. Kuryanovich E. N., Kravtsov A. I., Pashuta V. L. *Hygienic basis of physical culture and sports activities and service-applied physical training*: study guide. St. Petersburg, MIPT Press, Russian Defence Ministry Press, 2016, 181 p. (In Russian)

Инновационные подходы к здоровьесбережению воспитанников детских образовательных учреждений

И. Л. Тимофейчук

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург
ГБДОУ № 81 Калининского района, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматриваются вопросы здоровьесбережения воспитанников ДОО. Подчеркивается важность сохранения взаимовлияющих друг на друга составляющих здоровья: психологической, духовной, физической и социальной. Раскрывается позитивное воздействие инновационных технологий на образовательный процесс и здоровье детей. Рассматривается необходимость организации обучения и воспитания детей с применением инновационных подходов оздоровления как части адекватной системы психолого-педагогического сопровождения в системе образования.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическая культура, физическое воспитание, дошкольный возраст, здоровье, развивающая среда, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, ритмика.

Innovative approaches to health care of children's educational institutions

I. L. Timofeychuk

St. Petersburg State University, St. Petersburg
GBDO No. 81 of the Kalinin district, St. Petersburg

Abstract. The article raises and discusses the issues of health care of pupils of DOE. The importance of preservation of mutually influencing components of health: psychological, spiritual, physical and social is emphasized. The article reveals the impact of innovative technologies that have a positive impact on the educational process and children's health. The necessity of the organization of training and education of pupils with application of new innovative approaches of improvement as a part of adequate system of psychological and pedagogical support in education system is considered.

Keywords: health care, physical culture, physical education, preschool age, health, developing environment, fitball gymnastics, step aerobics, rhythm.

Здоровье нации — одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровьесбережения и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических ус-

ловиях развития общества весьма актуальна: серьезным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по их улучшению; многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем.

Физическое воспитание детей — одна из ведущих задач дошкольных учреждений. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский не раз подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве. В разнообразной двигательной активности, с использованием игрового метода, развивается быстрота, ловкость движений, выдержка, умение действовать сообща. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Общеизвестно, что здоровье определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Как свидетельствует большинство научных исследований, факторы внешней среды в формировании здоровья ребенка имеют преимущественное значение. Поэтому так важно создание всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий в дошкольных образовательных учреждениях, так как только здоровый ребенок может успешно усваивать все, чему его учат, справляться с предъявляемыми требованиями, быть активным, работоспособным, нормально развиваться. Это обязывает дошкольные учреждения считать приоритетным направлением своей работы укрепление здоровья детей, предупреждение возможных отклонений в их развитии.

В федеральном законе «Об образовании» один из сформулированных принципов государственной политики в этой области

предполагает «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности»¹.

Процесс формирования здоровья детей — это многотрудный процесс, состоящий из огромного количества деталей и звеньев. В нем пересекаются медицинские, психолого-педагогические и социально-бытовые аспекты.

Педагогическое содействие обеспечению паритета образованности и здоровья детей в воспитательно-образовательном процессе предполагает выявление внешних и внутренних резервов здоровьесбережения дошкольников, создание условий реализации этих резервов в процессе усвоения детьми знаний.

Оздоровительные технологии широко внедряются в ДОУ, причин этому много: неуклонный рост часто болеющих детей, сокращение двигательной активности из-за «интеллектуальных» занятий и как следствие — снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц. Понимая актуальность данной проблемы, необходимо осуществлять комплексный подход к физическому развитию воспитанников.

Во всех формах работы по физическому развитию детей внедряются элементы оздоровительных технологий. Один раз в месяц можно проводить сюжетное занятие по комплексно-тематическому плану в рамках Дней здоровья. Итоговые мероприятия проводить желательно с активным участием родителей. Родители имеют возможность и в рамках проводимых мастер-классов расширить и обогатить свои знания, представления и умения в области применения технологий здоровьесбережения в повседневной жизни.

При взаимодействии специалистов, педагогов, родителей, в ДОУ, в рамках проектной деятельности, необходимо соблюдать следующие правила:

- информированность: родители всегда должны знать о содержательных аспектах физкультурных занятий с детьми, что дает возможность участия в семейных малых проектах, например: «Наши спортивные выходные», «Моя здоровая семья», «Мой спортивный район» и так далее;
- добровольность и возможность выбора;

¹ Федеральный закон 273-ФЗ от 29.12.2012 «Основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования», ст. 3.

- чувство успешности: совместная деятельность всех участников образовательных отношений призвана приносить радость, давать ощущение успеха.

Профессионализмом в работе инструктора по физической культуре можно назвать использование современных технологий и методик, требующих интеллектуального и волевого напряжения, анализа и самоанализа собственных действий, поисковой деятельности, «мягкое консультирование», идущее от запросов ребенка, — все это в совокупности совершенствует физическую подготовленность детей. Основой физкультурных знаний выступают:

- знания и представления ребенка о своем организме, физических возможностях, физическом состоянии;
- информированность о правилах сохранения и укрепления здоровья,
- знания о физических упражнениях, их назначении, способах использования в жизни людей;
- знание основ личной гигиены.

Основной задачей для инструктора по физической культуре является получение единого целостного образовательного продукта на основе синтеза, объединения всех аспектов образовательных областей. Важно простимулировать дошкольников использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей и осуществить перенос на двигательный уровень восприятия, используя игру и игровые образы. Учитывая особенности физического развития детей, состояние здоровья, развивать двигательную активность как фактор, влияющий на здоровый образ жизни, используя элементы здоровьесберегающих технологий для профилактики частых простудных заболеваний и нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Через игру в самых разнообразных ее формах обеспечить дошкольникам возможность формирования необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, возможность сохранения здоровья, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Результативность работы инструктора по физической культуре прослеживается и при анализе педагогического наблюдения дошкольников:

- 1) воспитанники умеют выполнять ритмические комплексы упражнений под музыку оздоровительной направленности (фитбол, степ-аэробика, ритмика);

- 2) воспитанники знают о назначении оздоровительных упражнений и умеют их использовать (простейшие задания по креативной гимнастике, элементы самомассажа, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, стрейтчинг);
- 3) воспитанники приобрели и используют определенный «запас» движений в играх и игровых упражнениях, применяя знакомые элементы оздоровительных технологий.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала должна предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами. Особую роль в физкультурных занятиях играет цветное и звуковое насыщение помещения. Звуковое сопровождение, в соответствии с темами занятий, используется для развития анализаторных систем и ориентирования в пространстве. Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, тематической направленности, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Полифункциональность материалов предполагает возможность разнообразного использования составляющих предметной среды в различных образовательных и тематических ситуациях. Вариативность среды предполагает наличие в физкультурном зале различных пространств (для игры, эстафеты, релаксации, фитбол-гимнастики и прочего), а также разнообразных авторских материалов и оборудования. Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности использования.

Здоровьесбережение и здоровьєобогащение — важнейшие условия организации педагогического процесса в ДООУ и важнейшие приоритетные задачи, стоящие перед инструктором физической культуры, пути решения этих задач — во внедрении многообразных физкультурно-оздоровительных технологий. В своей работе, в области физического развития, педагог должен уметь использовать и правильно применять разнообразные элементы технологий здоровьесбережения: ритмопластику, элементы фитбола, элементы степ-аэробики, разнообразные комплексы самомассажа и массажа; гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики,

игровые композиции, цветотерапию, сказкотерапию, музыкотерапию [1–6].

Используя серии игровых образовательных ситуаций, такие как «Основы здорового образа жизни», «Знай и люби свое тело», надо стараться сформировать у детей понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своем здоровье, расширить представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья. Самомассаж — мощный элемент здоровьесбережения; это массаж, выполняемый самим ребенком. Тонизируя весь организм, самомассаж хорошо проводить в игровой форме с использованием речевого сопровождения. В зависимости от состояния детей и целей занятия определяется интенсивность технологии релаксации. Задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, уметь расслабляться, отдыхать после физической нагрузки. С этой целью в работе необходимо использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Хороший эффект дает использование спокойной классической музыки (П. И. Чайковский, С. В. Рахманинов), звуков природы. Можно ввести и несложный стретчинг, познакомиться подробнее с технологией можно через программу «Пластический балет Н. Н. Ефименко», которую он представил в своих методических рекомендациях «Диалог» [7]. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть игровой элемент. Большое внимание уделяется пальчиковой гимнастике: она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции, полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Не забудем про дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз. Подвижные и спортивные игры (малой, средней, большой подвижности) проводим как часть физкультурного занятия, но в сопровождении технологии цветотерапии: цветные модули, мячи, шарики, ленты и так далее. Не забываем про элементы ритмопластики — это гимнастика с оздоровительной направленностью, комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями. Во время выполнения ритмических композиций у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. В работе необходимо использовать ритмические композиции на знакомых детям движениях: обще-

развивающие упражнения под музыку, разминки с предметами и без них в зависимости от тематики занятия.

Степ-аэробика — ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. В своей работе в качестве степов можно использовать оздоровительные модули. Они имеют ребристую поверхность, что дает возможность осуществлять профилактику плоскостопия, используя разнообразные виды ходьбы по доске. Используются только основные элементы степ-шагов и в целом основные, несложные элементы степ-аэробики, например: «Мы шагаем», «Утро начинается» и так далее.

Фитбол-гимнастика: оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляя от стресса, снимают напряжение. Значимость оздоровительных задач, решаемых на занятиях фитбол-гимнастикой, без преувеличения огромна: формирование правильной осанки; увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике; укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей; расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы; повышение активности сенсорных систем; тренировка вестибулярного аппарата; нормализация психоэмоционального состояния. В своей работе я использую несложные элементы фитбол-гимнастики, ведь задача стоит не обучить танцу на мячах, а достичь положительного оздоровительного эффекта. Все упражнения и композиции выполняются совместно, элементы, вызывающие затруднения, разучиваются и закрепляются в индивидуальной работе, например: «Варенье», «Веснушки» и так далее.

Дыхательная гимнастика: от правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка — это научить его правильно, глубоко дышать, произвольно управлять своим дыханием. Используя в работе дыхательные упражнения, вы вместе с детьми выполняете отдельные комплексы в игровой форме (такие, например, как: «Цветные

листочки», «Полет снежинки» и так далее); так мы ненавязчиво формируем правильность дыхания, базирующуюся на интересе и игре. Логоритмические тексты сопровождения в основном авторские. Чтобы заинтересовать детей, упражнениям даются «детские» или веселые названия [8]. Элементы дыхательной гимнастики с детьми необходимо проводить постоянно, включая в разные виды двигательной деятельности и результаты ее применения, в плане укрепления иммунитета, будут видны после длительного курса.

Музыкотерапия — это совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение доступных детям переживаний и формирование у них такого мировоззрения, которое помогает им быть здоровыми и счастливыми. Музыка имеет ритм, мелодию, гармонию. Она позволяет чувствовать ритм жизни, гармонизирует собственные биоритмы ребенка, позволяет выйти за пределы личных проблем. Музыка дозирует психофизическую нагрузку, оказывает оздоравливающее воздействие в физическом плане, восстанавливает моторику нарушенных движений у детей. При выборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыком случайного расслабления, и этюдов психогимнастики, необходимо стараться включать музыку, тематически связанную с сюжетом игры; для релаксации — в сочетании с естественными природными звуками. Звуки океанских волн, самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля. Многие музыкальные композиции, включающие в себя естественные звуки природы, создают чувство гармонии с окружающим миром, помогают пережить, прочувствовать тесную связь, единство человека и природы, что имеет принципиальное воспитательное значение.

Сказкотерапия, или «лечение сказкой», — это новое молодое течение. Преимущество сказкотерапии в том, что дети обожают слушать сказки, а еще больше они любят играть в сказку. Цель использования в работе сказкотерапии в том, что, составляя сказку, надо постараться осветить аспекты здоровьесбережения по ходу развития ее сюжета. Кроме того, перед детьми ставится задача помочь герою, надо найти пути решения, применяя приобретенные навыки и определенные двигательные действия. Игра в сказку помогает найти выход из проблемной ситуации; расширяет знания ребенка о нем самом и окружающем мире; обогащает внутренний

мир ребенка духовно-нравственными ценностями; корректирует поведение и развитие речи; стимулирует психофизическое и эмоциональное развитие, например: «Путешествие Звездочки», «Приключения малыша» и так далее.

Значение дошкольного детства для развития личности и воспитания здорового ребенка трудно переоценить. Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт гигиенического воспитания, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна. Именно детское здоровье определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, основной задачей «педагогике здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Литература

1. *Маханева М. Д.* Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 1999. 88 с.
2. *Рунова М. А.* Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2002. 256 с.
3. *Шишкина В. А.* Движение + движения. М.: Мозаика-Синтез, 2006. 133 с.
4. *Ахутина Т. В.* Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. № 2. С. 21–28.
5. *Зимонина В. Н.* Программа «Расту здоровым». М.: Просвещение, 2001. 240 с.
6. *Тимофейчук И. Л., Фатюшина Н. Э., Якимова Е. А.* Повышение двигательной активности часто болеющих детей в детском саду / под ред. М. Е. Верховкиной; ГБДОУ № 81. СПб.: PSP-print, 2012. 278 с.
7. *Ефименко Н. Н.* Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Методические рекомендации. М.: Дрофа, 2014. 288 с.

8. Тимофейчук И. Л., Фатюшина Н. Э., Якимова Е. А. Укрепление здоровья ребенка в детском саду / под ред. М. Е. Верховкиной. СПб.: КАРО, 2014. 296 с.

References

1. Mahaneva M. D. *Education of a healthy child: manual for practitioners of preschool institutions*. Moscow, ARCTIC Publ., 1999, 88 p. (In Russian)
2. Runova M. A. *Motor activity of a child in kindergarten*. Moscow, Mosaic-Synthesis Publ., 2002, 256 p. (In Russian)
3. Shishkin V. A. *The Movement + movements*. Moscow, Mosaic-Synthesis Publ., 2006, 133 p. (In Russian)
4. Akhutina T. V. Health-Saving technologies of education: individually-oriented approach. *School of health*, 2000, vol. 7, no. 2, pp. 21–28. (In Russian)
5. Zimonina V. N. *Program "Growing healthy"*. Moscow, Education Publ., 2001, 240 p. (In Russian)
6. Timofeychuk I. L., Fatyushina N. E., Yakimova E. A. *The Increase in locomotor activity of sickly children in kindergarten*, ed. by M. E. Verhovkina; GBDOU No. 81. St. Petersburg, PSP-print Publ., 2012, 278 p. (In Russian)
7. Efimenko N. N. *Physical development of a child in preschool childhood: methodical recommendation*. Moscow, Drofa Publ., 2014, 288 p. (In Russian)
8. Timofeychuk I. L., Fatyushina N. E., Yakimova E. A. *Improving the health of the child in kindergarten*, ed. by M. E. Verhovkina. St. Petersburg, CARO Publ., 2014, 296 p. (In Russian)

Развитие внимания на занятиях по физической культуре у детей в детском саду комбинированного вида

Л. И. Зуб

ГБДОУ детский сад № 41 комбинированного вида Кировского района,
Санкт-Петербург

Аннотация. Дошкольный возраст является важным периодом жизни для каждого человека. В этом возрасте создается фундамент как физических, так и психологических качеств человека. Их развитие происходит при организованных занятиях, в том числе и по физической культуре. Основным видом деятельности у дошкольников является игра. Так как игровая деятельность проходит на высоком эмоциональном уровне, то это способствует удержанию внимания ребенка на выполнении игрового задания и соблюдении правил игры. В дошкольном возрасте присутствует непроизвольное внимание, которое зависит от интересов ребенка. При подборе игр этот фактор необходимо учитывать.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическая культура, развитие психологических качеств, развитие внимания.

Development of attention in children in kindergarten combined type

L. I. Zub

SBPEI Kindergarten № 41 combined type Kirov district, St. Petersburg

Annotation. Preschool age is an important period of life for each person. At this age, the foundation of both physical and psychological qualities of a person is created. The development of these qualities occurs in organized classes, including physical education classes. The main activity of preschoolers is the game. So the game activity takes place at a high emotional level, it helps to keep the child's attention on the task of the game and compliance with the rules of the game. In preschool age there is involuntary attention, which depends on the interests of the child. When selecting games, this factor must be taken into account.

Keywords: preschool age, physical culture, development of psychological qualities, development of attention.

Дошкольный возраст является важным периодом жизни для каждого человека. В этом возрасте закладывается фундамент как физических, так и психологических качеств человека. В этом возрасте формируются черты характера, происходит становление ре-

бенка как личности. Те навыки и умения, которые получены ребенком в дошкольном возрасте, в дальнейшем только развиваются, выходят на более высокий уровень. Чтобы создать фундамент развития ребенка, с ним необходимо заниматься. Занятия по физической культуре могут проходить в классической урочной форме и в форме игры. Игровая деятельность в этом возрасте является ведущим видом деятельности, которая способствует развитию психики ребенка, произвольности психических процессов, в том числе и внимания. Дети могут концентрировать внимание на теме занятия не более 10–15 мин, затем их внимание переключается на другие виды деятельности или интересующий их предмет. Одна из причин неустойчивого внимания — перегрузка мозга большим количеством впечатлений [4]. Подвижная игра — основное средство развития внимания. Игра — это ситуационный вид деятельности, в процессе которого происходит постоянная смена окружающей обстановки и деятельности ребенка, при этом он должен подчиняться обязательным правилам. А так как игровая деятельность вызывает положительные эмоции, то ребенок удерживает внимание в течение всего игрового времени. Выполнение заданий в подвижных играх и эстафетах, а также передвижения с поворотами, змейкой, по диагонали, построения и перестроения требуют концентрации внимания ребенка. В процессе игры инструктор по физической культуре может создавать педагогические ситуации, которые требуют концентрации внимания.

На занятиях по физической культуре подбираются подвижные и дидактические игры, направленные на развития внимания ребенка. Кроме внимания, такие игры развивают и физические качества — координацию, ловкость, быстроту. Во многих играх используются разнообразные наглядные пособия. Эти пособия или предметы не должны иметь ярких раскрасок, должны относиться к теме занятий, так как предметы и пособия, не относящиеся к изучаемому материалу, ведут скорее к рассеиванию, чем к сосредоточению внимания [3].

Физическая культура (ФК) является одним из основных средств развития внимания. Для достижения этой цели используются подвижные игры по определенным правилам, которые развивают и закрепляют двигательные навыки, удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. В процессе занятий ФК у детей развиваются не только физические и психические качества, но и умение ориентироваться в пространстве на

основе зрительного и мышечно-вестибулярного восприятия, что влияет на развитие двигательной памяти, которая, в свою очередь, способствует формированию основных (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и другие) и специальных навыков.

В игре происходит социализация ребенка [9], появляются навыки взаимодействия с коллективом, проявляется внимание к действиям партнеров, к их ролевым функциям. Для усвоения любого материала занятия, от ребенка требуется внимание, которое является важным психологическим качеством человека. Внимание как психологическое качество может быть произвольным и непроизвольным. В дошкольном возрасте в основном присутствует непроизвольное внимание, которое зависит от интереса ребенка. Развитие внимания у детей дошкольного возраста непосредственно идет в игре и на занятиях классического типа. Если обучение проходит в игровой форме, то тема занятия воспринимается с большим интересом, но до определенного момента, затем внимание необходимо переключить на другой предмет или движение, если проходят занятия по ФК.

Занятия по ФК строятся по той же форме, что и школьный урок, только сокращены во времени. Основой непроизвольного внимания детей служат увлечения. Каждый ребенок — индивидуальность, поэтому у каждого свой процесс развития внимания, оно формируется в определенный период времени его жизни. Индивидуальный подход к каждому ребенку позволит сконцентрировать его внимание и постепенно, переключая его внимание на другие предметы или движения, расширить его интересы.

Навыки управления вниманием ребенок получает в процессе общения со взрослыми. Умение заинтересовать малыша в выполнении того или иного упражнения служит залогом положительного психологического воздействия на развитие внимания детей.

В дошкольном возрасте нарушение речи является одним из наиболее часто встречающихся у детей отклонений. Нарушение речи надо рассматривать в комплексе с психическим развитием ребенка [2], это задерживает развитие мыслительных процессов, что влияет на формирование произвольного внимания, поведение и деятельность в различных формах [8].

Развитие внимания — в частности произвольного — зависит от развитого чувства ответственности и волевого усилия [6]. Занятия по ФК являются одним из средств развития волевых качеств. Проведение занятий в игровой форме вырабатывает у детей

волевые качества, так как каждая игра имеет определенные правила, которым они должны подчиняться.

На занятиях по ФК дети, выполняя задания инструктора, учатся добиваться поставленной цели, для этого важна организация занятий. Перед тем как дети начнут выполнять задание, инструктор по ФК должен объяснить движение или задание на игру всей группе. Успешное проведение игры зависит от того, насколько хорошо дети поняли ее содержание и правила [5]. Перед игрой инструктор дает детям объяснение сюжета игры, если необходимо, то словесный рассказ дополняет показом. Объяснение игры дается в следующей последовательности:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на игровой площадке;
- 3) правила и ход игры;
- 4) определение победителя.

При подборе игр и упражнений необходимо учесть и тот фактор, что ребенок концентрирует внимание на том виде деятельности, который у него вызывает интерес.

Особенно в ДООУ комбинированного вида для детей с нарушением речи нужен индивидуальный подход к каждому ребенку, в этом случае инструктор концентрирует внимание ребенка на задании, используя образные объяснения, которые ему наиболее понятны. Для того чтобы убедиться, понятно ли задание, можно попросить рассказать, как ребенок понял задание — это способствует концентрации внимания и развитию коммуникативных способностей. Для формирования внимания у детей на занятиях по ФК, необходимо соблюдение следующих педагогических условий: постепенное увеличение требований, разучивание движений от простого к сложному, поощрение инициативы, постепенный переход от показа движения к его словесному описанию. Также важен выбор подвижных игр, которые, как и движения, подбираются от наиболее простых к более сложным по мере их разучивания. Инструктор должен следить за интенсивностью и объемом нагрузки во время игры, так как дети увлекаются игрой, особенно если она проходит эмоционально, и не замечают физической нагрузки.

Воспитанию внимания служит организация занятия, ритм занятия, так как слишком быстрый или медленный темп способствует отвлечению внимания [6]. Занятия по ФК, утренняя гигиеническая гимнастика под музыкальное сопровождение или разу-

чивание танцев с детьми развивают художественное восприятие ребенка, а также навык быстрого выполнения движений, для того чтобы движения совпадали с характером и содержанием музыкального сопровождения [1]. Координация движений при выполнении упражнений, воздействующих на мышцы ног, рук, туловища и головы, совершенствуют движение артикулярных органов [5]. Еще одним важным аспектом для детей с нарушением речи в ДООУ комбинированного вида является развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, так как она косвенно влияет на формирование речи.

Литература

1. *Дормидонтова Л. П.* Воспитательно-оздоровительные аспекты использования подвижных игр в дошкольной организации // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 2. С. 113–119.
2. *Жиркова Т. И.* Использование дидактических игр при развитии слухового внимания в коррекционно-логопедической работе с детьми дошкольного возраста // Наука и образование: новое время. 2015. № 3. С. 244–247.
3. *Заика Е. В., Назарова М. П., Маренич И. А.* Об организации игровых занятий для развития мышления, воображения и памяти школьников // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 28–32.
4. *Зверева Г. И.* О воспитании внимания // Дошкольное воспитание. 2000. № 12. С. 13–15.
5. *Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой.* М.: Советский спорт, 2002. 212 с.
6. *Неводчикова Е. В.* Условия и методы развития произвольного внимания у детей среднего дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО // Ступень в педагогическую науку. Таганрог, 28 октября 2016 г. Материалы VIII международного форума работников образования. М.: Перо, 2016. С. 15–18.
7. *Путляева Л. М.* Воспитание внимания // Дошкольное воспитание. 2005. № 8. С. 58–60.
8. *Черемисина М. А.* Формирование социального поведения у детей с задержкой психического и речевого развития // Теоретические и прикладные вопросы специальной педагогики и психологии: материалы международной науч.-практ. конф. 3–4 июня 2013 года. Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2013. С. 33–35.
9. *Эльконин Д. Б.* Психология игры. 2-е изд. М.: ВЛАДОС, 1999. 360 с.

References

1. *Dormidontova L. P.* Educational and health aspects of the use of mobile games in preschool organization. *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, 2016, vol. 11, no. 2, pp. 113–119. (In Russian)

2. Zhirkov T. I. The Use of didactic games in the development of auditory attention in a correctional-logopedic work with children of preschool age. *Science and education: new time*, 2015, no. 3, pp. 244–247. (In Russian)
3. Zaika E. V., Nazarova M. P., Marenich I. A. On the organization of game classes for the development of thinking, imagination and memory of schoolchildren. *Questions of psychology*. 1995, no. 1, pp. 28–32. (In Russian)
4. Zvereva G. I. About education of attention. *Preschool education*, 2000, no. 12, pp. 13–15. (In Russian)
5. *Corrective action-oriented games and exercises for children with disorders in development*, ed. by prof. L. V. Shapkova. Moscow, Soviet sport Publ., 2002, 212 p. (In Russian)
6. Nevodchikova E. V. Conditions and methods of development of voluntary attention in children of middle preschool age in the conditions of implementation of FGOS DO. *Step in pedagogical science*. Taganrog, October 28, 2016: proceedings of the VIII international forum of educators. Moscow, Pero Publ., 2016, pp. 15–18. (In Russian)
7. Butseva L. M. Education of attention. *Preschool education*, 2005, no. 8, pp. 58–60. (In Russian)
8. Cheremisina M. A. Formation of social behavior in children with delayed mental and speech development. *Theoretical and applied issues of special pedagogy and psychology*: proceedings of the international scientific and practical conference 3–4 June 2013. Prague, Vědecko vydavatelské centrum “Sociosféra-CZ” Publ., 2013, pp. 33–35. (In Russian)
9. Elkonin D. B. *Psychology of the game*. 2nd ed. Moscow, VLADOS Publ., 1999, 360 p. (In Russian)

Применение фитбол-гимнастики для развития мышечной силы верхних конечностей у детей с ДЦП

А. Д. Супруненко¹, Ю. А. Ковалева², Е. А. Борисова³

¹ Медицинский центр «XXI век», Санкт-Петербург

² Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

³ Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация. Цель: оценить эффективность комплекса физических упражнений фитбол-гимнастики в развитии мышечной силы верхних конечностей у детей с детским церебральным параличом (ДЦП). Задачи: сформировать комплекс физических упражнений фитбол-гимнастики для применения в процессе адаптивного физического воспитания. Методы исследования: анализ медицинских карт занимающихся, тестирование мышечной силы, педагогический эксперимент и статистические методы. Участвовали 10 детей в возрасте от 3 до 4 лет с ДЦП без выраженных нарушений интеллектуальной сферы. Результаты и выводы: показана эффективность сформированного комплекса в развитии мышечной силы верхних конечностей у детей с ДЦП.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, дошкольный возраст, адаптивное физическое воспитание, фитбол-гимнастика, мышечная сила.

Application of fitball gymnastics for the muscle strength development of the upper extremities in children with cerebral palsy

A. D. Suprunenko¹, Yu. A. Kovaleva², E. A. Borisova³

¹ Medical Center "XXI Century", St. Petersburg

² Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

³ The Military Institute of Physical Training, St. Petersburg

Abstract. Purpose: to evaluate the effectiveness of fitball gymnastic exercises set for the development of muscle strength of the upper extremities in children with cerebral palsy. Objectives: to form a fitball gymnastics complex for use in the process of adaptive physical training in children with cerebral palsy. Methods: analysis of medical records involved, muscle strength testing, pedagogical experiment and statistical methods. Participated 10 children aged 3 to 4 years with cerebral palsy without pronounced intellectual impairment. Results and conclusions: the effectiveness of the formed complex in the development of muscle strength of the upper extremities in children with cerebral palsy is shown.

Keywords: cerebral palsy, preschool age, adaptive physical training, fitball gymnastics, muscle strength.

ДЦП — органическое поражение центральной нервной системы (ЦНС) у детей, характеризующееся двигательными, психическими, речевыми и сенсорными нарушениями. Одной из основных трудностей при формировании двигательных навыков у детей, страдающих ДЦП, является нарушение работы мышечных схем произвольных движений, которые могут закрепляться и приводить к формированию патологических поз и положений тела и конечностей [7]. Минимизация негативных проявлений и повышение возможности социальной адаптации детей с ДЦП обеспечиваются комплексной их реабилитацией. На ее ранних этапах развивают навык удержания головы и навык ползания.

Развитие мышечной силы верхних конечностей является неотъемлемой частью мероприятий по профилактике контрактур и патологических поз, способствует тренировке удержания головы, а также опосредованно способствует развитию мелкой моторики за счет улучшения координационных возможностей верхних конечностей у занимающихся [4, 6].

Отдельного внимания как средство физической реабилитации детей с ДЦП заслуживает фитбол-гимнастика [1, 2]. Ее относят к нетрадиционным формам занятий адаптивным физическим воспитанием (АФВ). В практике лечебной физической культуры (ЛФК) фитбол-гимнастика дает положительные результаты и эффективно применяется при ДЦП не только из-за физической пользы, но и для разнообразия занятий, внесения эмоциональной составляющей и активного вовлечения ребенка в лечебно-педагогический процесс. В сравнении с занятиями на жесткой устойчивой опоре все упражнения на фитболе (большом упругом мяче) выполняются в постоянной балансировке и для того чтобы не упасть, необходимо совмещать центр тяжести тела с центром мяча. Такие условия способствуют достижению быстрых результатов за короткое время.

Упражнения на фитболе позволяют воздействовать на организм комплексно [5]:

- благодаря вибрации на мяче происходит развитие двигательных качеств (гибкости, силы, ловкости, быстроты);
- обучение основным двигательным действиям;

- развитие и совершенствование равновесия и координации движений;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки и выработка оптимального двигательного стереотипа;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- развитие мелкой моторики и речи;
- адаптация организма к физической нагрузке.

Цель работы: оценка эффективности комплекса физических упражнений фитбол-гимнастики в развитии мышечной силы верхних конечностей у детей младшего дошкольного возраста с ДЦП.

Задачи работы: сформировать комплекс физических упражнений фитбол-гимнастики для применения в процессе АФВ на занятиях ЛФК и оценить влияние физических упражнений фитбол-гимнастики на развитие мышечной силы верхних конечностей у детей младшего дошкольного возраста с ДЦП.

Методы исследования: анализ литературных источников, анализ медицинских карт занимающихся, тестирование, педагогический эксперимент и статистические методы (критерий Вилкоксона).

Педагогический эксперимент проходил на базе городского центра восстановительного лечения детей с психоневрологическими нарушениями в период с 10.09.2018 г. по 20.10.2018 г. непрерывно.

Контингент испытуемых: в педагогическом эксперименте приняли участие 5 девочек и 5 мальчиков в возрасте от 3 до 4 лет с ДЦП в форме спастической диплегии средней степени тяжести и вторичными отклонениями, за исключением выраженных нарушений интеллектуальной сферы. По сопутствующим заболева-

ниям и вторичным отклонениям дети не имели противопоказаний к занятиям ЛФК.

Для проведения эксперимента занимающиеся были поделены на две группы по 5 человек с учетом максимальной идентичности по характеру поражений и начальному уровню развития двигательной системы. В контрольной группе занятия АФВ и ЛФК проводились в традиционной форме с применением ортопедических укладок в качестве исходных положений на протяжении всего занятия. В экспериментальной группе занятия в укладках проводились в первой части занятия в среднем 20 мин, далее с применением большого гимнастического мяча (диаметром 45 см) выполнялся разработанный комплекс из 15 упражнений, развивающих все мышечные группы верхних конечностей и укрепляющих мышцы спины и пресса. В различных упражнениях применялись также массажные полусферы для снятия явлений спастичности в кистях. Из исходного положения лежа на фитболе на животе выполнялись 9 упражнений и лежа на фитболе на спине — 6 упражнений, рекомендованных А. А. Потапчук [4, 5].

В конце педагогического эксперимента для тренировки опороспособности верхних конечностей использовалась поза на четвереньках с применением малого гимнастического мяча. В обеих группах занятия проводились в индивидуальной форме по 35 мин три раза в неделю. Количество занятий для каждой группы одинаковое.

Тестирование исходного уровня развития мышечной силы верхнего плечевого пояса проводилось на первом занятии, в дальнейшем данный результат использовался для сравнения с полученным на итоговом тестировании.

Оценка мышечной силы верхних конечностей испытуемых производилась по методике мониторинга формирования двигательных навыков у детей с ДЦП, описанной в работе Н. А. Топорковой [3], по итоговым суммарным показателям наличия тонических рефлексов, двигательных навыков верхних конечностей, ползания.

Основные результаты работы. Итоговые суммарные показатели наличия тонических рефлексов в контрольной группе детей в исходном ($5,0 \pm 1,4$ балла) и окончательном ($6,0 \pm 0,0$ балла) тестировании достоверно не отличались (прирост составил 1 балл), в отличие от экспериментальной группы, где они достоверно ($p < 0,05$) возросли с $4,6 \pm 1,3$ до $7,2 \pm 1,6$ балла соответственно

(прирост 2,6 балла). Этот тест свидетельствует о невысокой эффективности примененных упражнений традиционной ЛФК в стандартных укладках на жесткой опоре и об эффективности примененного комплекса физических упражнений с фитболом для развития мышечной силы верхних конечностей у детей младшего дошкольного возраста с ДЦП.

Итоговые суммарные показатели двигательных навыков верхних конечностей в ходе эксперимента достоверно ($p < 0,05$) возросли в обеих группах: с $1,6 \pm 0,5$ до $3,4 \pm 1,5$ балла в контрольной и с $1,8 \pm 0,8$ до $5,4 \pm 2,7$ балла в экспериментальной. Эти результаты свидетельствуют о наличии положительной динамики у детей контрольной группы в процессе занятий традиционной ЛФК; при этом в экспериментальной группе прирост баллов превышает тот же показатель контрольной группы в два раза (3,6 и 1,8 балла соответственно), что однозначно свидетельствует о большей эффективности сформированного комплекса упражнений с фитболом.

В предварительном тестировании контрольная и экспериментальная группы показали одинаковые результаты итоговых суммарных показателей ползания — $2,4 \pm 0,5$ балла. При итоговом тестировании положительная и достоверная ($p < 0,05$) динамика наблюдалась в обеих группах — показатели возросли соответственно до $4,8 \pm 0,4$ и $5,6 \pm 0,9$ балла, но в экспериментальной группе, как и в предыдущих случаях, сохранялась тенденция к более высоким показателям (прирост в 3,2 балла против 2,4 балла).

Выводы. Анализ полученных результатов по трем тестам в контрольной и экспериментальной группах позволяет заключить, что выполнение упражнений для развития мышечной силы верхних конечностей у детей с ДЦП с применением фитбола в качестве опоры на занятиях ЛФК в процессе АФВ способствует достижению большего тренирующего эффекта. Можно предположить, что эффективность применения фитбола обусловлена вибрационным воздействием на организм занимающихся, что способствует снятию патологического тонуса мышц во время занятия.

Литература

1. Мелихов В. В. Фитбол-гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Липецк: ГУ ИАЦ РФКиС ЛО, 2009. 128 с.
2. Никитина Е. С. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе (ДЦП): методические рекомендации. Липецк:

Г(О)ОУ ДОД Детского оздоровительно-образовательного центра (спорта и туризма), 2011. 28 с.

3. *Топоркова Н. А.* Мониторинг формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста с ДЦП // *Адаптивная физическая культура*. 2012. № 3 (51). С. 36–37.
4. *Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом): методическое пособие / под ред. А. А. Потапчук.* СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. 228 с.
5. *Потапчук А. А.* Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе // *Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой.* М.: Советский спорт, 2003. С. 228–294.
6. *Семенова К. А.* Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом. М.: Закон и порядок, 2007. 207 с.
7. *Шипицина Л. М., Мамайчук И. И.* Детский церебральный паралич. СПб.: Дидактика-Плюс, 2001. 272 с.

References

1. Melichov V. V. *Fitball gymnastics for people with health problems*. Lipetsk, GU IAC RFKiS LO Press, 2009, 128 p. (In Russian)
2. Nikitina E. S. *Adaptive physical training technique for children with cerebral palsy: methodological recommendations*. Lipetsk, G(O)OU DOD of the children's Health and Educational Center (Sports and Tourism) Press, 2011, 28 p. (In Russian)
3. Toporcova N. A. Monitoring motor skills formation in preschool children with cerebral palsy. *Adaptive physical education*, 2012, no. 3 (51), pp. 36–37. (In Russian)
4. *Adaptive physical training in working with children with the musculoskeletal system disorders (in cases of cerebral palsy)*, ed. by A. A. Potapchuk. St. Petersburg, Lesgaft NSUPESH Press, 2003, 228 p. (In Russian)
5. Potapchuk A. A. Adaptive physical education technique in cerebral palsy children. *Particular adaptive physical education methods: textbook*, ed. by L. V. Shapkova. Moscow, Soviet sport Publ., 2003, pp. 228–294. (In Russian)
6. Semenova K. A. *Reconstructive treatment of children with perinatal damage of the nervous system and cerebral palsy*. Moscow, Zakon i porjadok Publ., 2007, 207 p. (In Russian)
7. Shipitsina L. M., Mamaichuk I. I. *Cerebral palsy in children*, St. Petersburg, Didaktika-Plyus Publ., 2001, 272 p. (In Russian)

4. ИССЛЕДОВАНИЯ, ИННОВАЦИИ И НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Динамика показателей сердечно-сосудистой системы и глюкозы у спортсменов зимнего плавания при эстафетном заплыве Елагин остров — Кронштадт

Т. И. Баранова, Р. Н. Каркачев, С. Ш. Намозова

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация. 20 октября 2019 г. состоялся эстафетный заплыв Елагин остров — Кронштадт. В заплыве приняли участие 4 опытных пловца зимнего плавания. Была преодолена дистанция 25 км. Каждый пловец совершил по 6–7 двадцатиминутных заплывов. Отдых между заплывами составлял 60 мин. Во время заплывов температура воздуха менялась в пределах 8–11°C, температура воды — в пределах 7–9°C. До и после эстафеты регистрировали ЭКГ и АД. После каждого заплыва измеряли глюкозу в капиллярной крови. Анализ результатов показал повышение глюкозы после заплывов и удлинение интервалов P-Q и Q-T.

Ключевые слова: зимнее плавание, сердечно-сосудистая система, уровень глюкозы в крови.

Dynamics of the cardiovascular parameters and glucose in winter swimmers when swimming from Yelagin island to Kronstadt

T. I. Baranova, R. N. Karkachev, S. Sh. Namozova

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract. During the relay race Ylagin Island — Kronstadt, blood glucose was measured in four swimmers. The swim took place on October 20, from 7 a.m. to 6 p.m. The air temperature was 8–11°C, water temperature — 7–9°C. Swimmers sailed a distance of 25 km. Each swimmer swam 6–7 times for 20 minutes. After each swim, the swimmer rested for 1 hour. Before and after the swim, blood pressure and ECG were recorded. An increase in glucose after swims and a slowdown in cardiac conduction were detected.

Keywords: winter swimming, cardiovascular system, blood glucose.

20 октября 2019 под эгидой Федерации зимнего плавания Санкт-Петербурга состоялся эстафетный заплыв Елагин остров — Кронштадт. Дистанция составила 25 км. В эстафете приняли участие четверо опытных пловцов зимнего плавания. В соответствии с правилами IWSA — Международной ассоциации зимнего плавания, участники плыли без гидрокостюмов и не использовали согревающие мази. Заплыв длился с 7.00 до 18.00 часов. Температура воздуха менялась в диапазоне 8–11 °С: 8 °С — утром в 7 ч, 11 °С — 13–15 ч, 9 °С — 17–18 ч. Температура воды менялась по мере прохождения дистанции от 7 °С до 9,5 °С. Ветер утром, в 7–9 ч — южный, 3,7 м/с; 10–12 ч — юго-восточный, 4,0–4,5 м/с; к вечеру, 16–18 ч — западный, 1–0,5 м/с. Длительность первого заплыва составила 30 мин, последующих — 20 мин. За 20 мин каждый спортсмен проплывал 750–800 м. Два спортсмена совершили по шесть заплывов, два других — по семь. Последние 500 м плыли одновременно всей командой. Отдых между заплывами составлял 60 мин.

На протяжении всего заплыва велось наблюдение за функциональным состоянием спортсменов. Перед заплывом и после 1–6-го заплывов на 2–4-й минутах после выхода из воды измеряли глюкозу в капиллярной крови глюкозооксидазным методом, используя портативный прибор *One Touch Select*. Перед заплывом (за 20 мин до первого погружения в воду) и по окончании эстафеты (через 30–40 мин) регистрировали ЭКГ. До начала исследований все обследуемые были проинформированы о целях, задачах, методах данного исследования и дали свое добровольное согласие. Один из участников заплыва отказался от анализа крови. Поэтому в таблице 1 представлены данные трех участников эстафеты.

Результаты

Во время заплывов и во время восстановления у спортсменов не было признаков переохлаждения. При этом температура конечностей (тыльная сторона стопы) могла понижаться до 16,5–20 °С. Кожные покровы оставались розового цвета, сразу после заплыва спортсмены сохраняли нормальную речь и ясность сознания. На 5–7 мин восстановления начиналась холодовая дрожь, что является вполне закономерным физиологическим процессом — дрожательный термогенез обеспечивает восстановление температурного гомеостаза организма.

На протяжении всей эстафеты после каждого заплыва определяли уровень глюкозы в капиллярной крови. Динамика содержания глюкозы представлена в табл. 1.

Таблица 1. Динамика содержания глюкозы в капиллярной крови (ммоль/л) у пловцов во время эстафеты

Испытуемые	Исходный фон	После 1-го заплыва	После 2-го заплыва	После 3-го заплыва	После 4-го заплыва	После 5-го заплыва	После 6-го заплыва
1	6,3	13,5	14,0	6,5	5,9	9,4	6,2
2	6,9	10,1	9,8	4,8	6,8	5,4	5,3
3	7,6	7,5	5,6	7,0	6,2	7,6	7,4

Повышенное содержание глюкозы в исходном состоянии связано с тем, что этот показатель определяли не с утра на голодный желудок, а непосредственно перед заплывом, после завтрака. Следует также отметить, что во время восстановления между заплывами спортсмены пили чай с сахаром или медом, употребляли специальные энергетические гели *Energel* и *Energy gel*, содержащие сбалансированную смесь простых и сложных углеводов, кофеин и гуарану, калорийностью 140 ккал, а также изюм, орехи, семечки. Так, спортсмен 1 после первого заплыва употребил два пакета указанного геля, после второго заплыва — чай с медом, после третьего заплыва 1 пакет геля и чай с сахаром, после пятого заплыва — изюм, орехи, семечки. Пловец 2 до заплыва, после первого и второго заплывов ничего не употреблял, после третьего заплыва пил чай с сахаром и сладкими ягодами, перед четвертым заплывом съел один пакет геля, после пятого заплыва также съел один пакет геля и пил чай с сахаром. Пловец 3 после двух первых заплывов ничего не ел, после 3-го заплыва пил чай с имбирем без сахара, после четвертого — пил чай, настоянный на таежных травах и изотоник, после пятого заплыва съел два геля, пил чай без сахара.

Следует отметить, что на протяжении всей эстафеты у спортсменов поддерживался высокий уровень глюкозы, который не опускался ниже верхней границы нормы и даже превышал ее. У двух спортсменов при первом заплыве уровень глюкозы повысился значительно: у первого в 2,1 раза, у второго — в 1,5, у третьего спортсмена показатель не изменился. После второго заплыва у первого пловца уровень глюкозы несколько увеличился, у вто-

рого изменения были незначительны, у третьего показатель снизился до уровня нормы. После третьего заплыва у первого и второго пловцов уровень глюкозы снизился, а у третьего снова увеличился. При последующих заплывах, несмотря на то что пловцы пили сладкий чай и употребляли энергетический гель, уровень глюкозы изменялся не очень сильно. У первого и третьего испытуемых уровень этого показателя немного превышал норму, а у второго соответствовал норме.

Вода обладает высокой теплоемкостью и теплопроводностью. Она легко отбирает тепло у организма. Охлаждению тела в большой мере способствует также конвекция — движение потоков воды вдоль тела при плавании. Во время плавания большая часть энергопродукции превращается в тепло, необходимое организму для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность, в том числе и для выполнения физической работы, так как при охлаждении мышц эффективность их сокращения уменьшается.

Глюкоза, наряду с жирными кислотами, является субстратом, который организм использует в процессе энергетического метаболизма для восполнения быстро расходуемой энергии в условиях агрессивно холодной для организма воды. Пребывание в воде низкой температуры даже для адаптированного к холоду человека является стрессом. Стресс, как известно, сопровождается повышением в крови катехоламинов и глюкокортикоидов, которые стимулируют выброс глюкозы из печени и глюконеогенез, способствуя повышению ее уровня в крови [1]. Повышению содержания глюкозы в крови может способствовать также снижение восприимчивости тканей к инсулину в холодной воде [2]. Повышение глюкозы в крови при действии холода на организм отмечают многие авторы. Лишь при выраженном охлаждении и в состоянии, близком к терминальному, когда энергетические резервы организма близки к исчерпанию, глюкоза может значительно понижаться [3].

Артериальное давление и частота сердечных сокращений на 30–40 мин восстановления по сравнению с исходным состоянием либо не отличались от исходного уровня, либо понижались (табл. 2).

ЭКГ регистрировали перед первым заплывом и по окончании заплывов (на 30–40 мин восстановления). Анализ ЭКГ показал, что у трех из четырех обследованных обнаружены удлиненные P-Q и Q-T интервалы и это усугубляется после заплывов (табл. 3). Возможно, замедление проведения в миокарде после заплывов

связано с нарушением электролитного баланса (например, повышением внеклеточной концентрации K^+ после интенсивных физических нагрузок и пребывания в холодной воде) [4].

Таблица 2. Изменение артериального давления и частота сердечных сокращений (ЧСС) до и после заплывов

Испытуемый	Артериальное давление, мм рт. ст.		Частота сердечных сокращений, уд./мин	
	До заплыва	После заплыва	До заплыва	После заплыва
1	146/86	102/69	72	61
2	150/102	150/92	85	96
3	152/92	142/94	91	89
4	124/74	115/63	61	77

Таблица 3. Изменение проводимости сердца до и после заплывов

Испытуемый	R-R _{ср} , мс		P-Q, мс		QRS, мс		QT _с , мс	
	До	После	До	После	До	После	До	После
1	696	696	172	174	86	106	457	501
2	662	584	140	148	80	86	447	448
3	560	648	152	164	84	86	445	498
4	1088	781	158	165	107	102	402	420

Примечание. До — исходное состояние перед заплывом, после — 30–40 мин восстановления по окончании эстафеты.

Таким образом, два спортсмена проплыли по 6,150 км и находились в холодной воде в целом по 2 ч 25 мин; два других проплыли 7,10 км и находились в воде 2 ч 45 мин. При этом у спортсменов не выявлено признаков переохлаждения. Несколько повышенный уровень глюкозы можно объяснить пребыванием спортсменов в стрессовой для организма холодной среде, а также переходом в холодной среде на жировой тип метаболизма и снижением толерантности к глюкозе. Следует также отметить, что организм в результате холодовой и физической нагрузки испытал значительное напряжение и метаболический сдвиг, что отразилось на работе сердца (замедление проводимости миокарда).

Литература

1. Клыпа Т. В., Орехова М. С., Забросаева Л. И. Гипергликемия критических состояний // Сахарный диабет. 2015. № 1. С. 33–41.
2. MacIntyre E. J., Majumdar S. R., Gamble J. M. et al. Stress hyperglycemia and newly diagnosed diabetes in 2124 patients hospitalized with pneumonia // *The American journal of medicine*. 2012. Vol. 125, iss. 10. P. 1017–1023.
3. Толстоуцкий В. Ю., Витер В. И., Колударова Е. М. Морфологическая диагностика холодовой травмы // Матер. IV Всерос. съезда судебных медиков: тезисы докладов. Владимир, 1996. Ч. 2. С. 22–23.
4. Струтынский А. В., Баранов А. П., Бузин А. Г., Глазунов А. Б. Нарушения проводимости электрического импульса в миокарде // Лечебное дело. 2006. № 1. С. 77–85.

References

1. Klypa T. V., Orekhova M. S., Zabrosaeva L. I. Critical Hyperglycemia. *Diabetes*, 2015, no. 1, pp. 33–41. (In Russian)
2. MacIntyre E. J., Majumdar S. R., Gamble J. M., et al. Stress hyperglycemia and newly diagnosed diabetes in 2124 patients hospitalized with pneumonia. *The American journal of medicine*, 2012, vol. 125, iss. 10, pp. 1017–1023.
3. Tolstolutsky V. Yu., Viter V. I., Koludarova E. M. Morphological diagnosis of cold injury. *Proceedings of the 4th all-Russian congress of forensic doctors: abstracts*. Vladimir, 1996, pt. 2, pp. 22–23. (In Russian)
4. Strutinsky A. V., Baranov A. P., Buzin A. G., Glazunov A. B. Violations of the electrical impulse conduction in the myocardium. *General Medicine*, 2006, no. 1, pp. 77–85. (In Russian)

Контроль над профессиональной деятельностью тренеров дзюдо: поиск эффективного юридического механизма

И. А. Васильев¹, Д. С. Фарков², Д. А. Рыбина¹

¹ Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

² Общественная организация «Региональная спортивная федерация дзюдо Санкт-Петербурга», Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривается юридический механизм аттестации тренеров, используемый Федерацией дзюдо России, а также требования профессионального стандарта для таких тренеров. В результате авторы приходят к выводу о том, что законодатель преследует цель обеспечить наличие у тренера не только определенного уровня образования, но и постоянное его повышение. Для этого спортивные федерации должны постоянно контролировать деятельность тренеров. Проводимая общероссийскими спортивными федерациями в настоящий момент добровольная аттестация тренеров не в полной мере выполняет контрольную функцию и поэтому должна дополняться другим механизмом на региональном уровне. Таким юридическим механизмом может являться сертификация тренеров региональными спортивными федерациями, проект которой разрабатывается Федерацией дзюдо Санкт-Петербурга.

Ключевые слова: общероссийские спортивные федерации, региональные спортивные федерации, аттестация тренеров, сертификация тренеров.

Control on professional activity of judo trainers: searching for an effective legal mechanism

A. Vasilyev¹, D. S. Farkov², D. A. Rybina¹

¹ St. Petersburg State University, St. Petersburg

² Public Organization "Regional Sports Judo Federation of St. Petersburg", St. Petersburg

Abstract. The article discusses the legal mechanism for certification of trainers used by the Judo Federation of Russia, as well as the requirements of a professional standard for such trainers. As a result, the authors conclude that the legislator pursues the goal of not only having a certain level of education for the trainer, but also of constantly improving it. To this end, sports federations should carry out control activities for coaches. At present, the voluntary certification of coaches carried out by all-Russian sports federations does not fully meet the controlling nature and therefore should be supplemented by another mechanism at the regional level. Such

a legal mechanism may be a certification of trainers by regional sports federations, a draft of which is being developed by the Judo Federation of St. Petersburg.

Keywords: all-Russian sports federations, regional sports federations, the formation of sports trainers, certification of trainers, certification of trainers.

Совершенствование системы повышения квалификации и профессиональной подготовки тренеров в российском спорте обусловлено достижением параметров государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»¹. Обращаясь к важнейшим целевым индикаторам и показателям названной программы, можем найти среди них как количество физкультурно-спортивных организаций, прошедших добровольную сертификацию, так и количество квалифицированных тренеров.

Использование законодателем термина «сертификация» в таком контексте предполагает обращение к вопросу профессионального уровня лиц, обеспечивающих спортивную подготовку и оказание услуг по тренировкам в сфере различных видов спорта. Проведение сертификации в отношении перечисленных организаций должно создавать гарантии отсутствия вреда для жизни и здоровья для лиц, занимающихся спортом с использованием их инфраструктуры и персонала. В свою очередь, «квалификация» тренеров в настоящий момент обеспечивается профессиональным стандартом «Тренер»². В соответствии с последним установлен определенный образовательный ценз для тренеров: либо 1) высшее образование — бакалавриат в области физической культуры и спорта или высшее образование — бакалавриат (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта (группе спортивных дисциплин), либо 2) наличие подтвержденной высшей квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя. Кроме того, стандарт требует от тренеров с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий получение

¹ Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 (ред. от 29.03.2019) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». СПС «Консультант Плюс». [Б. м.], 2014. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 04.11.2019).

² Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер». СПС «Консультант Плюс». [Б. м.], 2019. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 04.11.2019).

дополнительного профессионального образования (программ повышения квалификации или программ профессиональной переподготовки) раз в два года.

Таким образом, на текущий момент законодатель в вопросе формулирования гарантий квалификации тренеров использует критерий определенного уровня подготовки такого лица, который подтверждается непосредственно — документом о высшем образовании и дополнительном профессиональном образовании или фактически — наличием высшего квалификационного категории. При этом профессиональный стандарт требует регулярного освоения программ дополнительного профессионального образования не только для продвижения по системе квалификационных категорий, но и в целях профессионального роста тренера. В отсутствие надлежащей системы контроля над соблюдением перечисленных требований затруднительно говорить о существовании реальных гарантий в квалификации тренера. Поэтому актуальным является вопрос о сформированности такой системы в законодательстве Российской Федерации.

Каким образом осуществляется контроль и кто является контролирующим субъектом в отношении соответствия тренера не только 1) критерию определенного уровня подготовки, но и 2) регулярности повышения им своей квалификации?

Как известно, норма п. 3 ч. 1 ст. 16 Закона о спорте предоставляет общероссийским спортивным федерациям право осуществлять аттестацию тренеров³. К примеру, Федерация дзюдо России использует Положение «О порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо» (с изменениями от 29.12.2018), в соответствии с нормой п. 1.5 которого основными задачами аттестационной деятельности, в частности, являются: 1) внедрение практики международной системы аттестационной деятельности в дзюдо — присвоение квалификационных степеней; 2) внедрение международной терминологии техники дзюдо; 3) повышение уровня профессионального мастерства тренеров⁴. При этом аттестация основывается на принципе

³ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». СПС «Консультант Плюс». [Б. м.], 2007. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 04.11.2019).

⁴ Положение «О порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо» (с изм. от 29.12.2018). Федерация дзюдо России. [Б. м.], 2017. URL: <http://www.massjudo.ru/storage/section2/969c02e45e18565b1e233bff19ec38a6.pdf> (дата обращения: 04.11.2019).

добровольности прохождения данной процедуры, как следует из положения п. 1.6 названного нормативного акта.

Наряду с очевидным репутационным элементом (тренер с квалификационной степенью интересен для занятий в большей степени, чем не имеющий таковой), добровольный характер проведения аттестации не препятствует общероссийской спортивной федерации и региональным федерациям как организаторам соревнований реализовывать свое право на определение условия участия в таких мероприятиях. В соответствии с нормой п. 7.3 ч. 1 ст. 2 Закона о спорте, организатором спортивного соревнования является юридическое лицо, которое утверждает положение (регламент) спортивного соревнования, определяет условия его проведения. Оба правомочия организаторов подтверждаются в ч. 1 и 6 ст. 20 Закона о спорте: определить условия соревнования и использовать положение (регламент)⁵. В соответствии с Правилами вида спорта «Дзюдо» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 1 июня 2017 г. № 480), условиями допуска к участию в соревнованиях является оформление заявки организаций на участие команд или спортсменов по установленной форме с обязательным наличием заверенных печатями подписей руководителя организации, тренера и врача, удостоверяющих соответствующую подготовку участников соревнований⁶.

Основываясь на приведенном нами нормативно-правовом регулировании, в качестве условия участия в соревновании для физкультурно-спортивной организации в положениях регламента может быть установлено требование к определенной квалификационной степени тренера, подписывающего заявку. При этом, поскольку Правила вида спорта «Дзюдо» по умолчанию являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования по виду спорта «Дзюдо» на территории Российской Федерации, ограничение круга тренеров, подписывающих заявку, лицами, обладающими квалификационной степенью будет распространяться только на официальные соревнования.

⁵ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». СПС «Консультант Плюс». [Б. м.], 2007. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 04.11.2019).

⁶ Правила вида спорта «Дзюдо» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 1 июня 2017 г. № 480). СПС «Консультант Плюс». [Б. м.], 2017. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 04.11.2019).

Выводы. Аттестация тренеров, проводимая Федерацией дзюдо России, направлена на имплементацию в занятия дзюдо практики международной общепринятой системы по присвоению квалификационных степеней, и повышения тем самым профессионального мастерства тренеров. Однако добровольный характер аттестации обуславливает осуществление профессиональной деятельности в качестве тренеров дзюдо и лицами, которые не имеют квалификационных степеней. Такие юридические последствия однозначно указывают на необязательный характер осуществляемого общероссийской спортивной федерацией контрольного полномочия, имеющего форму аттестации, в отношении тренеров дзюдо.

В этой связи дополнительную актуальность приобретает вопрос поиска других субъектов осуществления контроля, являющихся в то же время частью системы дзюдо как вида спорта в России. Прошедшие государственную аккредитацию региональные федерации дзюдо вполне могут выступать в таком качестве. Осуществление аттестации Федерацией дзюдо России обуславливает на региональном уровне поиск иного юридического института, механизма, отвечающего контрольным целям и упорядочивающего профессиональную деятельность тренеров дзюдо. При этом речь не идет о вмешательстве в трудовые отношения тренеров как работников и физкультурно-спортивных организаций (организаций, осуществляющих спортивную подготовку) как работодателей. Компетенция региональных спортивных федераций распространяется в том числе на область проведения спортивных соревнований и здесь возможно, по аналогии с продемонстрированным нами ранее правом Федерации дзюдо России, ограничить круг тренеров, которые будут правомочны подписывать заявку, а значит, и направлять участников на соревнования.

Механизмом осуществления региональной спортивной федерацией контрольной деятельности в отношении тренеров дзюдо может выступать их сертификация, преследующая цель совершенствования системы повышения квалификации и профессиональной подготовки тренеров на уровне конкретного субъекта федерации. Контроль как полномочие региональной федерации предусмотрен положениями ст. 34.6 Закона о спорте в отношении соблюдения организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов такой подготовки и может рассматриваться как модель взаимодействия общественной органи-

зации и спортивных учреждений, оказание содействия при дальнейшей работе с тренерским составом⁷.

Отметим, что в российском законодательстве в области физической культуры и спорта можно обнаружить только несколько нормативно-правовых актов, регулирующих механизм сертификации в отношении тех или иных субъектов спорта.

Во-первых, следует обратиться к Положению о сертификации тренеров по теннису Российской Федерации, утвержденным Федерацией тенниса России 14 сентября 2006 г., которым предусмотрено, что сертификация имеет информационно-рекомендательный статус и направлена на: 1) повышение эффективности в организационной деятельности Федерации тенниса России и региональных теннисных федераций; 2) систематизацию отношений между тренерами и пользователями их услуг; 3) информационное содействие руководителям теннисных центров, академий, школ и клубов; 4) стабилизацию ценовой политики в области предоставления услуг по обучению теннису⁸. Таким образом, в данном виде спорта сертификация рассматривается как эквивалент аттестации, проводимой общероссийской спортивной федерацией, и ее проведение основано на норме п. 3 ч. 1 ст. 16 Закона о спорте⁹.

Во-вторых, сертификация участников применяется в виде спорта «Тхэквондо», согласно п. 3 ст. 2.2 Правил вида спорта «Тхэквондо» для допуска к соревнованиям спортсмену необходимо подтвердить свою техническую квалификацию сертификатом утвержденного образца¹⁰. Спортсмены должны иметь сертификаты Международной федерации *WTF*, в соответствии с заявленной технической квалификацией. Норма п. 7.1 ст. 7 рассматриваемых Правил вида спорта указывает, что спортсмены должны иметь действующие сертификаты. Несмотря на то, что в данном виде

⁷ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». СПС «Консультант Плюс». [Б. м.], 2007. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 04.11.2019).

⁸ Положение о сертификации тренеров по теннису Российской Федерации (утв. Федерацией тенниса России от 14 сентября 2006 г.). Профессиональная теннисная Лига. [Б. м.], 2006. URL: <http://www.tennistrener.ru/text.php?id=9> (дата обращения: 04.11.2019).

⁹ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». СПС «Консультант Плюс». [Б. м.], 2007. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 04.11.2019).

¹⁰ Правила вида спорта «Тхэквондо» (утв. приказом Минспорта России от 22.02.2019 № 159) (ред. от 20.05.2019). СПС «Консультант Плюс». [Б. м.], 2019. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 04.11.2019).

спорта сертификация осуществляется в отношении спортсменов, а не тренеров, но преследует аналогичную сертификации тренеров цель — обеспечение определенного уровня подготовленности (технической квалификации, как следует из названных Правил вида спорта) спортсмена, принимающего участие в соревновании.

Следуя обоим приведенным актам, сертификация тренеров дзюдо региональной федерацией представляется нам юридическим механизмом из сферы контрольной деятельности, преследующим цель соблюдения гарантий их профессиональных компетенций. Осуществление контрольных полномочий региональными федерациями в отношении соблюдения федеральных стандартов спортивной подготовки обуславливает правомерность использования иных способов контроля над субъектами профессиональной деятельности в области спорта — тренерами.

Не будем забывать, что сертификация должна осуществляться и в отношении физкультурно-спортивных организаций, как следует из положений приведенной нами в начале настоящей статьи государственной программы. В совокупности, это обосновывает сертификацию тренеров в качестве проекта, который может быть рассмотрен для реализации на уровне субъектов федерации. Детализация предлагаемого института, механизма сертификации будет предложена нами в последующих исследованиях.

Вековые традиции спорта (монгольский Наадам)

А. И. Ларькин, В. Л. Пашута, С. Сумбээхуу

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматриваются вопросы истории возникновения и современного состояния ежегодно проводимого в Монголии национального фестиваля Наадам, который является древнейшим видом спортивных состязаний не только для этой страны, но, пожалуй, и в мировой истории. Наадам, давно ставший самым важным праздником для народов этой страны, включает в себя всего три вида спортивных состязаний, которые традиционно пользуются большой популярностью у многих поколений монголов.

Ключевые слова: фестиваль Наадам, спорт, борьба, конные скачки, стрельба из лука.

Age-old traditions of sports (Mongolian Naadam)

A. I. Larkin, V. L. Pashuta, Sumbaehuu Suhbat

Military Institute of Physical Training, St. Petersburg

Abstract. The article deals with the history of the origin and current state of the national Naadam festival held annually in Mongolia, which is the oldest kind of sports not only for this country, but, perhaps, in the world history. Naadam, which has long been the most important holiday for the people of this country, includes only three types of sports, which have traditionally been cultivated for a long time and are very popular with many generations of Mongols.

Keywords: Naadam festival, sports, wrestling, horse racing, archery.

Бесспорно, что физические упражнения, регулярные занятия физкультурой и спортом способствуют формированию и развитию личности, создают необходимые условия для укрепления здоровья, подготовки молодого поколения к трудовой деятельности, повышению его творческой активности, являются важным средством его духовного, нравственного воспитания. Разумеется, такое благотворное влияние имеет место лишь тогда, когда занятия спортом и физкультурой становятся естественной потребностью человека, постоянным спутником в его жизни.

В далекой Монголии подтверждением такой установки на значимость и роль физкультуры и спорта в подготовке подраста-

ющего поколения к полноценной жизни является проведение фестиваля Наадам, проводимого ежегодно с незапамятных времен, то есть со времен процветания государства хуннов (гуннов) (II–IV вв.).

В праздничных мероприятиях проводятся состязания по наиболее любимым монгольским народом видам спорта. Наадам празднуется во всех аймаках и сомонах. Многие граждане страны любят проводить этот праздник в своей столице — Улан-Баторе.

Дословно в переводе с монгольского слово означает «празднество», «игрища» (по-русски произносится как «надом»), иногда — «три игрища мужей». Проводимый фестиваль считается традиционным спортивным состязанием по национальным видам спорта: борьбе, стрельбе из лука и конным скачкам. В состязаниях принимают участие, как утверждают исследователи, не менее 35 тыс. силачей, то есть представителей силовой борьбы, 40 тыс. скакунов на лошадях и более 1,5 тыс. стрелков из лука. Общая численность участников такого национального спортивного праздника достигает 70–80 тыс. человек, не считая участников праздничного парада, культурной программы (музыкантов, певцов, танцоров и тому подобное), простых зрителей, иностранных гостей [2].

Исторические корни Наадама, как было сказано, уходят в глубокую древность. Поначалу это событие означало жертвоприношение многими рядом проживающими родами в честь признанного ими того или иного духа — хозяина местности, а также и предков своего рода. Жертвоприношение устраивалось в летние месяцы (как правило, во второй половине лета, когда в хозяйствах накапливалось достаточное количество продовольствия, в основном молока и молочных продуктов). Обряд обычно заканчивался праздничным гуляньем, проведением национальных игр, а также состязаниями, среди которых обязательно были борьба, стрельба из лука и скачки на конях. Местами проведения Наадама обычно были горы, так как духи в представлении людей того времени обитали только там. На вершинах нескольких гор, где находились языческие святилища в честь родовых духов, совершались обряды их почитания и поднесения им жертв. По языческим представлениям каждому духу приписывались способности влиять на изменения погоды, удачные приплоды скота, а также состояние здоровья и благосостояния проживающих потомков. Затем, по окончании ритуала жертвоприношения, у подножий каждой «святой горы» устраивались

пиршества и проведение спортивных состязаний, большей частью по названным выше видам.

Позднее традиционное действо превратилось в праздник с сохранением качеств родового жертвоприношения, приобретало дополнительные функции в виде проведения военного смотра с одновременным отбором кандидатов в формирующиеся воинские дружины, необходимые как для охраны ханов и нойонов, так и для ведения боевых действий разного назначения. А как известно, ловкость, меткость и сила всегда считались качествами, которыми непременно должна была обладать свита любого правителя, войско каждого племени, тем более всего государства. Поэтому, как утверждают исследователи, подготовка к данному мероприятию, то есть Наадаму, постепенно превращалась в необходимую тренировку военно-спортивного характера, что, несомненно, позволяло молодым мужчинам и юношам значительное время находиться в боевой форме. Показавшие лучшие результаты из команд борцов, стрелков и наездников, выступавших на таких праздниках, по традиции обязаны были защищать либо жизнь и достоинство правителя своего племени, либо верховного правителя государства, а не своего родового вождя.

В период Средневековья Наадам устраивали по завершении победных военных сражений против врагов, а также, например, при освящении боевого знамени, после удачного проведения ханских выездов на охоту, а также в связи со свадьбой правителя либо после рождения у того наследника. Кроме этого, подтверждают историки, любое важное событие военного периода, и даже событие невоенного характера, где так или иначе могло проявиться по разным причинам либо противостояние крупных, богатых феодальных родов, либо их единение ради усиления боеспособности и могущества государства, часто сопровождалось проведением полюбившегося соплеменникам празднества Наадама.

В начале XX в. (точнее с 1912 г.) местом проведения мероприятия стало подножие священной горы Богдо-Ула, которая находится недалеко от Улан-Батора. В современный период на праздник съезжается много участников и гостей. Недалеко от столичного аэропорта устраивается больших размеров лагерь, традиционно монгольского палаточного типа, с большой стоянкой для машин автолюбителей. В течение всего дня звучит музыка с национальными мотивами. Многие посетители также в национальных

костюмах и нарядах. Буквально на каждом шагу расставляются палатки, торгующие разнообразными продуктами и блюдами монгольской кухни. На последних фестивалях присутствует все большее количество иностранных гостей с фотоаппаратами и видеокамерами (например, на стадионе в один из последних праздников были замечены известный голливудский артист Стивен Сигал, тибетские монахи). Разумеется, кульминация праздника — это массовые конные скачки, с восторгом воспринимаемые многочисленными зрителями [4].

Фестиваль современный. Традиционно главные мероприятия фестиваля берут свое начало на главной площади столичного города. Затем колонна с многочисленными участниками красочным маршем передвигается к крупнейшему городскому стадиону, где в торжественной обстановке начинается церемониальное открытие празднества. Поздравительное слово произносит президент страны. Начинается также традиционная церемония, то есть водружение в центральной части стадиона государственного флага и девяти бунчуков белого цвета, символа Чингисхана. Бунчуки специальным образом изготовлены из волос одной тысячи породистых жеребцов и как бы представляют девять племен монголов. В перечне номеров программы мероприятия — танцы в национальных костюмах, проезд по стадиону так называемой «юрты Чингисхана», установленной на специальной большой повозке, выступление джигитов и тому подобное. Столь же торжественно проходит церемония закрытия игр [1].

Борьба. Точных данных о времени возникновения монгольской борьбы как своеобразного состязательного соревнования нет. Некоторые исследователи предполагают, что борьба как вид соперничества и игры, возникла еще в период каменного века, примерно 20 тыс. лет назад. На территории Монголии самым ранним документальным источником является наскальный рисунок на горе Жавхлант (аймак Өмнөговь, или Умнуговь, 2008), на котором изображены фигуры двух борющихся людей (возраст этого петроглифа — около 6 тыс. лет). По другому наскальному рисунку (периода бронзового века), найденному на горе Дэл Хөнжлийн, или Хунжлийн, аймак Дундговь, 2008), можно предполагать, что на территории современной Монголии борьба стала похожа на праздник-зрелище 3 тыс. лет назад. И следы современной борьбы народов южного Прибайкалья исследователи данной проблемы находят в эпохе неолита [5, с. 3–4, 12].

За много веков такой вид состязания практически не изменился. И сегодня, как утверждают исследователи, самые массовые состязания борцов организуются во время Наадама. Традиционно в них участвуют 512 борцов. Монгольский вариант борьбы обладает рядом особенностей: в борьбе отсутствуют весовые категории; проигравший в бою выбывает из последующих схваток, имеются ограничения по времени и размерам занимаемой площади для поединка.

Монгольская борьба традиционно может применять множество приемов (свыше 400). Если в схватках достигнуто не менее пяти побед, присваивается титул — «начин» (что означает «сокол»), за семь побед — «заан» («слон»), за победу в девяти схватках присваивают (при условии, что победитель уже имел титул «слон») звание «арслан» («лев»). Самые титулованные борцы в стране издавна пользуются небывалым почетом, они уважаемы и любимы народом, и особенно своими поклонниками. Такое отношение к борцам сохранилось у монголов издревле и, как утверждают специалисты, каждый второй монгол с детских лет является поклонником этого вида спортивного состязания [1, с. 118–119].

Конные скачки. Скачки на конях, которым также не одна тысяча лет, тоже пользуются большой популярностью в Монголии. Проведение массовых конных скачек традиционно считается праздником монголов, на котором испытывается выносливость участвующих в состязании лошадей. Скакунов готовят задолго до Наадама, тренируя по устоявшимся правилам, которые известны не одному поколению скотоводов-кочевников многие сотни лет. Лошадей выпасают на пастбищах с заранее подготовленным травостоем, стараясь регулировать количество выпиваемой лошадами на водопое воды. Существенная деталь такого тренировочного периода — приучить лошадь во время длительной скачки не запариваться, не слишком обильно потеть на скаку. Поэтому «тренировки» лошадей проводили каждый день, обычно в полдень, когда самая сильная дневная жара. Часто лошадь укутывали в бараньи шкуры (в так называемую доху) и в таком виде гоняли в гору. Через несколько дней (обычно 10–12 дней) такой «тренировки» лошадь переставала обильно потеть, сбрасывала лишнюю жировую массу и считалась готовой к проведению ожидаемых состязаний [4, с. 89; 7].

Утверждают, что монгольские конные скачки аналогов в мире не имеют. Дистанции обычно составляли от 12 до 32 км, в зависи-

мости от возрастной категории коней. По двум показателям: по самой дальней дистанции для лошадей и малолетней возрастной категории всадников, то есть детей младших возрастов, монгольские конные скачки достойны быть занесенными в книгу рекордов Гиннеса. Особенностью монгольских скачек являются наездники. Это девочки и мальчики в возрасте от 4 до 12 лет, скачущие на конях, что, конечно, всегда вызывает удивление и восхищение у иностранных гостей и туристов [7].

Юные всадники громко поют «Тийнгоо» — своеобразный гимн своему коню. В песне воспеваются достоинства скакунов, способных «промчатся ветром, преодолевая все препятствия на пути, прийти к финишу первым». Дети поют так самозабвенно, что невозможно без волнения слушать и видеть это необычное для гостей спортивное мероприятие. Кажется, что и кони получают дополнительный заряд энергии, которая исходит от их преданных юных друзей и настраивает их на предстоящую скачку. Известную старинную поговорку «монгол рождается в седле» логично дополнить словами «и воспитывается в седле» [7]. Отсюда, из бытия, а не только из родительских генов, берет свое начало и формируется терпеливый, стойкий характер монгола. Конь является надежным другом монгола-степняка, сопровождающим его всю жизнь [5].

Самое древнее оружие монголов. Исследователи утверждают, что многочисленные кочевые племена, обитавшие южнее Байкала, впервые изобрели лук и стрелы как орудие охоты, которое потом использовалось и в войнах. Можно согласиться с утверждением, что стрельба из лука является и древнейшим видом спорта. Ныне она является одним из многих видов спортивных соревнований. Данный вид состязаний — третий вид спортивных игр в программе фестиваля. Соревнования по стрельбе на Наадаме проводятся в двух возрастных группах: дети и взрослые. Расстояние от линии, на которой располагаются лучники, до линии мишеней устанавливается для детей в зависимости от возраста и пола: для девочек 10 лет — расстояние в 30 м, для мальчиков — 40 м [5; 8].

Исторически стрелы длительное время делали из оленьих рогов, бамбука и местных пород ивы, березы. Конец стрелы украшен перьями. Тетиву изготавливают из крученого шелка. Наконечник такой стрелы представляет собой тупой набалдашник, полый внутри, заполняемый землей или песком для

придания стреле равновесия во время полета. Сегодня, к сожалению, резко сократилось число мастеров, умеющих изготавливать традиционный монгольский лук. Стрелок, поразивший наибольшее число мишеней, получает звание мэргэна (меткого стрелка). Известен любопытный исторический факт, зафиксированный в источниках, о выдающихся стрелках прошлого. В Наадаме, проводившемся приблизительно в 1219–1225 гг., стрелок по имени Есухий Мэргэн поразил цель на расстоянии в 385 сажень (примерно 0,5 км). Каменная стела, увековечившая это событие, была найдена в 1918 г. и сейчас хранится в Эрмитаже в Санкт-Петербурге [8].

В заключение можно сказать, что фестиваль завершается красочными представлениями артистов. В честь победителей во всех трех видах соревнований тут же, на стадионе, поются восхваления, их сочиняют прямо на месте специалисты в этом жанре. Национальный праздник Наадам является предметом гордости и неотъемлемой частью своеобразной монгольской культуры. Фестиваль включен в список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО в 2010 г.

Разумеется, спортивная жизнь монгольского народа не ограничивается только проведением данного фестиваля. Известно, что спустя десятилетие после победы монгольской революции в 1930-е годы среди молодежи республики популярность приобрели современные для того периода виды спорта, по которым проводились соревнования. Мотивация у молодых к занятиям физкультурой и спортом значительно усилилась после утверждения (по аналогии с советским комплексом ГТО) норм на значок «Готов к обороне страны и промышленности». После Второй мировой войны создается Государственный комитет по делам физкультуры, ставший центральным органом по развитию физкультурного и спортивного движения в Монголии. Создавались добровольные спортивные общества и коллективы, сыгравшие большую роль в превращении физкультурно-спортивного движения в поистине массовое. Есть данные, что в настоящее время в стране активно культивируется более 30 различных видов спорта, что каждый десятый житель страны является членом МСФС (Монгольского союза физкультуры и спорта) [3]. В стране проходят различные международные состязания, в частности, по таким видам спорта, как стрельба из лука, вольная борьба, самбо, бокс, волейбол, конькобежный спорт и некоторые другие. Монгольскими спортсме-

нами на различных международных соревнованиях завоевано много медалей разного достоинства.

Литература

1. *Бадманямбугийн Бат-Эрдэнэ*. Развитие современной монгольской борьбы: дис. ... уч. степ. канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2015. 171 с.
2. *Бира Пагва*. Физическая культура и спорт как образ жизни молодежи Монголии: автореф. дис. ... уч. степ. канд. соц. наук. М., 1992. 21 с.
3. Все о спорте: справочник: в 3 т. М.: Физкультура и спорт, 1978. Т.3. 1978. 279 с.
4. *Жамбалова С.Г., Данзангийн Эрдэнебат*. Монгольская лошадь в войнах и культуре монгольского народа // Гуманитарный вектор. 2016. Т.11, № 1. (Сер. Философия, Культурология).
5. *Манжуев Г.Н.* Педагогический потенциал физической культуры и спорта традиционных праздников монгольских народов: автореф. дис. ... уч. степ. кан. пед. наук. Улан-Удэ, 2010. 21 с.
6. *Рэгжийбуу Нямдорж*. Совершенствование системы организации соревнований по монгольской борьбе на основе инновационных подходов: дис. ... уч. степ. канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2015. 166 с.
7. Монголы и лошадь — любовь на века. URL: <http://asiarussia.ru/news/9156> (дата обращения: 26.10.2019).
8. Истоки, традиции и современный культурный облик монгольского Наадам. URL: <http://asiarussia.ru/articles/3504> (дата обращения: 23.09.2019).

References

1. Badmanabhan Bat-Erdene. *Development of modern Mongolian wrestling*: PhD thesis. Ulan-Ude, 2015, 171 p. (In Mongolian)
2. Bira Pagwa. *Physical culture and sport as a way of life of young people of Mongolia*. Abstract of PhD thesis. Moscow, 1992, 21 p. (In Russian)
3. *All about sport*: handbook: in 3 vols. Comp. V.V.Kukushkin. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1978, vol. 3, 1978, 279 p. (In Russian)
4. Zhabalova S. G., Danzangiin Erdenebat. The Mongolian horse in wars and culture of the Mongolian people. *Humanitarian vector*. 2016, vol. 11, no. 1. Ser. Philosophy, Cultural Studies. (In Russian)
5. Manzhuev G. N. *Pedagogical potential of physical culture and sports of traditional holidays of Mongolian peoples*. Abstract of PhD thesis. Ulan-Ude, 2010, 21 p. (In Mongolian)
6. Regginou Niamdorzh. *Improvement of the system of organization of competitions in Mongolian wrestling on the basis of innovative approaches*: PhD thesis. Ulan-Ude, 2015, 166 p. (In Mongolian)
7. *The Mongols and horse love story for the ages*. Available at: <http://asiarussia.ru/news/9156> (accessed: 26.10.2019) (In Russian)
8. *Origins, traditions and modern cultural image of Mongolian Naadam*. Available at: <http://asiarussia.ru/articles/3504> (accessed: 23.09.2019). (In Russian)

Анализ траектории центра масс атакующего спортсмена в процессе выполнения броска боковым переворотом скручиванием в условиях отсутствия сопротивления

Д. А. Матвеев¹, А. А. Поципун¹, А. Н. Крутой², А. Г. Левицкий³

¹ Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург,

² Российский государственный университет правосудия, Санкт-Петербург

³ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассмотрены построение и анализ траектории центра масс атакующего спортсмена в процессе выполнения броска боковым переворотом в условиях отсутствия сопротивления. Исследуемый бросок относится к комбинированной группе приемов. В его основе лежит две модели: рычаг и блок. Траектория центра масс носит колебательный характер относительно оси ординат. Результаты исследования можно использовать в учебно-тренировочном процессе спортивных школ на отделениях дзюдо, джиу-джитсу на учебно-тренировочном этапе и этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: боковой переворот, Te-Guruma, биомеханика спортивной борьбы.

Analysis of the trajectory of the tori mass center in the process of performance of throwing by te-guruma in the conditions of no resistance

D. A. Matveev¹, A. A. Potsipun¹, A. N. Krutoy², A. G. Levitsky³

¹ St. Petersburg State University, St. Petersburg

² Russian State University of Justice, St. Petersburg

³ Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article analyzes the construction of the trajectory of the center of mass of the attacking athlete in the process of throwing a side flip (Te-Guruma) in the absence of resistance. The studied throw belongs to the combined group of throws. In this basis lies two models: lever and block. The trajectory of the center of mass is oscillatory in nature with respect to the ordinate axis. The results of the study can be used in the educational process of sports schools in the departments of judo, jujitsu at the educational stage and the stages of sports development and sportsmanship.

Keywords: side-flip, Te-Guruma, biomechanics of wrestling.

Броски с захватом ног являются разрешенными техническими действиями в вольной борьбе, самбо, смешанных единоборствах. Эти броски можно встретить на соревнованиях новичков и на международных турнирах самого высокого уровня, включая Олимпийские игры и чемпионаты мира. Таким образом, представляет интерес проведение биомеханического анализа этого класса бросков, направленного на выявление физической сути приемов и их подготовки.

Цель исследования — провести биомеханический анализ броска боковым переворотом скручиванием.

Методика исследования. Для проведения биомеханического анализа использовалась классификация бросков, в соответствии с которой технические действия в борьбе в положении стоя были разделены на четыре группы: пары сил, рычага, блока и комбинированную группу [1]. Фазы приема определялись в соответствии с биомеханической схемой приема, которая также была предложена авторами ранее [2]. В соответствии с ней прием разбивается на пять фаз (рис. 1).

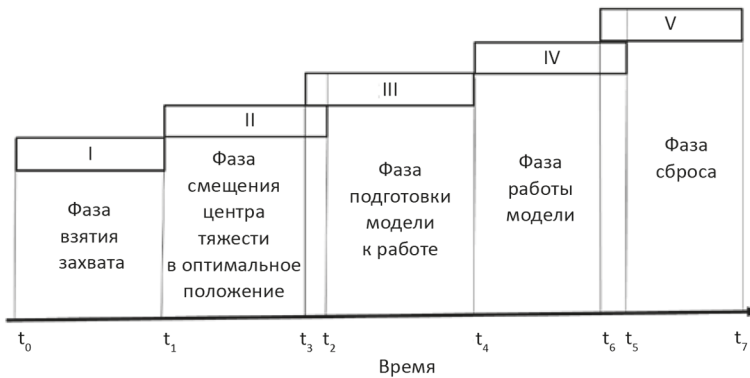


Рис. 1. Биомеханическая схема приема

Для проведения исследования была взята видеозапись из сети Интернет [4]. Запись была разбита на кадры. Начало координат было положено в левом верхнем углу кадра. С помощью программы *Paint* отмечались центры масс каждого сегмента тела (голова, туловище, бедра, голени, стопы). Затем вычислялись координаты центров масс спортсменов. Расчеты проводились по формулам:

$$\xi = \sum_{n=1}^N \frac{m_n x_n}{M}, \quad \eta = \sum_{n=1}^N \frac{m_n y_n}{M},$$

где ξ — координата абсцисс центра тяжести системы из n тел, m_n — масса n -го сегмента этой системы, x_n — координата оси абсцисс n -го сегмента этой системы, N — количество сегментов системы, M — общая масса системы, η — координата по оси ординат центра тяжести системы из n тел, y_n — координата по оси ординат n -го сегмента этой системы.

Спортсмены, участвующие в демонстрации или схватке, принадлежали одной весовой категории. В связи с этим масса каждого спортсмена была принята равной единице. Следовательно, масса каждого сегмента тела численно стала равна процентному значению от массы тела, хорошо известного из курса биомеханики [3].

Результаты исследования. На рис. 2, *a–e*, представлено покадровое изображение броска боковым переворотом скручиванием.

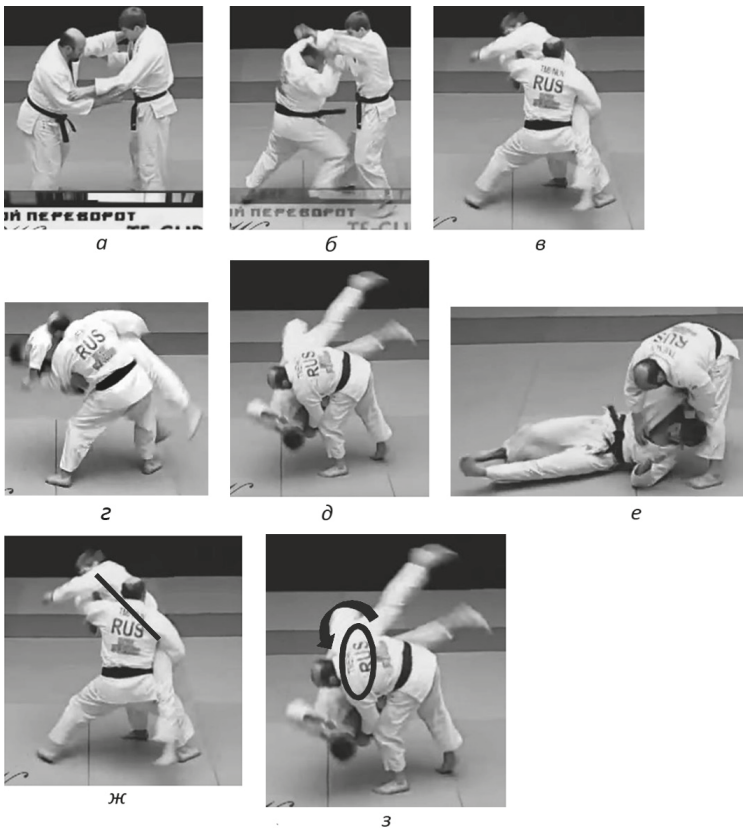


Рис. 2. Бросок боковым переворотом в условиях отсутствия сопротивления

Источник: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IWq8uU0SKKU> (дата обращения: 27.10.2019).

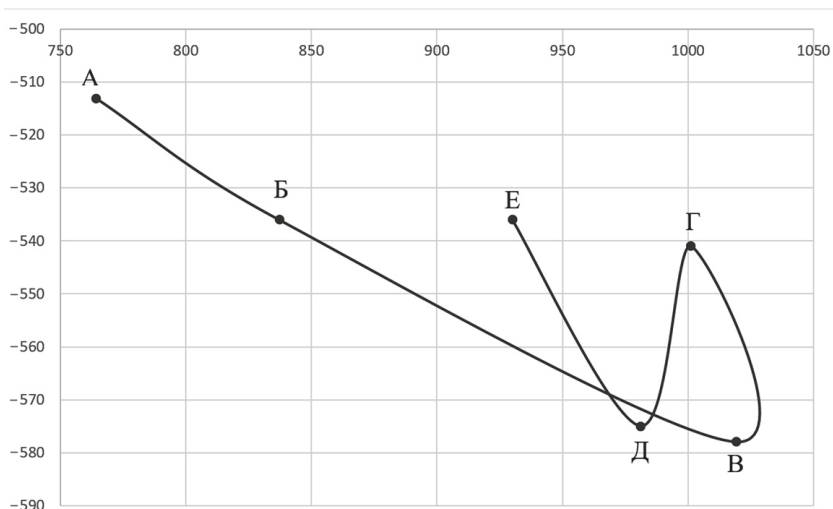


Рис. 3. Траектория центра масс тори в процессе выполнения броска боковым переворотом скручиванием

В основе этого броска лежит две модели: рычаг и блок. Схематически они изображены на рис. 2, ж и 2, з. Отметим, что чаще среди видеозаписей в сети Интернет можно обнаружить демонстрацию этого броска в условиях отсутствия сопротивления исключительно за счет рычага.

На рис. 3 приведена траектория центра масс атакующего спортсмена (центра масс тори) в процессе выполнения броска.

Точка Е соответствует приземлению на татами. Точка Д соответствует фазе сброса. Точки В и Г соответствуют фазе работы модели, в данном случае она состоит из двух этапов: точка В — этап работы рычага, точка Г — этап работы блока. Точки Б отражает фазу подготовки модели к работе. Точка А — фазу взятия захвата.

Из рис. 2 и 3 видно, что центр масс тори относительно оси ординат совершает колебательное движение. Он сначала снижается, а потом возвращается в положение, близкое к исходному. Это характерно и для других бросков, выполненных в условиях отсутствия сопротивления, которые нами были изучены. Именно эта особенность существенно отличает бросок, проведенный в условиях отсутствия сопротивления, от броска, проведенного в условиях соревновательной схватки. В условиях соревновательной

схватки бросок, как правило, выполняется в падении, и траектория центра масс тори имеет характер вращения.

Выводы. В процессе выполнения броска боковым переворотом скручиванием в условиях отсутствия сопротивления относительно оси ординат центр масс тори совершает колебательное движение в процессе броска. Это является отличительной особенностью большинства бросков, проводимых в условиях отсутствия сопротивления. Исследуемый бросок относится к комбинированной группе приемов. Его целесообразно изучать не ранее чем на учебно-тренировочном этапе обучения, так как на начальных этапах обучения комбинацию из двух моделей будет сложно освоить из-за недостаточной подготовленности спортсменов.

Результаты исследования целесообразно использовать при построении учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах, в студенческих спортивных секциях, также материал, полученный в ходе исследования, может быть включен в соответствующие разделы программ спортивных образовательных учреждений.

Литература

1. *Левицкий А. Г., Матвеев Д. А., Поципун А. А., Ошина О. В., Холодкова О. В.* Биомеханическая классификация приемов спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. 2017. № 10. С. 66–68.
2. *Матвеев Д. А., Поципун А. А., Ошина О. В., Левицкий А. Г.* Биомеханические фазы выполнения приемов в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 88–89.
3. *Иванова Г. П., Кичайкина Н. Б., Самсонова А. В.* Биомеханические методики анализа и оценки техники спортивных движений: учебно-методическое пособие. СПб., СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. 62с.

References

1. *Levitskii, A. G., Matveev D. A., Potsipun A. A., Oshina O. V., Kholodkova O. V.* Biomechanical classification of sports wrestling techniques. *Theory and practice of physical culture*, 2016, no. 10, pp. 66–68. (In Russian)
2. *Matveev, D. A., Potsipun A. A., Oshina O. V., Levitsky A. G.* Biomechanical phases of techniques fulfillment in wrestling. *Theory and practice of physical culture*, 2018, no. 6, pp. 88–89. (In Russian)
3. *Ivanova, G. P., Kichaikina N. B., Samsonova A. V.* *Biomechanical methods of analysis and assessment of the technique of sports movements: teaching aid.* St. Petersburg, SPbGUFK named after P. F. Lesgaft Press, 2007, 62 p. (In Russian)

Использование 3D-датчика ускорений (G-сенсор) для анализа техники гребли и снижения негативного действия кренов и дифферентов лодки на скорость движения спортивных байдарок и каноэ

М. Г. Петров, Л. А. Егоренко, М. В. Баранова

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Обобщен опыт использования 3D-датчика ускорений (G-сенсор) для анализа пространственных траекторий и амплитуд гребка и их влияния на крены и дифференты байдарок и каноэ. Выявлены нецелесообразность попыток полного исключения кренов и дифферента при гребле с околосоревновательной и соревновательной интенсивностью и допустимость непринужденной интенсивной гребли с оптимальными усилиями, темпом, ритмом и пространственными характеристиками с возможным минимумом кренов и дифферента.

Ключевые слова: G-сенсор, крены, дифференты лодок, пространственная траектория гребка, гребля на байдарках и каноэ.

Use of 3D acceleration sensor (G-sensor) to analyze rowing techniques and reduce the negative effect of rolls and boat trim on the speed of sports kayaks and canoes

M. G. Petrov, L. A. Egorenko, M. V. Baranova

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article summarizes the experience of using a 3D acceleration sensor (G-sensor) to analyze the spatial trajectories and amplitudes of the stroke and their impact on the rolls and trim of kayaks and canoes. The inexpediency of attempts to completely exclude rolls and trim when rowing with near-competitive and competitive intensity and the admissibility of relaxed intensive rowing with optimal effort, pace, rhythm and spatial characteristics with a possible minimum of rolls and trim is revealed.

Keywords: G-sensor, rolls, boat trim, spatial trajectory of the stroke, kayaking and canoeing.

Отличительной особенностью активного перемещения в воде всех живых организмов является эффект нестационарности. Он

проявляется в неравномерности поступательного движения, изменения смоченной поверхности, осадки, осевой ориентации относительно потока [1–6].

В гребле нестационарность движения лодки проявляется не только в неравномерности поступательного движения, но и в колебаниях вокруг продольной оси (крены) и поперечной (дифференцы) — бортовой и килевой качки. Оба эти явления приводят к увеличению сопротивления продвижению судов и довольно значительному снижению их скорости.

По данным научных исследований [1, 3], бортовая качка, неизбежная при гребле на байдарках, приводит к увеличению сопротивления на 5–7%. Килевая качка, наблюдаемая преимущественно в гребле на каноэ, может увеличивать преодолеваемое лодкой сопротивление на 10–13%. Происходит это в основном из-за переноса веса тела на направляющую ногу во второй фазе безопорного периода — «хлеста». Каноэ при этом получает дифференц на нос и, кроме увеличения сопротивления продвижению, хуже управляется. В еще большей степени тормозит ход каноэ технически несовершенное выполнение первой фазы безопорного периода — выхода из гребка. Закончив гребок, спортсмен, стремясь как можно быстрее начать следующий гребок, неоправданно резко, без учета скорости лодки, устремляется всем телом вперед, лодка при этом под действием сил реакции опоры, смещается назад.

Крены при движении лодки увеличивают площадь смачиваемой поверхности судна, что приводит к возрастанию трения корпуса лодки о воду и вихреобразованию. Кроме того, при кренах выпуклые криволинейные обводы корпуса лодки (конструктивно необходимые для грузоподъемности) отклоняют судно в сторону от крена. Лодка начинает «рыскать» из стороны в сторону (при гребле на байдарках) или двигаться в одну сторону от крена (при гребле на каноэ). При крене на правый борт — лодка уходит в левую сторону, при крене на левый борт — лодка уходит вправо. Все это удлиняет путь и уменьшает поступательную скорость лодки.

В настоящее время имеется возможность использовать в тренировочном процессе гребцов 3D-датчик ускорений (G-сенсор), например, «*Garmin VIRB*», со встроенной веб-камерой. С его помощью можно получить информацию о количестве и величине кренов и дифференцов лодки при гребле, а также использовать записанную информацию с последующим воспроизведением на стационарном компьютере, ноутбуке, планшете, смартфоне и прочих

устройствах для анализа и сопоставления с другими параметрами техники гребли. При этом в байдарочной гребле может быть выявлена асимметричность в кренах лодки, связанная зачастую с асимметричностью в приложении усилий с левого и правого борта. Встроенная в датчик видеокамера, установленная на носу лодки, ведет съемку гребка фронтально спереди, а размещенная сзади (в самом широком месте байдарки) — фронтально сзади.

Просмотр и анализ пространственных движений гребца в сопоставлении с кренами и дифферентами лодки дает возможность вносить в случае необходимости обоснованные коррективы в пространственные, силовые и временные характеристики техники гребли, направленные на уменьшение количества и величины кренов и дифферентов.

Опыт работы с квалифицированными гребцами на байдарках и каноэ (КМС и выше) показывает, что при гребле с интенсивностью, близкой к крейсерскому дистанционному ходу и выше, пытаться полностью исключить крены и дифференты нецелесообразно, так как это приводит к излишнему закрепощению тела и преждевременной усталости. Реально необходимой и вполне выполнимой является задача по активному включению в работу мышц-ротаторов, сгибателей и разгибателей туловища, мышц плечевого пояса и рук, мышц ног, а также «позных» мышц, обеспечивающих жесткую передачу усилий от тела гребца в лодку. При этом следует обязательно стремиться к возможно более полному использованию в гребке инерции массы движущихся частей тела (реализации первого «бесспорного» принципа рациональной техники гребли) при минимуме кренов и дифферентов лодки. Иными словами, искать и находить оптимум непринужденного согласования усилий, амплитуд и траекторий гребка, темпа и ритма при гребле разной (в том числе соревновательной) интенсивности, с возможным минимумом кренов и дифферентов лодки.

Опыт работы с 3D-датчиком ускорений (G-сенсор) показал целесообразность его использования, начиная с окончания первого этапа обучения, когда гребец освоил схему выполнения гребка в целом при хорошем балансе в лодке. Гребцы-разрядники и спортсмены старших разрядов и званий могут использовать G-сенсор по необходимости при наличии избыточных кренов и дифферентов лодки при гребле. В процессе использования G-сенсора желательно трехкратное прохождение предлагаемого отрезка (как правило, продолжительностью около 1 мин на каждый). Отрезки

проходятся с компенсаторной (легкой, ненапряженной) греблей, с крейсерским дистанционным ходом и с максимальной интенсивностью. При последующем просмотре материалов видеорегистрации техника гребли может быть тщательно проанализирована, сопоставлена с возникающими кренами и дифферентами лодок. Весьма ценным дополнением к показателям, фиксируемым G-сенсором (крены, дифференты судна, видео техники гребли фронтально спереди и сзади), является параллельная видеосъемка гребли с катера в сагиттальной плоскости в профиль, с последующим анализом движений гребца с трех сторон.

Можно отметить особый интерес спортсменов и тренеров к материалам видеосъемки G-сенсора спереди с последующим анализом техники гребли, так как в обычных условиях фронтальная видеосъемка спереди с катера весьма затруднительна из-за потока воды и дыма работающего двигателя, волны, шума — техника гребли при этом неестественна, а ее анализ малоинформативен.

Заключение. Использование 3D-датчика ускорений (G-сенсор) в практике работы с гребцами разной квалификации показало пригодность его для описательного анализа и оценки техники гребли (пространственных характеристик и траекторий гребка), регистрации количества и величины бортовой и килевой качки, выявления возможной асимметрии кренов лодки и усилий при гребле с разных бортов (в гребле на байдарках), а также допустимость небольших (возможного минимума) кренов лодки при гребле с субсоревновательной и соревновательной скоростью. Данный метод позволяет объективно и наглядно (двух- и трехсторонняя видеосъемка) оценивать техническое мастерство гребцов, а также дифференцировать способы и приемы предпринимаемых мер по коррекции обнаруженных недостатков в технике гребли. Использование G-сенсора расширяет теоретические познания и техническую подготовленность гребцов, повышает их интерес к занятиям и тренировке в гребле, способствует более быстрому росту спортивных результатов.

Литература

1. Бегак М. В., Иссурин В. Б., Краснов Е. А. Экспериментальные исследования нестационарных процессов в гидродинамике судна. Л.: Судостроение, 1981. С. 87–95.
2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: Научные основы и построение тренировки. М.: Спорт, 2016. С. 382–402.

3. Иссурин В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / под ред. В. М. Зацiorского. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 32–37.
4. Кокшайский Н. В. Проблемы биомеханики. М.: Наука, 1973. С. 423–439.
5. Першин С. В. Проблемы биомеханики. М.: Наука, 1973. С. 464–475.
6. Gray J. *Animal Lokomotion*. London: Weidenfeld and Nicolson, 1968.

References

1. Begak M. V., Issurin V. B., Krasnov E. A. *Experimental studies of non-standard processes in ship hydrodynamics*. Leningrad, Sudostroenie Publ., 1981, pp. 87–95. (In Russian)
2. Issurin V. B. *Preparation of athletes of the XXI century: Scientific bases and construction of training*. Moscow, Sport Publ., 2016, pp. 382–402. (In Russian)
3. Issurin V. B. *Biomechanics of kayaks and canoes*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1986, pp. 32–37. (In Russian)
4. Kokshaysky N. V. *Problems of biomechanics*. Moscow, Nauka Publ., 1973, pp. 423–439. (In Russian)
5. Pershin S. V. *Problems of biomechanics*. Moscow, Nauka Publ., 1973, pp. 464–475. (In Russian)
6. Gray J. *Animal Lokomotion*. London, Weidenfeld and Nicolson Publ., 1968.

Признаки лыжных многоборий в спортивной классификации

В. В. Фарбей

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
Санкт-Петербург

Аннотация. Рассмотрены различные виды спортивных многоборий в имеющихся спортивных классификациях. Выявлено понятие спортивных многоборий. Определены основные признаки для различных многоборий, входящих во всероссийскую классификацию видов спорта. Сформулировано определение лыжных многоборий.

Ключевые слова: классификация многоборий, летние многоборья, зимние многоборья, лыжные многоборья

Signs of ski multiways in sport classification

V. V. Farbey

Herzen State Pedagogical University, St. Petersburg

Abstract. The article discusses the different types of multiathlon sports in the existing sports classifications. The concept is revealed: all-around sports. The main features for various all-round events included in the all-Russian classification of sports are determined. The definition of ski all-around is formulated.

Keywords: classification of all-around, summer all-around, winter all-around, ski all-around

Введение. В теории спорта существуют различные классификации как видов спорта, так и физических упражнений. Анализ большого количества работ в теории спорта, связанных с изучением классификации видов [1–14, 18–21 и др.], показал, что в настоящее время при различных подходах изучения этого вопроса нет единого мнения [15, 16, 17].

Если в качестве классификатора выбирается один признак и в соответствии с ним группируются все упражнения, такие классификации называются *аналитическими* [20], в их основе — следующие классификаторы: биомеханическая структура движений; характер реагирования на внешние условия; преимущественно развиваемые физические качества; режим деятельности мышц; относительная мощность (интенсивность); уровень построения движений; характер распределения усилий в движении; слож-

ность координации; степень вовлеченности мышечных групп; взаимоотношение с внешним сопротивлением; преобладающий энергетический режим; уровень энергозатрат; вид локомоций; основная цель спортивного совершенствования; доминирующая физиологическая характеристика; регламентация нагрузок; тяжесть нагрузок.

Когда ученые пытаются все упражнения представить в единой классификации, используя при этом различные их признаки, такие классификации называются *синтетическими* [20]. В подобных случаях в качестве классификаторов одновременно выступают формы, виды и особенности движений.

Первая классификация основывается на особенностях предмета состязаний и характере двигательной активности [6, 7]. В результате такого подхода все виды спорта делятся на шесть групп.

Во второй классификации в качестве основного признака используются особенности проявления физических способностей, а также структура соревновательной и тренировочной деятельности, характерная для различных видов спорта [9, 11].

В специальной литературе приводится классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий. Согласно этой классификации, выделяются виды спорта с циклической, ациклической и комбинированной структурой движений, в соответствии с международным статусом, отражающим географическое распространение видов спорта, а также количество стран, их культивирующих [20].

Цель работы — определить признаки лыжных многоборий в структуре различных видов спортивных многоборий.

Теоретическое обоснование и результаты исследования. Свообразными видами спорта являются спортивные многоборья. Спортсмен-многоборец для реализации поставленной цели должен обладать специфической многоборной выносливостью и другими качествами, что и дает основание рассматривать каждое многоборье как особый комплексный вид спорта.

Многоборье характеризуется как объединение отдельных спортивных дисциплин в самостоятельный объект спортивной специализации [12, 15]. Многоборья как комбинированные типы соревновательной деятельности предъявляют разносторонние требования к функциональным возможностям спортсмена, его двигательным способностям и лежащим в их основе физическим качествам. Двигательный состав многоборий определяет их тип [16, 17, 20].

Многоборья, состоящие из упражнений различных видов спорта, относятся к разнотипным и в процессе состязаний требуют от спортсменов проявления различных физических качеств и двигательных навыков, которые могут вступать не только в положительные, но и в отрицательные взаимодействия [7].

На наш взгляд, классификатор многоборий должен быть связан прежде всего с их сущностью — соревновательной деятельностью, что реализуется только в результатах этой деятельности (таблица).

В процессе изучения различных многоборий выявлена их неоднородная структура:

- 1) неоднократное выполнение однородных упражнений;
- 2) выполнение однородных упражнений на разных дистанциях или из разных положений;
- 3) выполнение неоднородных упражнений в разных видах спорта, условиях, снарядах или дистанциях, с разных стартов;
- 4) выполнение неоднородных упражнений в разных условиях, состоящих из упражнений в разных видах спорта и выполняемых с одного старта;
- 5) выполнение однородных упражнений в одинаковых условиях, на разных снарядах, разными способами.

Представленная нами классификация различных видов многоборий расширяет понятийный аппарат, что дает возможность уточнения и коррекции планирования подготовки спортсменов в комплексных видах спорта.

Каждое сочетание различных видов упражнений оказывает особое действие на организм, подлежащее как частному, так и комплексному изучению и сопоставлению. Особое внимание необходимо уделять воспитанию способности к переключениям в многоборьях, где характер проявляемых двигательных способностей (сенсомоторных, скоростно-силовых, координационных, выносливости и др.) зависит от условий состязаний.

Спортивные многоборья — виды соревновательной деятельности, требующие от спортсмена комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков [7, 12].

Лыжные многоборья представлены комплексами разнородных соревновательных упражнений, в каждый из которых входит лыжная гонка [17].

Таблица. Классификация многоборий

Летние многоборья	Структура упражнений	Ведущие физические качества	Зимние многоборья
Акробатические, прыжки в воду и на батуте, парусный спорт	Неоднократное выполнение однородных упражнений	Скоростно-силовые, ловкость	Бобслей, санный спорт, фигурное катание и др. Горнолыжные
Стрельба из лука, пулевая стрельба и др. Тяжелая атлетика	Выполнение однородных упражнений на разных дистанциях или разными способами	Циклические локомоции, ловкость, сила	Конькобежный спорт, большое, малое, спринтерское конькобежное
Мужское и женское легкоатлетическое, пятиборье, полиатлон. Гимнастическое, конное, воднолыжное и парашютное, скальное. Военное, офицерское, автомобильное, мотоциклетное, авиационное, морское, подводное, милицейское	Выполнение неоднородных упражнений в разных видах спорта, условиях, снарядах или дистанциях, с разных стартов	Скоростно-силовые. Циклические локомоции, ловкость	Лыжное двоеборье, полиатлон, северное многоборье
Триатлон, квадратлон	Выполнение неоднородных упражнений в разных условиях, состоящих из упражнений в разных видах спорта и выполняемых с одного старта	Циклические локомоции, ловкость	Биатлон, ачери-биатлон, зимний триатлон
Комплексное плавание	Выполнение однородных упражнений в одинаковых условиях, на разных снарядах, разными способами	Циклические локомоции, ловкость	Лыжный дуатлон

К лыжным разнотипным многоборьям относят биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон, ачери-биатлон и другие, в состав этих дисциплин включена лыжная гонка.

Лыжные многоборья, где ведущим видом являются лыжные гонки, бывают как олимпийскими видами, так и не олимпийскими [17].

Заключение. Таким образом, зимние многоборья являются своеобразными видами спорта и состоят из упражнений, которые относятся к разным группам.

На основе проведенного анализа литературы и собственных исследований выявлено, что лыжные многоборья представлены комплексами разнородных соревновательных упражнений, в каждый из которых включена лыжная гонка.

В то же время спортивный результат спортсменов-многоборцев зависит не только от специальной многоборной работоспособности, но и от высшей степени овладения двигательными навыками и соответствия им физических способностей.

Представленная нами классификация различных видов многоборий будет способствовать уточнению и коррекции планирования подготовки спортсменов в комплексных видах спорта.

Литература

1. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста. М.: Физкультура и спорт, 1966. 188 с.
2. Дембо А. Г., Попов С. М., Тюрин А. М., Шапкайц Ю. М. К вопросу о группировках видов спорта // Теория и практика физической культуры. 1966. № 2. С. 56.
3. Козлов К. В. О мнимой и подлинной взаимосвязи видов спорта // Теория и практика физической культуры. 1970. № 7. С. 66–69.
4. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
5. Курамышин Ю. Ф. Спортивная рекордология: Теория, методология, практика. М.: Советский спорт, 2005. 408 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977. 279 с.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М.: Воениздат, 1997. 304 с.
8. Наталов Г. Г. Теория физического воспитания. Алма-Ата: КазИФК, 1976. 148 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
10. Синайский М. М., Попов А. Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов // Теория и практика физической культуры. 1996. № 2. С. 51–55.
11. Теория и методика спорта: учебное пособие для УОР / под ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. М.: тип. Воениздат, 1997. 415 с.
12. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1993. 352 с.

13. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1978. 206 с.
14. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. М.: Советский спорт, 2006. 494 с.
15. Фарбей В. В. Место и значение зимних многоборий в спортивной классификации // Современное состояние проблемы подготовки специалистов по физической культуре и перспективы развития: сб. материалов науч.-практич. конф.: Герценовские чтения. СПб., 2010. С. 245–252.
16. Фарбей В. В. Перспективы развития лыжных многоборий в системе лыжного спорта печатная // Инновационные технологии в зимних видах спорта (прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фигурное катание, керлинг): сб. материалов Всерос. науч.-практич. конф. СПб: ФГУ СПб НИИФК, 2012. С. 94–96.
17. Фарбей В. В. Системно-целевое управление многолетней подготовкой спортсменов в лыжных многоборьях. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2014.. 320 с.
18. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. 208 с.
19. Фомин В. С., Петрухин В. Г., Ченик В. Д. Структурно-функциональная классификация спортивной деятельности // Медико-биологические проблемы спортивной тренировки: сб. науч. тр.; отв. ред. В. С. Фомин. М.: Изд-во МОГИФК, 1985. С. 5–23.
20. Якимович В. С. Культура в мире спорта: монография. М.: Советский спорт, 2006. 164 с.
21. Choutka M., Dovalil J. Sportovni trenink. Praha, Olympia, 1987. S. 318.

References

1. Gandelsman A. B., Smirnov K. M. *Physical education of school children*. Moscow, Physical education and sport Publ., 1966, 188 p. (In Russian)
2. Dembo A. G., Popov S. M., Tyurin A. M., Shapkaits Yu. M. On the issue of sports groups. *Theory and practice of physical culture*, 1966, no. 2, p. 56. (In Russian)
3. Kozlov K. V. On the imaginary and genuine relationship of sports. *Theory and practice of physical culture*, 1970, no. 7, pp. 66–69. (In Russian)
4. Cretty B. J. *Psychology in modern sport*, transl. from English. Moscow, Physical culture and sports Publ., 1978, 224 p. (In Russian)
5. Kuramshin Yu. F. *Sports Recordology: Theory, Methodology, Practice*. Moscow, Soviet sport Publ., 2005, 408 p. (In Russian)
6. Matveev L. P. *Fundamentals of sports training*. Moscow, Physical culture and sports Publ., 1977, 279 p. (In Russian)
7. Matveev L. P. *General theory of sport*. Moscow, Military Publishing House, 1997, 304 p. (In Russian)
8. Natalov G. G. *Theory of physical education*. Alma-Ata, KazIFK Publ., 1976, 148 p.
9. Platonov V. N. *The general theory of training athletes in Olympic sport*. Kiev, Olympic literature Publ., 1997, 583 p. (In Russian)
10. Sinaisky M. M., Popov A. L. Systematics of competitive actions of athletes according to the criteria of results. *Theory and practice of physical culture*, no. 2, 1996, pp. 51–55. (In Russian)
11. *Theory and methodology of sports*: textbook for UOR, eds F. P. Suslov, J. K. Colds. Moscow, Military Publishing House, 1997, 415 p. (In Russian)

12. *Explanatory dictionary of sports terms*. Comp. F.P.Suslov, S.M. Vaytsekhovskiy. Moscow, Physical culture and sports Publ., 1993, 352 p. (In Russian)
13. Ter-Hovhannisyanyan A. A. *Pedagogical foundations of physical education*. Moscow, Physical culture and sports Publ., 1978, 206 p. (In Russian)
14. Tumanyan G.S. *Champions Training Strategy: the trainer's handbook*. Moscow, Sovetsky sport Publ., 2006, 494 p. (In Russian)
15. Farbey V.V. Place and significance of winter all-round events in sports classification. *Current state of the problem of training specialists in physical education and development prospects: proceedings of the scientific and practical conference*. Herzen readings. St. Petersburg, 2010, pp. 245–252. (In Russian)
16. Farbey V.V. Prospects for the development of multiathlon skiing in the skiing system print. *Innovative technologies in winter sports (ski jumping, Nordic combined, figure skating, curling)*, Sat. Mater. All-Russian scientific and practical conference. St. Petersburg, FGU SPb NIIFK Press, 2012, pp. 94–96. (In Russian)
17. Farbey V.V. *System-target management of long-term training of athletes in ski all-around*. St. Petersburg, Herzen State Pedagogical University Press, 2014, 320 p. (In Russian)
18. Farfel V.S. *Motion control in sports*. Moscow, Physical education and sports Publ., 1975. 208 p. (In Russian)
19. Fomin V.S., Petrukhin V.G., Chepik V.D. Structural and functional classification of sports activity. *Biomedical problems of sports training*, ed. by V.S. Fomin. Moscow, MOGIFK Press, 1985, pp. 5–23. (In Russian)
20. Yakimovich V.S. *Culture in the world of sports*. Moscow, Soviet sport Publ., 2006, 164 p. (In Russian)
21. Choutka M., Dovalil J. *Sportovni trenink*. Prague, Olympia Publ., 1987, p. 318.

Эффективность приемов депривации слуховой сенсорной системы в процессе совершенствования синхронности исполнения в дисциплине «формейшн» танцевального спорта

А. А. Корбакова, И. А. Степанова

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В рамках исследования совершенствования синхронности исполнения в дисциплине «формейшн» танцевального спорта в статье рассматриваются приемы кратковременной депривации слуховой сенсорной системы. Данные приемы применялись в ходе педагогического эксперимента, их эффективность доказана статистически значимым повышением уровня развития специальных координационных способностей, пространственной и временной точности движений, а также соревновательного результата.

Ключевые слова: депривация, сенсорные системы, танцевальный спорт, координационные способности, синхронность исполнения.

Efficiency of auditory sensory deprivation methods in the process of improvement of synchronicity in formation dance sport

A. A. Korbakova, I. A. Stepanova

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. As part of the study of the process of improvement of synchronicity in Formation Dance Sport, the article discusses the main short-term auditory sensory deprivation methods. The developed tools and techniques were tested in a pedagogical experiment, their effectiveness was proved by a statistically significant increase of the level of development of special coordination abilities, spatial and temporal parameters of movements and also the competitive result.

Keywords: deprivation, auditory sensor systems, Dance Sport, coordination abilities, synchronicity.

Анализируя определения синхронизма в различных явлениях и специфику групповых технико-эстетических видов спорта, основанных на синхронности, можно сделать вывод, что синхронность исполнения в спорте в команде — это совпадение и связь во времени совершающихся на спортивной площадке действий

и процессов, одновременность и параллельность в движениях, взаимодействие между спортсменами с сохранением одинаковых дистанций и интервалов, равного количества вращений и равенства углов поворота, единой амплитуды движения с сохранением фазовых соотношений между сменой музыкального ритма и темпа и паузами на протяжении всей композиции, а также точная и одинаковая постановка корпуса, рук, ног и головы и сохранение одновременности выполнения движений как в статическом режиме (в построениях: линиях, рисунках), так и в динамическом (во время перестроений).

В результате корреляционного анализа рангов по Спирмену между уровнем развития значимых координационных способностей и экспертными оценками качества исполнения композиции в дисциплине «формейшн» танцевального спорта по компоненту «синхронность», были выявлены специальные координационные способности, влияющие на синхронность исполнения (табл. 1) [3, 4]. В нашем исследовании «единая амплитуда» и «одновременность исполнения» являлись составными частями (критериями) компонента «синхронность» (поскольку можно выполнять движение одновременно, но не одинаково).

Таблица 1. Корреляционные взаимосвязи между уровнем развития координационных способностей с экспертными оценками степени синхронности исполнения в дисциплине «формейшн» ($n = 32$)

Способности	Компонент «синхронность исполнения»		
	Единая амплитуда движения	Одновременность	Синхронность
К воспроизведению пространственных параметров движения (вращения)	0,590	0,403	0,567
К воспроизведению пространственных параметров движения (амплитуда)	0,905	0,569	0,801
К воспроизведению временных параметров движения	0,623	0,577	0,697
Музыкально-ритмические	0,698	0,928	0,854
К ориентированию в пространстве	0,590	0,393	0,557
К равновесию	0,372	0,531	0,416

Примечание: критический $r = 0,350$ при $p = 0,05$ и $n = 32$.

Анализ данных таблицы позволяет сделать заключение о том, что ряд координационных способностей (к воспроизведению пространственных и временных параметров движений, к равновесию, к ориентированию в пространстве и музыкально-ритмические) можно считать значимыми факторами, определяющими синхронность исполнения в дисциплине «формейшн» танцевального спорта, и их надо учитывать при работе с командой. Наиболее сильная взаимосвязь ($r=0,928$) выявлена между степенью одновременности исполнения двигательных действий и музыкально-ритмическими способностями.

В технико-эстетических видах спорта (художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание, танцевальный спорт) ритм движений тесно связан с ритмом музыкального аккомпанемента, зависит от наличия у спортсмена музыкально-ритмического чувства, заключающегося в соответствии двигательных реакций человека временному ходу музыкального движения [5]. Высокий уровень его развития позволяет выполнять движения в неразрывной связи с музыкой. Чувство ритма, ощущение соразмерности движений необходимо для создания и воспроизведения ритмического рисунка композиции, особенно это относится к элементам и связкам, требующим предельной синхронности движений. Чередование ритма в соревновательных композициях может происходить как в отдельных частях программы, так и внутри движений, танцевальных фигур. Спортсмены на основе приобретенных навыков создают свой ритмический рисунок, устанавливают временные и пространственные соотношения в сочетании с силовыми характеристиками.

Таким образом, чувство ритма является одним из значимых факторов тренировки синхронности исполнения, как компонент пространственной и временной точности движений.

При воспроизведении темпоритма, осуществлении ориентирования в пространстве, равновесия задействуются разные зоны мозга. Используя принцип депривации сенсорных систем, осуществляется активизация данных зон, формирование новых синоптических связей в тренировочном процессе, поддержание первичной (естественной) нейропластичности [2].

Осуществление координационно согласованных движений возможно за счет зрительного, вестибулярного, кинестетического восприятия, дифференциации временных, пространственных, динамических, ритмических характеристик двигательной деятельности [1].

Модель реальности человека основывается на потоках данных, получаемых от органов чувств. Если некоторые потоки сенсорной информации перекрыть, модель реальности будет компенсироваться данными, поступающими из остальных систем.

Для совершенствования координационных способностей спортсменов может применяться принцип депривации сенсорных систем, который используется также в психологии и адаптивной физической культуре. Сенсорная депривация является частичным или полным прекращением внешнего воздействия на один или более органов чувств, что приводит к снижению потока нервных импульсов в центральную нервную систему [6]. Короткие периоды сенсорной депривации имеют расслабляющее воздействие на человека, запускают процессы подсознательного анализа, структурирования и сортировки информации, процессы самонастройки и стабилизации психики.

В спорте кратковременная локальная депривация сенсорных систем (зрительной, слуховой) применяется с целью активизации мышечной и проприоцептивной чувствительности за счет проявления компенсаторных механизмов. При применении принципа депривации сенсорных систем формируются новые нейронные связи в головном мозге.

Для совершенствования синхронности исполнения композиции в дисциплине танцевального спорта «формейшн» была разработана методика, среди средств и методических приемов которой широко применялся принцип кратковременной депривации сенсорных систем с целью активизации мышечной и проприоцептивной чувствительности, а также зрительной и слуховой сенсорных систем за счет проявления компенсаторных механизмов и процессов внутреннего анализа двигательных действий. На первом этапе использовались средства и приемы, направленные на активацию сенсорной системы с целью формирования и закрепления нейронных связей. На втором этапе применялись средства депривации сенсорной системы. Наиболее типичные средства депривации слуховой сенсорной системы представлены в табл. 2.

По организации и содержанию в экспериментальной группе применялись следующие типы заданий:

- 1) индивидуальные, направленные на совершенствование координационных способностей;

- 2) в паре: синхронизация действий и чувство партнера (ведение в паре; равновесие в паре; гармонизация музыкально-ритмических способностей и одновременности действий партнеров; зеркальное выполнение движений; импровизации — основанная на технике танцевального спорта и «контактная импровизация»);
- 3) в команде:
 - только партнеры/партнерши;
 - малыми группами (3–4 пары);
 - полным составом (16 спортсменов).

Таблица 2. Средства и приемы развития специальных способностей спортсменов с учетом принципа депривации слуховой сенсорной системы

Тренируемые специальные способности	1 этап Средства и методические приемы активации сенсорных систем	2 этап Средства и методические приемы депривации сенсорных систем
<ul style="list-style-type: none"> — музыкально-ритмические; — к воспроизведению временных параметров движения 	<ul style="list-style-type: none"> — четкое распределение движений по счету; — медленное исполнение композиции и ее частей под собственный счет в парах; — исполнение в обычном темпе под счет и музыку; — исполнение в обычном темпе под музыку без счета; — четкое совпадение движений с темпом и ритмом музыки 	<ul style="list-style-type: none"> — проверка совпадения «внутреннего» темпоритма с музыкальным с помощью компьютерной программы; — с выключением музыки на 1, 2 и более фраз; — без счета и музыки, только по сигналу «И»; — с изменением темпа музыки

Сочетание различных методических приемов с применением кратковременной депривации сенсорных систем создает большое количество комбинаций упражнений.

С целью сравнения традиционной и разработанной методик, в экспериментальной группе был проведен последовательный эксперимент при участии 16 спортсменов 16–30-летнего возраста категории «Взрослые» и «Молодежь», всего 8 пар квалификации КМС и МС. Последовательный педагогический эксперимент состоял из двух этапов: на первом применялась традиционная методика, на втором — экспериментальная.

Педагогический эксперимент проводился в рамках подготовки спортсменов сборной команды РФ по танцевальному спорту к чемпионатам России 2016 г. и Европы 2018 г. на базе МБУ ГШСБТ «Олимпия», г. Гатчина. Длительность эксперимента обусловлена календарем соревнований в дисциплине «формейшн» танцевального спорта в категории «Взрослые». Построение годового цикла тренировочного процесса включает в себя 2 макроцикла. Применение традиционной методики в макроцикле производилось в период с сентября по январь 2016 г. включительно, а экспериментальной — в макроцикле с октября 2017 г. по февраль 2018 г.

В ходе педагогического эксперимента до и после применения традиционной и экспериментальной методик спортсмены проходили тестирование уровня развития специальных способностей спортсменов в дисциплине «формейшн» в танцевальном спорте, а также производилась экспертная оценка двух разных соревновательных композиций по видеозаписи соревнований.

Сравнительный анализ показателей тестирования музыкально-ритмических способностей после применения традиционной и экспериментальной методик представлен в таблице 3.

Таблица 3. Сравнительный анализ показателей тестирования специальных координационных способностей после применения традиционной и экспериментальной методик ($n = 16$)

Показатель	Методика, $M \pm t$		T	p	Прирост качества исполнения в ЭГ, %
	традиционная	экспериментальная			
Тест 1 (с)	$1,837 \pm 0,203$	$0,91 \pm 0,14$	3,6	$\leq 0,05$	50,4
Контрольное упражнение 2 (у. е., в 1/64 такта)	$3,5 \pm 0,3$	$0,96 \pm 0,15$	6,0	$\leq 0,05$	72,5

Примечания: Тест 1 — психолого-педагогический тест «Чувство времени», оценивающий точность воспроизведения временных отрезков у спортсменов; контрольное упражнение 2 оценивает чувство музыкального темпа и ритма — воспроизведение ритмического рисунка фонограммы.

В результате проверки статистической гипотезы о различии результатов, показанных группой после применения традици-

онной и экспериментальной методик, выявлены достоверные различия в показателях развития специальных координационных способностей.

Чтобы выявить степень различия в количестве ошибок синхронности исполнения композиции спортсменами группы после применения традиционной и экспериментальной методик, был проведен сравнительный анализ, результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4. Сравнительный анализ количества ошибок синхронности исполнения композиции спортсменами группы после применения традиционной и экспериментальной методик ($n = 16$; количество ошибок)

Показатель	Методика, $M \pm t$		p	U	Прирост качества исполнения в ЭГ, %
	традиционная	экспериментальная			
Единая амплитуда движения	$11,6 \pm 0,5$	$4,1 \pm 0,5$	$\leq 0,05$	0,0	64,6
Одновременность исполнения	$9,3 \pm 0,8$	$2,7 \pm 0,3$	$\leq 0,05$	4,0	70,9
Среднее по компоненту «синхронность исполнения»	$10,4 \pm 0,6$	$3,4 \pm 0,4$	$\leq 0,05$	0,0	67,3

Различия в количестве ошибок пространственной и временной точности движений у спортсменов после применения традиционной и экспериментальной методик статистически достоверны при $p \leq 0,05$, что свидетельствует о явном преимуществе последней. В результате последовательного эксперимента наибольшие изменения произошли в критерии «одновременность исполнения», прирост показателей составил 70,9 %. В остальных критериях прирост составил 64,6–67,3 %. Прирост показателя «одновременность исполнения» выразился в четком воспроизведении ритмического рисунка музыки, подчеркивании акцентов характерными движениями, единстве исполнения композиции всей группой, что положительно повлияло на судейскую оценку исполнения.

Литература

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Спорт, 2016. 617 с.
2. Живолупов С. А., Самарцев И. Н., Сыроежкин Ф. А. Современная концепция нейропластичности (теоретические аспекты и практическая значимость) // Журнал неврологии и психиатрии. 2013. № 10. С. 102–108.
3. Корбакова А. А., Степанова И. А. Музыкально-ритмические способности как фактор, влияющий на точность построений и синхронность исполнения в дисциплине «формейшн» в танцевальном спорте // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 97–101.
4. Корбакова А. А., Степанова И. А. Пространственные и временные параметры движения как факторы, определяющие точность построений и синхронность исполнения в дисциплине «формейшн» в танцевальном спорте // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4 (146). С. 91–94.
5. Плеханова М. Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2010. № 6 (64). С. 65–68.
6. Сенсорная депривация // Советская военная энциклопедия. М.: Военное изд-во Минобороны СССР, 1980. Т. 7. С. 325.

References

1. Evseev S. P. *Theory and organization of adaptive physical culture: textbook*. Moscow, Sport Publ., 2016. 617 p. (In Russian)
2. Zhivolupov S. A., Samartsev I. N., Syroezhkin F. A. The modern concept of neuroplasticity (theoretical aspects and practical significance). *Journal of Neurology and Psychiatry*, 2013, no. 10, pp. 102–108. (In Russian)
3. Korbakova A. A., Stepanova I. A. Musical-rhythmic abilities as factor that determining formations accuracy and synchronization in competitive composition performance in a “formation” discipline in dance sport. *Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*, 2018, vol. 160, no. 6, pp. 97–101. (In Russian)
4. Korbakova A. A., Stepanova I. A. Spatial and time parameters of movements as factors defining formations accuracy and synchronization in competitive composition performance in “formation” discipline in dance sport. *Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaf*, 2017, vol. 146, no. 4, pp. 91–94. (In Russian)
5. Plehanova M. E. Complex estimation of the aesthetic components of mastery in gymnastic kinds of sports. *Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*, 2010, vol. 64, no. 6, pp. 65–68. (In Russian)
6. Sensory deprivation. *Soviet military encyclopedia*. Moscow, Military Publishing House of the Ministry of Defence of the USSR, 1980, vol. 7, p. 325. (In Russian)

Влияние комплексов дыхательных упражнений на параметры стрельбы квалифицированных биатлонистов

В. В. Фарбей^{1,2}, *Е. Г. Жевлаков*²

¹ Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

² Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривается влияние комплексов дыхательных упражнений, применяемых в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов, на скорость и ритм стрельбы, ритм дыхания в условиях соревнований. Научно обосновывается применение комплексов дыхательных упражнений и специальных тренажеров в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов.

Ключевые слова: стрелковая подготовка, комплексы дыхательных упражнений, навык контролируемого дыхания, ритм стрельбы, скорость стрельбы.

Influence of respiratory exercise complexes on the qualified biathlonis shots

V. V. Farbey^{1,2}, *E. G. Zhevlakov*²

¹ St. Petersburg State University, St. Petersburg

² Herzen State Pedagogical University, St. Petersburg

Abstract. The article discusses the effect of breathing exercise complexes used in the shooting training of qualified biathletes on the speed and rhythm of shooting, breathing rhythm, in a competition. The use of respiratory exercise complexes and special simulators in the shooting training of qualified biathletes is scientifically substantiated.

Keywords: shooting training, complexes of breathing exercises, skill of controlled breathing, rate of fire, rate of fire.

Введение. Структура соревновательной деятельности квалифицированных биатлонистов предъявляет жесткие требования к выполнению стрелковых упражнений на фоне высоких физических нагрузок.

Быстрая и точная стрельба является важной составляющей высокого конечного результата выступления биатлониста на соревнованиях. Высокая конкуренция спортсменов и высокий уровень всероссийского биатлона среди молодежных команд выдвигают

гают новые требования к совершенствованию стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, что является в настоящее время актуальным [1, 2, 3].

В теории и практике физической культуры и спорта имеются сведения о положительном влиянии дыхательных упражнений в подготовке спортсменов различного уровня в отдельных видах спорта [4, 6, 7].

В современной литературе научное обоснование применения дыхательных упражнений в подготовке биатлонистов встречается фрагментарно [1, 3, 5].

Организация исследования. Предполагалось, что повышение скорости стрельбы в соревновательном упражнении биатлона возможно при применении комплексов дыхательных упражнений в стрелковой подготовке в сочетании с тренажерами и стрелковыми упражнениями, за счет согласования ритмов дыхания с ритмом стрельбы при функциональных сдвигах.

Целью исследования являлось выявление эффективности применения комплексов дыхательных упражнений в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов.

Задача исследования. Выявить влияние комплексов дыхательных упражнений (КДУ) на показатели качества, скорости, ритма стрельбы и ритма дыхания у квалифицированных биатлонистов в условиях соревнований.

В эксперименте, проводившемся с мая по сентябрь, приняли участие 36 квалифицированных биатлонистов сборной РГПУ им. А. И. Герцена, ШВСМ по ЗВС, УОР 2, СДЮШОР Выборгского района Санкт-Петербурга. Спортсмены были разделены на экспериментальную группу (ЭГ) — 26 спортсменов и контрольную группу (КГ) — 10 спортсменов. Тренировочный план ЭГ включал стрелковую подготовку с применением КДУ в тренировочном и соревновательном процессах. В тренировочном процессе применялись (ДК): ДК № 1 — в спокойном состоянии, № 2 — с задержкой дыхания, № 3 — дыхание силой, № 4 — с наведением мушки на цель, № 5 — на повышенной подвижной опоре, № 6 — перед зеркалом с оружием, № 7 — дыхательная «заминка» (дыхательные упражнения релаксационного характера); в сочетании со стрелковыми тренажерами (ЭЛТ, *Skatt*), координационными (балансировочные подушки, платформы, батуты, возвышенные опоры и др.), лыжными (*Concept 2*, *Мираж*, *Ercolina*). В соревновательном

процессе применялись дыхательные упражнения в общей и специальной разминке перед соревнованиями и применение регламентированных режимов дыхания (РРД) на подходе к огневому рубежу. КГ проводила подготовку по общепринятой методике. Объем и интенсивность нагрузки в группах не отличались.

Аналізу подверглись выступления спортсменов на Кубке Санкт-Петербурга по летнему биатлону и контрольные испытания в кроссовом биатлоне и спринте на лыжероллерах в начале и конце подготовительного периода. Стрельба на огневых рубежах фиксировались на видеозаписи с хронометрированием.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальная проверка влияния комплексов дыхательных упражнений на показатели стрельбы в условиях соревнований выявила прирост показателей по окончании эксперимента в ЭГ: ритма стрельбы лежа — на 19%, стоя — 22%; количество циклов дыхания между выстрелами сократилось на 1–2 цикла в среднем по группе, что сократило время между выстрелами на 0,5–1 с. В то же время отмечается стабильность количества циклов дыхания и ритма стрельбы лежа и стоя в ритме стрельбы в соревновательной стрельбе биатлона (рис.); улучшение времени изготовления до первого выстрела на 2,7 с лежа, 2,9 с стоя; точности стрельбы на 10,3% лежа, 9% стоя; общего времени на рубеже на 17,8% ($p < 0,05$).

В КГ группе достоверно значимые отличия выявлены в показателях качества стрельбы на 4,1% и сокращении времени пребывания на рубеже лежа 6,2% ($p < 0,05$). В остальных показателях различий не выявлено ($p > 0,05$).

На рисунке отображен ритм дыхания и стрельбы стоя в условиях соревнований (спринтерская гонка на лыжероллерах) до эксперимента и после его окончания у представителя ЭГ (рисунок).

До эксперимента отмечается нестабильность показателей ритма стрельбы и количества дыхательных циклов между выстрелами (от 4,3 с до 5,6 с), количество циклов дыхания (от 4 до 5), что является невысокими показателями стрелковых навыков.

По окончании эксперимента: сократилось время между выстрелами — 3,5–3,6 с; количество дыхательных циклов снизилось до 3-х; время изготовления до первого выстрела уменьшилось на 2 с, а время пяти выстрелов — на 5 с. Показатели учитывались без брака в стрельбе, при отсутствии промахов.

Сравнение графиков до и после эксперимента наглядно демонстрирует положительное влияние на формирование навыка кон-

Графики стрельбы стоя представителя ЭГ в спринте на лыжероллерах

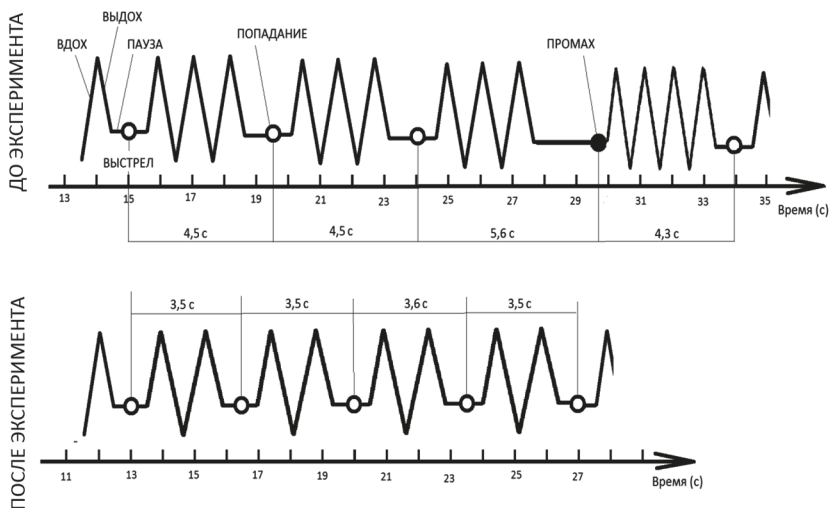


Рис. Сочетание ритмов дыхания и стрельбы биатлониста ЭГ при стрельбе стоя в спринте на лыжероллерах

тролируемого дыхания и стабилизацию двигательных действий во время стрельбы стоя.

Выводы. Применение комплексов дыхательных упражнений в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов ЭГ позволило повысить скорость изготовления до первого выстрела; скорость и качество стрельбы; стабилизировать ритм стрельбы из положений лежа и стоя, сократить количество циклов дыхания между выстрелами и общее время на рубеже.

Согласование дыхания и двигательных действий на огневом рубеже, в сочетании с тренажерами, выявило положительную динамику в развитии дыхательных возможностей квалифицированных биатлонистов, совершенствование навыка стрельбы при функциональных сдвигах, повышение скорострельности, стабилизацию ритма дыхания и рост результатов стрельбы в условиях соревнований.

Включение комплексов дыхательных упражнений в общую и специальную разминку перед соревнованиями, в сочетании с тренажерами и стрельбой, позволило повысить качество стрельбы квалифицированных биатлонистов.

Литература

1. Зрыбнев Н.А. Особенности дыхания биатлониста во время лыжной гонки и стрельбы // Ученые записки ун-та им. П.Ф.Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 39–42.
2. Михайлов А. С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2008. 23 с.
3. Мурашко Е. В., Дунаев К. С. Особенности дыхания биатлонистов различной квалификации во время ведения стрельбы // Ученые записки ун-та им. П.Ф.Лесгафта. 2013. № 11 (105). С. 110–113.
4. Милодан В. А. Влияние регламентированных режимов дыхания на увеличение работоспособности в беге: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2008. 23 с.
5. Фарбей В. В., Фарбей Вад. В., Жевлаков Е. Г. Влияние дыхательных технологий на увеличение работоспособности в биатлоне. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2014. С. 171.
6. Чёмов В. В. Методологические и технологические основы интеграции двигательных заданий и регламентированных режимов дыхания эргогенического воздействия в тренировке квалифицированных легкоатлетов: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. 48 с.
7. Чуев В. А. Гипоксические и релаксационные средства тренировочных воздействий в подготовке футболисток: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2004. 157 с.

References

1. Zrybnev N. A. Features of the biathlete's breathing during a ski race and shooting. *Scientific notes of the University named after P. Lergaft*, 2015, no. 3 (121), pp. 39–42. (In Russian)
2. Mikhailov A. S. *Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises*: abstract of PhD thesis. St. Petersburg, 2008, 23 p. (In Russian)
3. Murashko E. V., Dunaev K. S. Features breathing biathletes of various qualifications during firing. *Scientific notes of the University named after P. Lergaft*, 2013, no. 11 (105), pp. 110–113. (In Russian)
4. Milodan V. A. *The effect of regulated breathing patterns on increasing performance in running*: abstract of PhD thesis. St. Petersburg, 2008. 23 p. (In Russian)
5. Farbey V. V., Farbey Vad. V., Zhevlakov E. G. *The influence of respiratory technology on increasing performance in biathlon*. St. Petersburg, Herzen State Pedagogical University Press, 2014, p. 171. (In Russian)
6. Chemov V. V. *Methodological and technological foundations for the integration of motor tasks and regulated breathing patterns of ergogenic effects in the training of qualified athletes*: abstract of PhD thesis. Volgograd, FSBEI HPE "VGAFK" Press, 2014, 48 p. (In Russian)
7. Chuev V. A. *Hypoxic and relaxation means of training effects in the training of soccer players*. PhD thesis. St. Petersburg, 2004, 157 p. (In Russian)

Классификация игровых технических приемов и способов в бадминтоне как база для обучения начинающих спортсменов

Н. А. Елманов, А. М. Астраханцева

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривается пример классификации технических приемов и способов в бадминтоне на основе телесных взаимодействий. По сравнению с предыдущей классификацией Д. П. Рыбакова существенно (с четырех до девяти) расширено количество входящих в нее групп элементов. Авторы на основе большого личного опыта по подготовке спортсменов-бадминтонистов от новичков до мастеров спорта считают, что все эти группы технических элементов в бадминтоне нужно вводить в обучение спортсменов с первых тренировок.

Ключевые слова: бадминтон, классификация технических приемов, обучение в бадминтоне.

Classification of game techniques and methods in badminton as a basis for training beginners

A. M. Astrakhanseva, N. A. Elmanov

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article considers an example of classification of techniques and methods in badminton on the basis of bodily interactions. This classification significantly expanded the number of groups of elements included in it, compared with the previous classification of D. P. Rybakov from four to nine groups. Based on the authors' extensive personal experience in training badminton players from beginners to masters of sports, all these groups of technical elements in badminton should be introduced into the training of novice athletes from the first training sessions.

Keywords: badminton, classification of techniques, training in badminton.

В статье рассматривается пример классификации технических приемов и способов в бадминтоне на основе телесных взаимодействий в этом виде спорта [1] (рис. 1 и 2).

Эта классификация существенно расширила количество групп элементов, входящих в нее, по сравнению с предыдущей классификацией Д. П. Рыбакова [4] — с четырех до девяти групп (цветом выделены четыре группы, имеющиеся у Рыбакова).

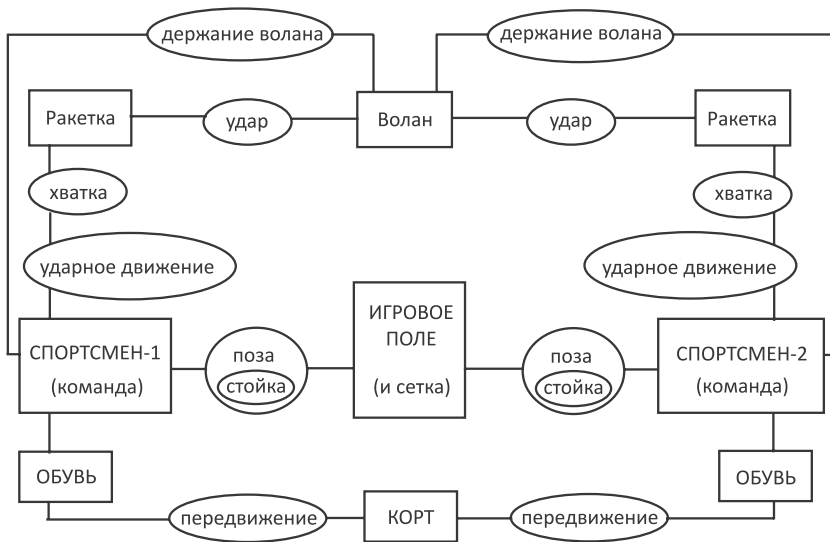


Рис. 1. Схема телесных взаимодействий в бадминтоне



Рис. 2. Схема классификации основных девяти групп в бадминтоне на основе телесных взаимодействий

Мы рассматривали игровой цикл в бадминтоне с позиций накопленных знаний в теории и методике физической культуры и спорта: биомеханического подхода, телесных взаимодействий (с позиции телесности Н. Визитея) [2] и теории носителей (с позиции С. Федосина) [5], с учетом стандартных положений (начало розыгрыша — подача и прием подачи).

На основе большого личного опыта авторов по подготовке спортсменов-бадминтонистов от новичков до мастеров спорта, все эти девять групп технических элементов в бадминтоне нужно вводить в обучение начинающих спортсменов с первых тренировок. Естественно, сначала это будут более простые в исполнении варианты, с последующим их усложнением по разным параметрам.

Спецификой бадминтона как вида спорта являются: конусная форма снаряда (волана), игра только с лета, соотношение масс ракетки (около 100 г) и волана (около 5 г). Также спецификой бадминтона является перьевой волан, который при ударах определенной силы складывается в полете, а затем раскладывается при снижении скорости полета, что дает скачкообразность изменения скорости его полета в этих точках.

Обучение начинающих. Сама методика, технология изучения начинающими групп элементов будет зависеть от возраста обучающихся (дети, подростки, взрослые), целей их обучения (группы начальной подготовки в ДЮСШ, группы рекреационной физической культуры, оздоровительные группы), количества человек (индивидуальное занятие, мини-группа, групповое), количества предполагаемых занятий и их продолжительности, наличия инвентаря.

Обычно уже на разминке мы включаем движения (подводящие упражнения), похожие на движения в бадминтоне, которые выполняются без ракетки.

Первый из технических приемов, который мы даем начинающим всех возрастов и целей подготовки — это *хватка ракетки*. Ракетка несимметрична в трехмерном объеме. Основная хватка ракетки, так называемая нейтральная, когда мы совмещаем плоскость открытой ладони и струнную поверхность ракетки и затем беремся за конец ручки. Ракетка — как продолжение руки (и струны как ладонь, рис. 3, а, б). Соответственно для ударов справа, слева, впереди себя (сверху, снизу) надо ориентировать кисть руки либо

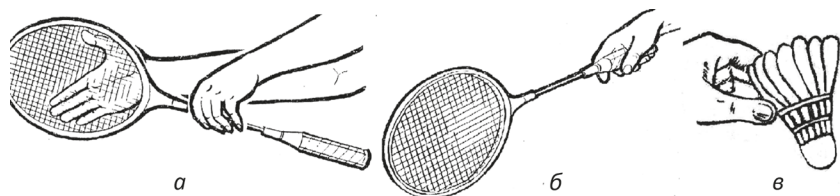


Рис. 3. Нейтральная хватка ракетки в бадминтоне (а, б) и держание волана (в)

ладонью к волану, либо тыльной стороной к волану. Все остальные хватки, по нашему мнению, второстепенны для начинающих, приводят к множеству ошибок в ударах по волану.

Держание волана. Имеет значение во время подачи — эстетическое и для сохранности спортивного инвентаря. Некоторые занимающиеся во время занятий зажимают волан в кулак и изменяют его форму. Поэтому мы рекомендуем своим новичкам держать волан за юбку двумя пальцами — большим и указательным (рис. 3, в).

Следующий момент, важный для технологии обучения новичков: когда мы отрабатываем движения (без волана), то мы делаем не удары, а *ударные движения*. Для новичков важнее верно исполнять ударные движения (которым учит тренер), а не попадать по волану (делать *удары*).

В чем технологически отличие *стоек* и *поз*: обычно стойки бывают всего несколько (основная в бадминтоне — в центре игрового поля во время игры; при подаче; при приеме подачи), а количество поз — бесконечно. Позы бывают: предпереместительная, предупредительная, в момент удара, послеударная и тому подобные. Позы различны при выполнении ударов открытой ракеткой, закрытой ракеткой; впереди, сбоку, сверху, снизу, сзади. Также позы различаются по степени напряженности мышц.

Подача и прием подачи — это «стандартные положения» в бадминтоне. Они регламентируются правилами игры, на каждое из них накладываются определенные ограничения. И неправильное (не по правилам) их исполнение ведет к потере очка. Существует множество вариантов выполнения подачи (по стойке, из которой она выполняется; по ориентации ракетки в момент удара; по точке корта, из которой происходит подача; по траектории и направлению полета волана; по скорости полета волана). подача может (и должна) быть атакой, а не просто вводом волана в игру. И точно так же существует множество вариантов приема подачи (по месторасположению принимающего на корте; по его позе — расположению туловища и конечностей относительно друга друга и ракетки; по ответному удару — его скорости и направлению).

Передвижения спортсмена по корту — это преодоление пространства до летящего волана или для занятия тактически выгодной позиции на корте. Их исполнение должно помогать ориентации тела для выполнения ударного действия ракеткой по

волану. Передвижения различаются: по координационной сложности выполняемых действий ног и туловища; по энергетической степени напряженности (связаны с колебаниями центра тяжести тела спортсмена). С начинающими любой направленности мы осваиваем в первую очередь плавные перемещения, при которых центр тяжести находится на одной высоте относительно корта. Никаких прыжковых перемещений на начальном этапе обучения, особенно в старшей возрастной группе! Перемещения прыжками повышают травматизм на занятиях, увеличивают срок освоения новичками всего комплекса технических приемов. Прыжки мы вводим позднее, как отдельные выпрыгивания для увеличения достижимости воланов и площади поражения площадки соперника.

Специфика начинающих-детей, имеющих рост до 140 см. Стандартные бадминтонные ракетки (длиной 68 см) им не подходят. Особенно при начале обучения (1-й год) мы настоятельно рекомендуем тренироваться укороченными ракетками (длина зависит от роста ребенка). Более короткая ракетка позволяет легче и быстрее научиться основным ударным движениям. Второй момент связан с освоением подачи (которая по правилам подается снизу): длинная ракетка при выполнении подачи задевает пол, и ребенок вынуждено сгибает и закрепощает руку в локте. Этот навык быстро закрепляется, входит в привычку. Аналогично, по привычке, юный спортсмен закрепощает руку и в момент выполнения других ударов.

В построении модели подготовки детей-бадминтонистов мы солидарны с тренером В.П.Помыткиным [3] в том, что для детей до определенного возраста необходимо проводить тренировки и соревнования на кортах, уменьшенных в размерах, и с более низкой сеткой. Это позволяет нарабатывать с детского возраста выполнение технических элементов (ударов, перемещений) с биомеханическими характеристиками высококвалифицированных взрослых спортсменов. Наиболее «отстающими» выглядят: игра на сетке (взрослые играют на уровне своего плеча; дети подпрыгивают вверх, чтобы дотянуться до верхнего края сетки); выполнение плоских ударов вперед (у взрослых), у детей из-за высокой сетки получаются только удары вверх. С высокой сеткой для детей затруднена отработка ударов вниз (смешей, полу-смешей, скидок на сетку, «добиваний» на сетке вниз). Взрослые спортсмены перемещаются из центра поля до крайних точек за 2–3 шага, дети на стандартном корте делают

это за 5–7 шагов. Также необходимо с детства учиться контролировать силу ударов разных траекторий в заднюю зону площадки соперника. Так как стандартное поле относительно большое по длине, то дети бьют волан со всей силы, и у них не возникает навык коррекции силы своих ударов в заднюю зону соперника (высоко-далеких ударов, «откидок» от сетки, плоских). Далее, когда они вырастают, этот навык контроля начинает формироваться лишь в старшем подростковом возрасте, что приводит к многочисленным, плохо поддающимся исправлению ошибкам при ударах в заднюю зону соперника.

Выводы. Имеющиеся в специальной литературе данные по классификации технических приемов и способов не соответствуют современной двигательной культуре бадминтона.

В ходе нашего исследования выявлено, что включение новых групп в имеющуюся классификацию технических приемов и способов в бадминтоне позволяет более дифференцированно подойти к обучению начинающих технико-тактическим элементам в бадминтоне. Освоение всех групп элементов вместе за короткий промежуток времени создает условия для целостности игры спортсмена. Резко сокращаются сроки обучения при высоком уровне игрового потенциала.

Тренеру: данная классификация позволяет более полно охватить покрытие игрового пространства, иметь больше срезов для контроля и выработки нормативов для промежуточных квалификаций.

Литература

1. Астраханцева А. М., Елманов Н. А. Классификация игровых технических приемов и способов в бадминтоне // Спорт, человек, здоровье: материалы VIII Международного конгресса, 12–14 октября 2017 г. Санкт-Петербург, Россия / под ред. В. А. Таймазова. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2017. С. 137–139.
2. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений: философские очерки. М.: Советский спорт, 2009. 184 с. (Спорт без границ.)
3. Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Ульяновск: ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012. 344 с.
4. Рыбаков Д. П., Штильман М. И. Основы спортивного бадминтона. М.: Физкультура и спорт, 2010. 176 с.
5. Федосин С. Г. Основы синкретки: Философия носителей. М.: URSS, 2010. 464 с.

References

1. Astrakhantseva A. M., Elmanov N. A. Classification of game techniques and methods in badminton. *Proceedings of the 8th International Congress "SPORT, MAN, HEALTH" 12–14 October 2017, St. Petersburg, Russia*, ed. by V. A. Taymazov. St. Petersburg, St. Petersburg State University Press, 2017, pp. 137–139. (In Russian)
2. Vizitey N. N. *Theory of physical culture: the adjustment of basic ideas: philosophical essays*. Moscow, Soviet sport Publ., 2009, 184 p. (Sport without borders.) (In Russian)
3. Pamytkin V. P. *Book of badminton coach. Theory and Practice*. Ulyanovsk, JSC "First Exemplary Printing House", branch "ULYANOVSKY PRESS HOUSE", 2012. 344 p. (In Russian)
4. Rybakov D. P., Shtilman M. I. *Fundamentals of badminton*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2010, 176 p. (In Russian)
5. Fedosin S. G. *Fundamentals of syncretics: philosophy of carriers*. Moscow, Publishing house URSS, 2010, 464 p. (In Russian)

Проективно-творческая функция физкультурно-спортивной деятельности на занятиях по плаванию

Е. Р. Полякова, Л. В. Шадрин

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация. Представлено обоснование использования проективно-творческой функции физкультурно-спортивной деятельности в учебном процессе, в ходе которого студенты 1–2 курсов обучаются выстраивать свою траекторию модели профессионально-личностного саморазвития на учебных занятиях по плаванию, выполняя не только обязательные, но и творческие задания, что способствует развитию индивидуальных способностей в триаде научного, чувственного, и интуитивного познания (инсайта) реального мира.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, проективно-творческая функция, спортивное воспитание, инсайт.

Projective and creative function of physical culture and sports activities in swimming classes

E. R. Polyakova, L. V. Shadrin

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract. The article presents the rationale for the use of the projective and creative function of physical education and sports activities, in the process of which students of 1–2 courses are trained to build their trajectory of a model of professional and personal self-development in swimming training classes, performing creative tasks in addition to mandatory tasks, which contributes to the development of individual abilities in the triad of scientific, sensual, and intuitive knowledge (insight) in reality.

Keywords: physical culture and sports activities, projective and creative function, sports education, insight.

Стремительный темп жизни диктует необходимость восстановить, восполнить растрченную энергию, жизненный потенциал. Постоянные мышечные напряжения, скованность, зажатость, связанные с эмоциональными причинами, являются отражением личностных особенностей обучающихся, их внутреннего мира. По мнению большинства авторитетных исследователей культуры, одной из ее функций является адаптивная функция. Так, например, Э.С. Маркарян рассматривает адаптацию как общую

стратегию жизни. Адаптация представляет собой процесс «приведения в соответствие, в состояние динамического равновесия систем со средой в целях их самосохранения. При этом под адаптацией системы имеется в виду не только ее функционирование, но и развитие» [7, с. 63]. Адаптивность, как пишет Э. С. Маркарян, предполагает корригирующую деятельность в ответ на изменения среды. Людям приходится приспосабливаться к становящейся все более сложной социокультурной среде.

Важным условием выступает соответствие, согласованность педагогических воздействий с внутренней позицией (миром) студента, его индивидуальным опытом и возможностями.

Проективно-творческая функция определяет возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей [8].

В основу теоретического обоснования использования проективно-творческой функции на учебных занятиях по плаванию как метода, компонента системы обучения положены: концепция Б. Г. Ананьева [1, 2, 3] об индивидуальности и антропологической целостности человека; идеи об адаптации, сформулированные Э. С. Маркаряном [7]; обоснованное выделение функций и сфер культуры, предложенное М. С. Каганом [6]; концепция культуры как системной целостности, формирующей среду обитания и внутренний мир человека, О. И. Даниленко [4].

В концепции Б. Г. Ананьева понятие индивидуальности имеет два неразрывно связанных значения. Первое: индивидуальность как одна из подструктур человека — его внутренний мир, включающий в себя самосознание человека, индивидуальную систему ценностных ориентаций, субъективно организованные образы и концепты. Второе: индивидуальность как системная целостность в единстве и взаимосвязи свойств человека как индивида, личности, субъекта деятельности, а также содержания его внутреннего мира.

Характеристики человека как индивида, личности и субъекта деятельности проявляются, по Б. Г. Ананьеву, в психических процессах. Все психические процессы (сенсорно-перцептивные, мнемические, вербально-логические, эмоционально-волевые) включают в себя три группы механизмов: функциональные, операционные и мотивационные.

Функцией в данном контексте является все, что вы делаете, например, осваиваете способ плавания или отдельные части двигательного действия с помощью средств плавания. Функциональные механизмы являются результатом природных свойств человека. Функция становится интегрированной, когда вы всецело поглощены ее выполнением. Таким образом, подбирая упражнения различной сложности, можно организовать разную степень включенности в освоение двигательного навыка по плаванию таких психических процессов, как: ощущения, восприятие, внимание, представление, память, мышление, воображение, волевое усилие, саморегуляция.

Операционные механизмы процессов восприятия — это сложные системы перцептивных действий (построительных, корригирующих, контрольных, регуляторных). Они представляют собой результат интериоризации способов деятельности, выработанных и освоенных в процессе научения. Спортивная техника плавания в данном аспекте — это способ выполнения двигательного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования человеком своих психофизических возможностей. Однако, когда человек зависим от чужого мнения (социума), это мешает процессу формирования своего внутреннего «я» (мира) как индивида, личности и субъекта на уровне психофизических возможностей, в данном случае — в мотивации заниматься физической культурой и спортом.

Мотивационные механизмы психических процессов, по Атаньеву, выстроены в многоуровневую структуру. Высший уровень занимают идеалы, связанные с социальным развитием личности как члена общества. Идеалы личности зависят от идеологии его социальной среды. Им соответствуют духовные потребности человека. Нижний уровень занимают психофизиологические установки, которые связаны с определенным состоянием организма. Поэтому у молодого человека-студента нет сформированной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, что обусловлено непониманием причинно-следственных связей антропологической целостности природы человека, того, что практикуя культурно детерминированные способы деятельности, человек меняет природную основу этой деятельности (психофизиологические функции) [4].

Спортивное воспитание является мощным регулятором наших психических процессов. Повышается опыт эмоциональных

переживаний и способов саморегуляции при возникновении негативных эмоциональных переживаний (радость освоения новых элементов, сложность в освоении движений, не нравится поведение партнеров по занятию и тому подобное).

Процесс и результат «культуры себя», индивидуальной культуры, формируется физическими, социальными и духовными упражнениями, охватывающими «здесь и теперь»: тело, мысль, воображение (представление), чувственность и волю человека как антропологической целостности.

Системообразующим фактором физических, социальных и духовных упражнений выбран состязательный принцип их выполнения. Состязательный принцип синтезирует человеческие идеалы игры и борьбы, то есть состязание — это игра в борьбу. Способность человека к игре в борьбу в объективной реальности (в том числе в социуме) осуществляется как конкуренция, в категории успеха (победы и поражения). Состязательная способность человека в субъективной реальности разрешается в категории преодоления себя. Способность человека к игре в борьбу в трансцендентной реальности реализуется в категории истинной веры.

Человек состязается в реальном мире, который целостно объединяет объективную реальность (внешний мир), субъективную реальность (внутренний мир) и трансцендентную реальность (духовный мир), — в триаде научного-чувственного-интуитивного познания реального мира.

Проективно-творческая функция позволяет решать задачи: жизнеобеспечения (преобразуя и формируя физическую среду обитания человека); социальной коммуникации (во внутреннем мире человека она создает систему социальных установок); смыслообразующую задачу, которая содержит в себе картину мира и систему ценностей, принятую в обществе, и соответствующую им систему ценностных ориентаций во внутреннем мире человека.

Таким образом, воздействие на внутренний мир социально детерминированных моделей поведения и исторически сложившихся способов деятельности опосредовано рефлексивными процессами, ценностными ориентациями, самосознанием человека [4].

Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Лекции «Введение в комплексное изучение человека» (1968) // Борис Герасимович Ананьев: Биография. Воспоминания / авт.-сост. Н. А. Логинова. СПб., 2006. С. 252–298.
2. *Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. 2-е изд. СПб., 2001. 272 с.
3. *Ананьев Б. Г.* Проблемы педагогической антропологии // Б. Г. Ананьев. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 2 / под. ред. А. А. Бодалёва и др. М., 1980. С. 26–39.
4. *Даниленко О. И.* Индивидуальность в контексте культуры: Психология душевного здоровья. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2008. 193 с.
5. *Здоровая личность* / под. ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2013. 400 с.
6. *М. С. Кэган.* Введение в историю мировой культуры. Кн. 1. 2-е изд. СПб.: Петрополис, 2003. 368 с.
7. *Маркарян Э. С.* Теория культуры и современная наука (логико-методологический анализ). М., 1983. 284 с.
8. *Физическая культура: учебник* / под. ред. М. Я. Виленского. 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2013. 424 с. (Бакалавриат).

References

1. *Ananyev B. G.* Lectures “Introduction to the comprehensive study of man” (1968). In: *Boris Gerasimovich Ananiev: Biography. Memories*. Author and compiler N. A. Loginova. St. Petersburg, 2006, pp. 252–298. (In Russian)
2. *Ananyev B. G.* *On the problems of modern human science*. 2nd ed. St. Petersburg, 2001. 272 p. (In Russian)
3. *Ananyev B. G.* Problems of educational anthropology. *Selected psychological works: in 2 vol., vol. 2*, ed. by A. A. Bodalev et al. Moscow, 1980, pp. 26–39. (In Russian)
4. *Danilenko O. I.* *Individuality in the context of culture: Psychology of mental health*. St. Petersburg, St. Petersburg State University Press, 2008, 193 p. (In Russian)
5. *Healthy personality*, ed. by G. S. Nikiforova. St. Petersburg, Rech' Publ., 2013, 400 p. (In Russian)
6. *Kagan M. S.* *Introduction to the history of world culture*. Book 1, 2nd ed. St. Petersburg, Petopolis Publ., 2003, 368 p. (In Russian)
7. *Markaryan E. S.* *The theory of culture and modern science (logical and methodological analysis)*. Moscow, 1983, 284 p. (In Russian)
8. *Physical education: textbook*, ed. by M. Ya. Vilensky. 2nd ed., erased. Moscow, KNORUS Publ., 2013, 424 p. (Undergraduate). (In Russian)

Некоторые аспекты эффективной техники академической гребли

С. И. Белоусов

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассмотрены некоторые аспекты эффективности академической гребли, пути экономизации гребного цикла в этом виде спорта, а также некоторые вопросы синхронизации действий членов команды.

Ключевые слова: академическая гребля, эффективность гребли, командная гребля.

Some aspects of effective technology academic rowing

S. I. Belousov

St. Petersburg Research Institute of Physical Culture, St. Petersburg

Abstract. The article discusses some aspects of the effectiveness of rowing, ways to economize the rowing cycle in this sport, as well as some issues of synchronizing the actions of team members.

Keywords: rowing, rowing efficiency, team rowing.

В любом циклическом виде спорта при прочих равных условиях побеждает тот спортсмен, спортивная техника которого более эффективна, то есть тот, который при выполнении циклических движений затрачивает меньшее количество энергии в единицу времени при той же скорости перемещения. В полной мере это относится и к академической гребле.

Принято различать понятия «эффективная техника гребли» и «эффективность техники гребли». Последнее показывает, насколько полно гребец реализует свои индивидуальные возможности при заданных внешних условиях.

Эффективность спортивной техники конкретного гребца может быть определена и проанализирована при сравнении биомеханических показателей гребли с модельными характеристиками, то есть с показателями гребцов высшей квалификации.

Кроме этого, может быть определена зависимость между индивидуальными показателями физической работоспособности спортсмена и уровнем его спортивного результата, что тоже является показателем эффективности [1].

Эффективную, то есть рациональную работу в академической лодке определяет использование гребцом силы инерции массы тела на проводке. При этом масса ускоряется при захвате воды за счет быстрой работы ног «от подножки» с последующим использованием силы инерции для создания усилия на рукоятках весел.

Единственный способ ускорить лодку на гребке — это сделать акцент усилий на начало проводки для максимально быстрого возрастания величины силы на вертлюгах лодки после захвата воды лопастью весла [5].

В работе [2] указывается, что для максимально быстрого возрастания величины силы на вертлюгах лодки необходим так называемый захват «от подножки», который делает вгребание более эффективным, то есть непроизводительные потери энергии снижаются. При этом масса гребца начинает разгоняться раньше, и усилие на вертлюге возрастает быстрее.

Важным вопросом для экономизации академической гребли является вопрос о том, в какой последовательности включать в работу на проводке мышцы ног, туловища и рук, потому что от этого зависит эффективность работы в лодке.

При последовательном включении групп мышц гребок начинается преимущественно ногами, при этом существенного сгибания рук не происходит. После этого к работе подключается туловище, а завершающая стадия гребка производится преимущественно руками. Второй вариант подразумевает одновременное включение в работу мышц ног, туловища и рук, и одновременное завершение их работы в конце гребка. Последовательное включение является более рациональным, потому что экономичность работы в лодке в этом случае повышается [4].

В основе техники академической гребли лежит простая, а значит, и ясная для понимания задача: создать усилия на вертлюгах лодки, направленные в сторону предполагаемого перемещения. А усилия эти можно создать, только «зацепившись» лопастями весел за воду и оперевшись при этом ногами в подножку лодки.

Следующей задачей является продление этих усилий во времени — и решается она путем протягивания рукояток «на себя» с опорой о подножку.

После окончания гребка естественным образом встает еще одна задача: принять исходное положение для выполнения следующего гребного цикла.

Академическая гребля — преимущественно командный вид спорта. Экономизация гребли в командных лодках имеет свои особенности. Для повышения эффективности работы необходима синхронизация действий членов экипажа с действиями загребного, показателем которой является временная разница между моментами захвата воды у загребного и у членов команды. Чем меньше эта разница, тем слаженнее работает команда, и тем выше средняя скорость лодки при той же индивидуальной мощности работы каждого гребца. То же самое относится к временной разнице между моментами извлечения лопастей из воды у загребного и у других членов экипажа [3].

На процесс экономизации командной гребли в значительной степени влияет психологический настрой в команде. Регулировать психологическое состояние гребца необходимо в зависимости от этапа подготовки, результатов предыдущих соревнований и длительности промежутков между гонками. И большую помощь спортсмену в этом должен оказывать его тренер [6].

Надо отметить, что экономизация работы в академической лодке подразумевает адаптацию индивидуальной техники гребли конкретного спортсмена к различным условиям работы в лодке, в том числе и к различным режимам прохождения соревновательной дистанции.

Принимая во внимание вышесказанное, можно констатировать, что на современном этапе развития спорта высших достижений, когда потенциал физических возможностей спортсменов практически исчерпан, повышение эффективности спортивной техники академической гребли обретает приоритетное значение.

Литература

1. Верлин С. В., Квашук П. В., Маслова И. Н. К вопросу о биомеханической эффективности техники гребли на байдарках и каноэ // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 10. С. 79–85.
2. Клеинёв В. В. Новости апреля: Захват «через подножку» // Новости биомеханики гребли. 2014. № 157. URL: http://biorow.com/RBN_ru_2014_files/2014RowBiomNewsRu04.pdf (дата обращения: 24.08.2020).
3. Клеинёв В. В. Новости мая: Временная синхронизация в командах // Новости биомеханики гребли. 2014. № 158. URL: http://biorow.com/RBN_ru_2014_files/2014RowBiomNewsRu05.pdf (дата обращения: 24.08.2020).
4. Клеинёв В. В. Новости декабря: Амплитуда и мощность сегментов тела // Новости биомеханики гребли. 2015. № 165. URL: http://biorow.com/RBN_ru_2014_files/2014RowBiomNewsRu12.pdf (дата обращения: 24.08.2020).
5. Kunz C. O., Kunz N. M. Stroke cycle phase shift rowing. US Patent. 2005. № 6.

6. Халалаева О. Е. Техническая подготовка и особенности эмоциональных состояний спортсменов академической гребли // Мир образования — образование в мире. 2017. № 2. С. 226–231.

References

1. Verlin S. V., Kvashuk P. V., Maslova I. N. To the questions of the biomechanical effectiveness of kayaking and canoeing. *Scientific notes of the University named after P. F. Lergaft*, 2014, no. 10, pp. 79–85. (In Russian)
2. Kleshnev V. V. April News: Capturing “through the bandwagon”. *Rowing Biomechanics News*, 2014, no. 157. Available at: http://biorow.com/RBN_ru_2014_files/2014RowBiomNewsRu04.pdf (accessed: 24.08.2020). (In Russian)
3. Kleshnev V. V. May News: Time synchronization in teams. *Rowing Biomechanics News*, 2014, no. 158. Available at: http://biorow.com/RBN_ru_2014_files/2014RowBiomNewsRu05.pdf (accessed: 24.08.2020). (In Russian)
4. Kleshnev V. V. December News: Amplitude and power of body segments. *Rowing Biomechanics News*, 2015, no. 165. Available at: http://biorow.com/RBN_ru_2014_files/2014RowBiomNewsRu12.pdf. (accessed: 24.08.2020). (In Russian)
5. Kunz C. O., Kunz N. M. *Stroke cycle phase shift rowing*. US Patent, no. 6, 2005.
6. Halalaeva O. Technical training and emotional states of rowing athletes. *The world of education — education in the world*, 2017, no. 2, pp. 226–231. (In Russian)

5. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

О формировании мотивации к профессиональной компетентности у обучающихся средних профессиональных заведений по направлению «Физическая культура»

Т. М. Жидких, В. С. Минеев, Е. Н. Кораблева, В. В. Трунин

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация. Обосновано социально-педагогическое и методическое значение формирования и освоения общих и профессиональных компетенций обучающимися среднего профессионального заведения в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: общие и профессиональные компетенции, физическая культура и спорт, учебный процесс, обучающиеся.

About formation of motivation to professional competence at students of secondary professional institutions in the direction «Physical culture»

T. M. Zhidkih, V. S. Mineev, E. N. Korableva, V. V. Trunin

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract. The paper substantiates the socio-pedagogical and methodological importance of the formation and development of general and professional competencies of students of secondary vocational institutions in the field of physical culture and sports.

Keywords: general and professional competences, physical culture and sport, educational process, students.

Актуальность. В настоящее время поставлена задача повышения качественных основ формирования профессионального мастерства, образованности, интеллектуального, физического, эстетического, нравственного развития личности будущего учителя и педагога в сфере физической культуры и спорта¹. Это необходимое требование для самоопределения в сфере будущей деятельности и то, что определяет профессиональную компетентность учителя и педагога, совершенствование в последующей трудовой деятельности, а также самореализацию и актуализацию².

Методы исследования. В работе использовались обзор и анализ литературы, педагогические наблюдения, опрос и обсуждение полученных данных.

Цель и задачи работы. В статье представлено обоснование и разработка теоретических и методических основ формирования мотивационных установок в обучении будущих преподавателей по физической культуре профессиональным педагогическим знаниям и навыкам в процессе освоения учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта». Решались задачи совершенствования освоения знаний, умений, навыков, а также повышения общей и физической культуры личности, психического и личностного становления будущего учителя и педагога.

Результаты работы и их обсуждение. Индивидуальная интерпретация происходящих событий и жизненный опыт определяют то, что каждый человек действует исходя из своих приоритетов и того, что реально значимо именно для него. Используя собственные убеждения, ценности, интересы, переживания и заботы, человек создает персональную модель окружающего мира. Это служит своего рода индивидуальной идеологией для построения определенного образа и стиля жизнедеятельности и поведения [4].

Социальные и биологические мотивационные установки определяют практически все формы выраженной целенаправленной деятельности человека, строящиеся на основе иерархии

¹ Постановление правительства Российской Федерации «О внесении изменений в Государственную программу Российской Федерации “Развитие физической культуры и спорта”» от 16 августа 2014 г. № 821. М., 2014. С. 9.

² Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», 16.07.2002, № 2715/227/166/19.

различных потребностей. Это способствует формированию мотивации активно и целенаправленно действовать, чтобы достичь поставленных целей.

У молодого поколения стратегия поведения, установки, интересы, ценности имеют определенную специфику, которая накладывает отпечаток на отношение к своему стилю и характеру поведения, здоровью и образу жизни, самоутверждению [1]. Способность и умение постоянно уделять внимание собственному здоровью, интеллектуальному совершенствованию, способствовать обеспечению индивидуальной профилактики различных нарушений, вредных привычек, сознательная ориентация на адекватное поведение в различных жизненных ситуациях являются базовыми составляющими общей, психической и физической культуры молодого человека [2].

Процесс обучения в колледже физической культуры и спорта, экономики и технологии предъявляет реальные, но довольно высокие требования к обучающимся. Широкое внедрение в учебный процесс технических средств и компьютерных технологий, возрастание разнообразного информационного потока, социально-экономические условия жизни молодежи, как правило, требуют значительного напряжения адаптационных механизмов молодого, порой недостаточно сформировавшегося организма обучающихся [3].

Одной из наиболее важных проблем обучения является формирование у обучающихся мотивации к освоению знаний и умений, норм нравственного и морально-этического поведения. Речь не только о том, как повысить интерес к учению, то есть сформировать мотив, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельному и систематическому освоению знаний по естественно-научным, медико-биологическим дисциплинам, специальным комплексам дисциплин физической культуры и спорта. Приобретение этих знаний способствует изменению отношения обучающихся к профессиональной деятельности по физической культуре и спорту, побуждая стать хорошо подготовленным в профессиональном плане преподавателем, интеллектуально, психически, нравственно и физически развитым.

Особую актуальность в современных условиях приобретают проблемы, связанные, с одной стороны, с совершенствованием образовательного процесса и с другой — с формированием мотива

к обучению, в частности к систематическим аудиторным и самостоятельным занятиям по дисциплинам учебного плана, а также к занятиям физической культурой и спортом. Это основа будущего профессионального совершенствования и вовлеченности в здоровый и социально значимый образ жизни.

Систематическое изучение, коррекция и формирование мотивации к обучению и процесс становления интереса к учебным занятиям — одни из важнейших условий воспитания личностной общей и физической культуры обучающихся. Как свидетельствуют наши исследования, мотивационная сфера обучающихся является важным компонентом в процессе организации учебной деятельности, она отображает внутреннее желание и интерес к занятиям, их активное, осознанное отношение к учению. Интерес к занятиям формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям обучающегося, то есть являются для него оптимальными, и когда он понимает субъективную, личную ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких побуждений и целей вдохновляет, возникает желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутренняя мотивация, интерес и потребность. Внутренняя мотивация возникает также лишь тогда, когда обучающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с преподавателем, товарищами в учебной группе. Только при наличии сильных, глубоких побуждений и мотивов у обучающихся их учебная деятельность будет протекать эффективно и успешно. Это, несомненно, отразится на формировании мотивационных установок к профессиональным знаниям и навыкам в обучении будущих учителей и педагогов по физической культуре.

В процессе изучения учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта», которая входит в профессиональный цикл и является знаковой в учебном процессе, формируется комплекс профессиональных и универсальных компетенций, осваиваются знания и методические основы проведения занятий физической культурой и спортом, методики сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни.

Будущий учитель и педагог должен овладеть комплексом общих и профессиональных компетенций, обеспечивающих решение образовательных и оздоровительных задач, понимать

сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. Он должен уметь ставить реальные цели, мотивировать к деятельности, активизировать, организовывать, контролировать работу обучающихся. Необходимо принимать на себя ответственность за эффективность и качество обучения и спортивной тренировки.

Процессу обучения, формированию мотивации к самообразованию, поисковой и исследовательской деятельности обучающихся способствуют применение активных методов обучения, обновление организационно-методической базы, расширение информационной сети по обмену накопленного опыта и методикам преподавания, проведение интерактивных конференций и дискуссионных обсуждений проблемных ситуаций.

Выводы. В наших исследованиях было установлено, что основными критериями оценки формирования профессиональной компетентности обучающихся по направлению «Физической культура» являются:

- достаточно высокий уровень теоретической, методической и физической подготовленности обучающихся, необходимой для освоения и проявления профессиональных умений и навыков;
- эффективность применения знаний и умений по использованию средств и методов физкультурной и спортивной деятельности в процессе учебной и производственной практик и после окончания образовательного заведения;
- личный опыт использования теоретических знаний, средств, методов, практических умений и навыков общей и специальной профессиональной теоретической и физической подготовки.

Оценку профессиональной компетентности обучающихся можно подразделить на три уровня.

Первый уровень (ознакомительный): знакомство с основным кругом вопросов по изучаемым дисциплинам; выполнение двигательной деятельности, не требующей глубокого понимания и применения знаний и умений.

Второй уровень (базовый): широкое использование знаний по различным дисциплинам и видам физической культуры и спорта в стандартных ситуациях, предусматривающих ограниченную самостоятельность в принятии педагогических решений.

Третий уровень (углубленный): способность решения образовательных, методических и тренировочных задач в различных условиях, предусматривающих достаточную компетентность и самостоятельность в принятии организационных и педагогических решений.

При освоении дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» теоретические лекционные и семинарские занятия, интерактивные конференции обеспечивают овладение теоретическими знаниями о социальной, исторической и общекультурной ценности физической культуры и спорта, их значении для формирования личности и общества, о принципах и правилах рационального использования ценностей и ее профессионально-прикладном характере, а также об осознанной мотивации получения знаний, овладения двигательными умениями и навыками по организации и проведению занятий физической культурой и спортом, о вовлечении в здоровый образ и стиль жизни обучающихся и взрослого населения.

Процесс формирования профессиональной компетентности обучающихся наряду с традиционными формами и средствами обучения должен включать в себя использование инновационных дистанционных и инклюзивных образовательных технологий. Повышение мотивации и познавательной активности обучающихся, формирование у них интеллектуальных и профессиональных устремлений безусловно зависит от рациональной организации учебного процесса, целесообразности использования различных форм образования, а также от профессионализма преподавателей учебных дисциплин.

Литература

1. VII Международный научный конгресс «Спорт, человек, здоровье», 27–29 октября 2015 г., Санкт-Петербург, Россия: материалы конгресса / под. ред. В. А. Таймазова. СПб.: Олимпия-СПб., 2015. 341 с.
2. *Кораблева Е. Н.* Физическая культура как феномен мировой культуры: учебное пособие. БГТУ. СПб.: БГТУ, 2014. 44 с.
3. *Кругликов В. Н., Платонов Е. В., Шаронов Ю. А.* Деловые игры и другие методы активизации познавательной деятельности. СПб. П-2, 2006.
4. *Кучма В. Р.* Приоритетные направления формирования ценности здоровья и здорового образа жизни современных подростков // Вестник образования России. 2004. № 18. С. 34–43.

References

1. 7th international scientific Congress "Sport, Man, Health", October 27–29, 2015, St. Petersburg, Russia: proceeding of the congress, ed. by V.A. Taymazov. St. Petersburg, Olympia-SPb Publ., 2015, 341 p. (In Russian)
2. Korableva E. N. *Physical culture as a phenomenon of world culture: studies manual*. St. Petersburg, BGTU Press, 2014, 44 p. (In Russian)
3. Kruglikov V. N., Platonov E. V., Sharonov Yu. A. *Business games and other methods of activation of cognitive activity*. St. Petersburg, P-2 Publ., 2006. (In Russian)
4. Kuchma V. R. Priority directions of formation of value of health and a healthy lifestyle of modern teenagers. *Bulletin of education of Russia*, 2004, no. 18, pp. 34–43. (In Russian)

Современные физкультурно-оздоровительные технологии для студентов

Т. М. Пикар, Г. М. Котельникова

Санкт-Петербургская художественно-промышленная академия
им. А. Л. Штигица, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривается модернизация содержания физического воспитания, направленная на повышение эффективности занятий по физической культуре и предусматривающая обновление их содержания, широкое использование новейших методик, физкультурно-оздоровительных технологий и программ. В частности, предлагается одна из разновидностей силовой тренировки — планка.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, силовой тренинг, планка, студенты.

Modern physical and health technologies for students

T. M. Pikar, G. M. Koteljnikova

Saint-Petersburg art and industrial Academy named after A. L. Shtiglits,
St. Petersburg

Abstract. The paper discusses the modernization of the content of physical education, aimed at improving the effectiveness of physical education classes. Such modernization involves updating the content of classes, the widespread use of the latest techniques, fitness technologies and programs. In particular, one of the varieties of strength training is proposed — “planka”.

Keywords: fitness aerobics, strength training, “planka”, students.

Многие средства физического воспитания рассматриваются современной молодежью как устаревшие, что приводит к снижению мотивации к занятиям физической культурой. В связи с этим становятся актуальными поиск и апробация инновационных форм проведения учебных занятий и даже условных обозначений. На смену понятию «урок физкультуры» сейчас приходит «занятие фитнесом».

Фитнес-культура в вузе является одним из компонентов процесса формирования общей и профессиональной культуры личности студента. Фитнес — это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых тех-

нологий, средств, методов, форм и современного оборудования, способствующих оздоровлению, повышению физической работоспособности.

В настоящее время перспективным направлением в физкультурно-оздоровительной работе по сохранению и укреплению здоровья студентов является фитнес-аэробика.

Каждый год появляются новые виды занятий, в основе которых лежит принцип аэробной тренировки, а форма и содержание зависит от используемых приспособлений, инвентаря и оборудования.

Особое место в разнообразии фитнес-программ занимает интервальная аэробика. Занятие состоит из нескольких блоков: упражнения аэробной направленности чередуются с силовыми упражнениями, а также упражнениями на растягивание. Это очень эффективная форма, позволяющая гармонично развивать силу, гибкость и выносливость.

Силовая аэробика — упражнения силовой направленности на основные группы мышц и упражнения с отягощением (гантели, бодибар, резиновый бинт).

Из разновидностей силовых комплексов для женщин можно перечислить следующие.

Шейпинг — система физических упражнений, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, сочетает аэробику с элементами атлетической гимнастики. Аэробная часть укрепляет сердечно-сосудистую систему, упражнения из атлетической гимнастики влияют на локальные мышечные группы.

Калланетика — программа, в которой упражнения выполняются в основном в изометрическом режиме и оказывают влияние на глубоко расположенные мышцы.

Пилатес и йога — специально разработанные системы упражнений, построенные на сочетании динамического и статического режимов, с акцентом на дыхании и осмыслении выполняемого движения.

Силовая тренировка базируется на особенностях различных режимов работы мышц, среди которых можно выделить следующие: динамический концентрический (преодолевающий); динамический эксцентрический (уступающий) и изометрический (статический). Основой изометрического метода является напряжение мышц без изменения их длины при неподвижном по-

ложении суставов. Благодаря этой особенности изометрические упражнения носят еще одно название — статические.

В отличие от динамических нагрузок, повторяемых некоторое количество раз, при выполнении статических комплексов важно не количество, а длительность удержания тела в определенной позиции и ощущение своего тела.

Показательным упражнением, представляющим статический тренинг, является планка.

Основное требование планки — сохранить правильное положение тела в течение запланированного времени. При правильном выполнении тело образует прямую линию.

Благодаря различным вариантам данной позы можно уделить внимание поясничной зоне, плечевому поясу или укрепить мускулатуру спины и мышцы рук, пресса и ног. Стойка в планке одновременно развивает мышцы пресса, спины и шеи, рук, ног, бедер и ягодич. Она комплексно воздействует на организм и позволяет в короткие сроки добиться результата. Симметричная нагрузка на мышцы живота и спины способствует формированию и коррекции правильной осанки.

Существуют разные вариации этого статического упражнения, которое позволяет при незначительном изменении положения рук или ног тренировать разные группы мышц:

- планка с опорой на предплечья (классическая поза);
- планка под углом в 45°;
- планка на коленях;
- планка с руками в широкой стойке;
- планка на прямых руках;
- обратная планка;
- планка с поднятой рукой или ногой.

На учебных занятиях можно использовать планку как самостоятельное упражнение, выполняя серию различных планок, а можно включать в силовые комплексы как дополнительное средство развития силы.

Цель данной работы — ознакомить студентов академии с современной методикой проведения занятия, которая будет способствовать повышению их интереса к физической культуре; обосновать эффективность форм и средств, способствующих развитию физических качеств, формированию правильной осанки и коррекции фигуры, что немаловажно для девушек и молодых людей.

Методы и организация исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- самонаблюдение (самоконтроль);
- опрос;
- метод обобщения;
- метод мысленного эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность исследования новых форм и средств, применяемых на занятиях по физической культуре со студентами академии, определяет положительная динамика сравнения исходных и конечных результатов проведения мониторинга знаний и физической подготовленности (результаты контрольных нормативов студентов второго и третьего курсов при условии хорошей посещаемости учебных занятий).

Сегодня у студентов существует острая потребность в знаниях о том, как сохранить и укрепить здоровье. Опрос показал, что студенты соглашались с тем, что после посещения занятия создается положительный психологический фон, а работоспособность возрастает.

Выводы и заключение. Комплексный подход к использованию разнообразных упражнений, элементов некоторых видов спорта, современного оборудования спортивных залов, позволяет целенаправленно совершенствовать как общую физическую и функциональную подготовленность студентов, так и необходимые профессионально важные физические и психические качества.

Правильное сочетание активных форм и методов обучения способствует развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Кириллова Н. Е., Охупкина О. В. Особенности методики оздоровительного фитнеса для девушек в системе вузовского обучения: метод. рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура». Владимир: Изд-во Владимир. гос. ун-та, 2007. С. 23.
2. Самсонова А. В., Барникова И. Э., Азанчевский В. В. Влияние силовых тренировок, выполняемых в различных режимах сокращения, на гипертрофию

скелетных мышц человека // Труды кафедры биомеханики: сб. статей / под ред. А. В. Самсоновой, В. Н. Томилова. СПб., 2010. С. 115–131.

References

1. Kirillova N. E., Ohapkina O. V. *Features of the methodology of improving fitness for girls in the system of university education: method. recommendations for classes in the discipline "Physical Culture"*. Vladimir, Vladimir State University Press, 2007, p. 23. (In Russian)
2. Samsonova A. V., Barnikova I. E., Azanchevsky V. V. The effect of strength training performed in various contraction modes on hypertrophy of human skeletal muscles. *Proceedings of the department of biomechanics: coll. of articles*, eds A. V. Samsonova, V. N. Tomilov. St. Petersburg, 2010, pp. 115–131. (In Russian)

Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в университетах на примере развития северной ходьбы

Т. Е. Коваль¹, Л. В. Ярчиковская¹,
О. В. Миронова², В. Г. Кривошеков³

¹ Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

² Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, Санкт-Петербург

³ Военный институт (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А. В. Хрулёва, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматриваются вопросы повышения эффективности новых оздоровительных и спортивных программ в университетах. На примере новой спортивной дисциплины «Северная ходьба» дано описание перспективных направлений развития спортивной деятельности.

Ключевые слова: эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, новая спортивная дисциплина «Северная ходьба», направления развития северной ходьбы в университетах.

Improving the effectiveness of sports and recreation activities in the university on the example of the development of Nordic walking

T. E. Koval¹, L. V. Yarchikovskaya¹, O. V. Mironova², V. G. Krivoshchekov³

¹ St. Petersburg State University, St. Petersburg

² St. Petersburg State University of architecture and civil engineering, St. Petersburg

³ Military Institute (Engineering and Technical) of the Military Academy logistics to them. A. V. Khrulev, St. Petersburg

Abstract. The article deals with the issues of improving the efficiency of new health and sports programs at universities. On the example of a new sports discipline “nordic walking” the description of perspective directions of development of sports activity is given. Examples are given.

Keywords: efficiency of physical culture and health-improving activity, new sports discipline “nordic walking”, directions of development of nordic walking in universities.

Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах Российской Федерации на период до 2024 года» предусматривает увеличение до 55 % доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

В целях дальнейшего развития здорового образа жизни населения Российской Федерации, а также популяризации северной ходьбы в Российской Федерации в Министерство спорта России была направлена заявка на включение ее во Всероссийский реестр видов спорта (от 08.04.2018 № 41/1).

18 апреля 2019 года Минюст России зарегистрировал и обнародовал в системе официального опубликования правовых актов Приказ Министерства спорта России от 14 марта 2019 года № 199, согласно которому в составе вида спорта «Спортивный туризм» появляется новая спортивная дисциплина — «Северная ходьба». В реестре видов спорта северной ходьбе присвоен номер-код 0840291811L¹.

Развитие новой спортивной дисциплины тесно связано с разработкой перспектив и направлений развития вида спорта. В целях приобщения различных слоев населения к физической культуре и массовому спорту, дальнейшее развитие северной ходьбы в Российской Федерации предполагается в следующих направлениях:

- нормативно-правовом;
- организационно-управленческом;
- научно-методическом;
- кадровом;
- международном;
- материально-техническом;
- информационном;
- финансовом;
- интеграционном².

¹ Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта». 2019. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/000120190418018?index=0&rangeSize=1> (дата обращения: 24.08.2020).

² Концепция развития северной ходьбы. 2019. URL: <http://www.xn--80aac12azlias0a0g9a.xn--p1ai/federasiya/dokumenty.html> (дата обращения: 24.08.2020).

Для успешного продвижения новой спортивной дисциплины на территории Российской Федерации предусмотрены следующие организационные мероприятия по развитию северной ходьбы.

1. Дальнейшая реализация проекта «Северная ходьба — народный спорт России» в регионах РФ (семинары по подготовке инструкторов, мастер-классы и спортивные фестивали в городах страны).
2. Формирование кадрового состава и повышение квалификации кадров (курсы переподготовки специалистов с выдачей удостоверения государственного образца при Учебном центре Российской Федерации северной ходьбы (далее РФСХ), созданном на базе МГПУ и МУСЦ).
3. Международная деятельность — укрепление связей с Европейской организацией северной ходьбы (ENWO), национальными федерациями Китая, Германии, Словении, Польши, Казахстана и Белоруссии (с подписанием соответствующих меморандумов о партнерстве). Организация переговорного процесса о создании Международной спортивной федерации северной ходьбы. Подготовка ведущих спортсменов России для выступления на международных соревнованиях, включая чемпионат Европы и Кубок мира.
4. Информационно-издательская деятельность: активное участие в выпуске печатного издания *Nordic Walking In Russia* и его интернет-версии. Продолжение сотрудничества с информ-партнерами. Развитие официального сайта Российской Федерации северной ходьбы и групп в соцсетях. Создание информационной базы клубов северной ходьбы и рейтинга спортсменов. Интернет-трансляции соревнований.
5. Организационная деятельность: работа по открытию новых региональных отделений РФСХ в стране (в настоящее время они существуют в 50 субъектах РФ) и их информационной, методической и технической поддержке.

В нормативно-правовом направлении в ближайшее время актуальны задачи по разработке и утверждению классификации спортивных разрядов и званий по северной ходьбе, а также проведение государственной аккредитации Российской Федерации се-

верной ходьбы (РФСХ) в Министерстве спорта России, вступление во Всероссийскую ассоциацию неолимпийских видов спорта.

В организационно-управленческом направлении перед руководителями федерации новой спортивной дисциплины стоят следующие задачи. Включение спортивных мероприятий в Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий Министерства спорта России, создание единой многоуровневой системы физкультурно-спортивных мероприятий по северной ходьбе в Российской Федерации. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и фестивалей северной ходьбы и специализированных соревнований, в том числе среди школьников и студентов. Проведение межотраслевых и корпоративных спартакиад. Организация секций по северной ходьбе не только для лиц старшего возраста, но и в детско-юношеских и молодежных клубах, а также при образовательных организациях. Включение состязаний по северной ходьбе в перечень соревнований Всероссийской студенческой спартакиады. Включение в VI–IX ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в раздел «Виды испытаний (тесты) и нормативы» вид испытания (тест) — северная ходьба. Включение официальной статистической учетности северной ходьбы в ежегодные статистические отчеты о физической культуре и спорте. Создание отделений Российской федерации северной ходьбы во всех субъектах Российской Федерации.

В научно-методическом направлении планируется следующий перечень работ: разработка программно-методических материалов и рекомендаций, учебных пособий, средств обучения для различных категорий граждан и уровня их физической подготовленности; проведение конференций, семинаров, в том числе международных.

В решении кадровых вопросов предусматривается следующее: развитие системы подготовки кадров по северной ходьбе, а также повышение квалификации и переподготовка тренеров, инструкторов, методистов, судей; создание учебного центра подготовки специалистов по спортивному туризму и северной ходьбе на базе образовательной организации высшего образования с выдачей удостоверений о переподготовке специалистов государственного образца, с приложением сертификатов РФСХ; расширение объемов дистанционного обучения — в сотрудничестве с крупными ресурсами веб-маркетинга.

Развитие северной ходьбы на международном уровне предусматривает вступление Российской Федерации северной ходьбы в Европейскую организацию северной ходьбы с последующим совместным учреждением Всемирной федерации северной ходьбы с участием ведущих азиатских стран (Китая, Японии и Южной Кореи).

Развитие базы материально-технического обеспечения предусматривает изготовление отечественного инвентаря и элементов экипировки на промышленном уровне в сотрудничестве с отечественными производителями, а также формирование соответствующих рабочих групп с участием специалистов РФСХ для совершенствования данного направления.

Создание в субъектах Российской Федерации маркированных трасс для северной ходьбы.

Информационное направление в развитии дисциплины «Северная ходьба» — это взаимодействие с информационными партнерами РФСХ (Радио России, радио «Маяк», порталы Спорт-Команда, Чемпионат.ком, *Nordic Walking In Russia*). Это партнерский проект с издательством «ИнфоНордМедиацентр» по выпуску глянцевого журнала «*Nordic Walking In Russia*» с электронной версией в сети Интернет. А также усиление деятельности в медийном пространстве в целом — дальнейшее продвижение официального сайта РФСХ, видеороликов и трансляций соревнований в сети Интернет; пиар-кампании в СМИ по формированию имиджа северной ходьбы как стремительно прогрессирующего движения — через обеспечение притока молодежи в северную ходьбу — в соответствии с имеющимся уже опытом сотрудничества с вузами и молодежными организациями.

Финансовое и интеграционное направления развития. Реализация Всероссийской программы «Северная ходьба — народный спорт России» при поддержке Фонда президентских грантов, направленной на расширение и укрепление региональных объединений РФСХ. Построение эффективной маркетинговой модели развития спортивного туризма в целом через массовый приток спортсменов в северную ходьбу. Привлечение спонсоров и партнеров на соревнования за счет увеличения зрелищных форматов турниров и интернет-трансляций с использованием уже имеющегося опыта РФСХ.

Построение системы соревнований, способной стать удобной площадкой не только для развития северной ходьбы как та-

ковой, но и для увеличения притока спортсменов из смежных видов спорта (спортивный туризм, лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика). Активное развитие маршрутных форматов состязаний с нордическими палками, включая заочные фестивали. Дальнейшее сотрудничество с международными организациями, развивающими северную ходьбу в спортивном формате (*European New Walking Organization* и др.) с целью полноценного выхода наших спортсменов на международную арену и завоевания достойных позиций в мировом спортивном сообществе.

Формирование межкультурной коммуникации у курсантов военно-физкультурного вуза из стран СНГ и дальнего зарубежья

В. А. Белоус, В. В. Оточкин, Н. В. Романенко

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматриваются проблемы профессионально-педагогического общения в ходе обучения иностранных курсантов, слабо владеющих русским языком, в военно-физкультурном вузе в интересах формирования межкультурной коммуникации с учетом национально-психологических особенностей обучающихся из государств СНГ и дальнего зарубежья.

Ключевые слова: общение, обучение, межкультурная коммуникация, личность, коллектив, физическая подготовка, спорт.

Development of the intercultural communication among the cadets from the CIS and far abroad countries trained at the higher military sports school

V. A. Belous, V. V. Otochkin, N. V. Romanenko

Military Institute of Physical Training, St. Petersburg

Abstract. The article deals with some problems of the professional and pedagogical communication of the foreign cadets with low level of the Russian language proficiency in the process of training at the Higher Military Sports School. These problems are related to the interests of development of the intercultural communication skills taking into account national and psychological features of the cadets from the CIS and Far abroad countries.

Keywords: communication, training, international communication, Personality, team, physical training, sport.

Процесс глобализации охватил сегодня все сферы человеческой жизни, включая культуру. История отдельных стран, народов и культур сегодня зримо превращается в единую историю. Современные культуры при этом теряют своеобразие и замкнутость, а границы между ними все более стираются и исчезают. При положительных аспектах возможности общения представителей разных культур в повседневной реальности для многих государств и народов не исключается необходимость вооруженной защиты для обеспечения саморазвития этноса, сохранения духовно-нрав-

ственных идеалов и ценностей. Критерии и одновременно итог этнической идентификации — осознание личностью своей принадлежности к определенному этносу [1].

Межкультурная коммуникация охватывает все формы общения между обучающимися из различных социокультурных и этнических групп. Объективным основанием для межкультурной коммуникации являются различия между культурами, сложившиеся в процессе формирования каждой этнической культуры. Совместная деятельность и отношения определяются существующими в той или иной культуре нормами, которые регулируют поведение, оказывают влияние на характер восприятия, оценки и межличностные отношения. Образование, воспитание, традиции, обычаи и язык вырабатывают систему ориентаций, помогающую курсантам справляться не только с бытовыми ситуациями, но и решать различные проблемы обучения и спортивного совершенствования.

На межличностном уровне межкультурной коммуникации успех или неудача общения во многом зависят от того, вызывают ли друг у друга доверие партнеры по коммуникации. Доверие определяется как личными качествами человека, так и его профессиональной компетенцией, но значение этих факторов в различных культурах различно.

Практически межкультурная коммуникация на межличностном уровне в образовательной деятельности в период адаптации на начальном этапе представляет собой столкновение различных культур, при котором курсанты не осознают различия во взглядах, считают свое видение ситуации «нормальным». И представитель каждой национальности, оценивая как нечто само собой разумеющееся свое представление о жизни, встречается с таким же восприятием ситуации другой стороной. Преподаватель или командир подразделения, обнаружив открытое непонимание или несовпадение мнений и оценок, должен предостеречь курсантов от занятия этноцентристской позиции. Реагируя на чувства собеседника через различные эмоциональные проявления, люди тем самым показывают, насколько понимают собеседника. Если это воспринято и понято партнером, то говорящие достигают большего эффекта в общении.

Специфика формирования межкультурной коммуникации в практической плоскости заключается в стремлении курсантов понять причины неудач товарища в учебе и спорте, разделить

переживания в личной жизни и в быту, его точку зрения и образ мысли. Поэтому при реализации задач межкультурной коммуникации важно, чтобы курсанты учились понимать поведение сослуживцев, партнеров по спортивной команде, которые являются представителями другой культуры. Необходимо научить рассматривать действия товарищей в традициях и обычаях их культуры, а не своей, и демонстрировать стремление понять собеседника или участника общения. Это означает коммуникативное, интерактивное и перцептивное восприятие внутреннего мира товарища по учебной группе или по команде.

Психологическое восприятие — эмпатия — основывается на предположении, что в одинаковых обстоятельствах все люди переживают приблизительно одинаковые чувства и ощущения. Сопереживание позволяет понять другие точки зрения, идеи и различные культурные явления. Благодаря этому свойству возникает способность человека представить себя на месте другого, понять его мировоззрение, мотивы, чувства, желания, поступки.

Эмпатический тип коммуникации с его стремлением понять проблему культурных различий изнутри и найти необходимые пути и способы для взаимопонимания значительно увеличивает вероятность полного понимания между людьми.

У курсантов на первых этапах обучения нет для решения этих задач ни знаний в области психологии, ни жизненного опыта, ни информации об особенностях культуры и традиции народов, чьи представители обучаются вместе в военно-физкультурном вузе.

Межкультурная коммуникация может осуществляться либо на групповом уровне, либо на индивидуальном. Но в обоих случаях основным субъектами межкультурной коммуникации являются сами обучающиеся [6]. В военно-физкультурном вузе они непосредственно взаимодействуют друг с другом в ходе учебного процесса, спортивной деятельности на тренировках и соревнованиях. Поведение каждого курсанта определяется ценностями и нормами той культуры, в которой он воспитан. Представители разных культур в межкультурной коммуникации, располагая системой правил, обусловленных социокультурной принадлежностью, при непосредственном общении, при помощи преподавателей преодолевают не только трудности межязыковых различий, но и различия социокультурного и этнического характера.

В Военном институте физической культуры в рамках военного сотрудничества обучаются курсанты и слушатели из разных стран

мира. Это представители Содружества Независимых Государств: Казахстана, Кыргызстана, Армении, Азербайджана, Таджикистана, Узбекистана. Дальнее зарубежье представлено следующими государствами: Монголия, Эквадор (Гвинея), Ангола, Руанда, Свазиленд, Афганистан, Египет [2, 3, 5].

В образовательной деятельности формированию межкультурной коммуникации курсантов и слушателей способствуют:

- психолого-педагогическое общение преподавателей гуманитарных и социально-экономических, военных и спортивно-практических дисциплин с курсантами;
- организаторская деятельность командиров подразделений по обучению и расстановке младшего командного состава, актива курсантских подразделений на курсантов различных подразделений;
- общение курсантов при проведении различных форм учебных занятий, в ходе спортивно-массовой работы, при организации мероприятий культурного досуга.

В свою очередь, усложнение задач обучения в военно-физкультурном вузе требует от курсантов различных национальностей еще большего напряжения для осмысления происходящего, в том числе своих отношений с курсантами других стран. Взаимопонимание становится одной из важнейших сторон развития отношений в группах, где курсанты могут раскрыть свои социальные качества, формируясь, как личности, как носители культуры.

Чтобы избежать ошибок и противоречий в общении с другими людьми, нужно помнить, что «другой» прежде всего означает «отличающийся от меня». Каждый человек сохраняет свою уникальность и неповторимость в силу особенных обстоятельств его жизненного пути, и тем больше имеется возможностей для подлинного равенства в общении, основанного на взаимном уважении права каждого оставаться самим собой.

Однако образовательная деятельность опережает развитие навыков коммуникации между представителями различных культур. В результате мы являемся свидетелями межэтнических конфликтов, усиления националистических настроений. Практика общения с иностранными курсантами показала, что даже знание русского языка как средства межнационального общения не исключает возникновение конфликтов. Сегодня стало очевидно, что успешные контакты с представителями других культур

невозможны без знания особенностей этих культур и практических навыков в межкультурном общении [2].

Курсант или слушатель, общаясь с представителями других культур — военнослужащими дружественных нам армий и российскими военнослужащими, чаще всего не может предсказать восприятие ими своего поведения, основываясь лишь на собственных культурных нормах и правилах. При этом основная цель коммуникации заключается в том, чтобы понять смысл каждого конкретного поступка партнера по общению, но этот смысл не всегда лежит на поверхности. Он зачастую скрыт в традиционных представлениях о нормальном и ненормальном поведении, которые в различных культурах и социокультурных группах существенно различаются.

Особенностью процесса коммуникации является обязательное взаимопонимание партнеров, без него весь процесс коммуникации теряет смысл. Для успешной коммуникации с представителями других культур необходимы определенные знания и навыки общения.

При педагогическом общении преподавателя, командиров подразделений с курсантами — представителями других культур, необходимо давать информацию об обычаях, традиционных особенностях, учить пониманию культуры других народов. Только при этих условиях воспитание, будучи сложной системой, обеспечит целенаправленное воздействие субъекта воспитания на объективные условия с целью создания «воспитывающей среды» [4].

Действенным средством обеспечивающим достижение целей формирования межкультурной коммуникации, может служить обучение диалогическому общению, что позволяет соединять в образовательной деятельности людей различных культур. Диалог в форме вопросов и ответов, обсуждения проблем семинарских и практических занятий важен как прием усвоения знаний, сути и смысла получаемой информации, на практике облегчает взаимодействие общающихся между собой субъектов разных культур.

Осмысление проблем межкультурной коммуникации представляет собой многоплановый процесс установления и развития контактов между равноправными партнерами, порождаемый потребностью взаимопонимания и приводящий к взаимовыгодному сотрудничеству.

Готовность к эффективной межкультурной коммуникации сегодня необходима для повышения компетентности специалиста

в сфере физической культуры и спорта дополнительно в вопросах духовной культуры, развития личности, обеспечивающих ему установление паритетного сотрудничества и конструктивное решение проблем в многонациональных воинских коллективах, для более успешного выполнения задач при осуществлении профессиональной деятельности.

Литература

1. Белоус В. А. Контуры духовности: новые контексты идентификации // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., посв. 90-летию В. Л. Марищука. Ч. 3. СПб.: МО РФ ВИФК, 2016. С. 61–67.
2. Кленова Т. А. Возможности технологии «кейс-стади» в процессе межкультурной коммуникации в военно-физкультурном вузе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2018. № 3. С. 74–77.
3. Оточкин В. В., Никольская А. С. Опыт преподавания дисциплин психолого-педагогического цикла военнослужащим иностранных Вооруженных сил в системе дополнительного профессионального образования // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., посв. 90-летию В. Л. Марищука. Ч. 3. СПб.: МО РФ ВИФК, 2016. С. 41–43.
4. Романенко Н. В., Белоус В. А., Поплутина Н. Н. Государственный патриотизм и роль философского образования в его формировании у студентов // Теория и практика философско-культурного образования: учебно-методическое пособие. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2005. С. 29–46.
5. Тарасова Е. Н., Андре В. К. Диалог культур в педагогическом общении на занятиях по русскому языку в ангольской аудитории // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., посв. 90-летию В. Л. Марищука. Ч. 3. СПб.: МО РФ ВИФК, 2016. С. 44–47.
6. Филимонова Н. Ю., Романюк Е. С. Роль педагогического общения в формировании основ межкультурной коммуникации // Вестник науки Сибири. 2014. № 2 (12). С. 212–215.

References

1. Belous V. A. Contours of spirituality: new contexts of identification. *Psychological-educational and biomedical problems of physical fitness, physical culture and sports: proceedings of the all-Russian scientific-practical conference, vs. 90th anniversary of V. L. Marishchuk*, pt. 3. St. Petersburg, Russian MoD MIPT Publ., 2016, pp. 61–67. (In Russian)
2. Klenova T. A. Possibilities of “case-study” technology in the process of intercultural communication in the military-sports school. *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies*, 2018, no. 3, pp. 74–77. (In Russian)

3. Otochkin V.V., Nikolskaya A.S. Experience of teaching the disciplines of the psychological and educational cycle to members of the foreign Armed Forces in the system of additional vocational education. *Psychological-educational and life-biological problems of physical training, physical education and sports*: proceedings of the all-Russian scientific-practical conference, vs. 90th anniversary of V.L. Marishchuk, pt. 3. St. Petersburg, MoD RF MIPT Press, 2016, pp. 41–43. (In Russian)
4. Romanenko N.V., Belous V.A., Puplutina N.N. State patriotism and the role of philosophical education in its formation among students. *Theory and practice of philosophical-cultural education*: training manual. St. Petersburg, Herzen State Pedagogical University Press, 2005, pp. 29–46. (In Russian)
5. Tarasova E.N., Andre V.K. Dialogue of Cultures in pedagogical communication in Russian classes in angolan audience. *Psychological-educational and biomedical problems of physical training, physical culture and sports*: proceedings of the all-Russian scientific-practical conference, vs. 90th anniversary of V.L. Marishchuk, pt. 3. St. Petersburg, Russian MoD MIPT Publ., 2016, pp. 44–47. (In Russian)
6. Filimonova N. Y., Romanyuk E. S. Role of pedagogical communication in formation the foundations of intercultural communication. *The Herald of The Science of Siberia*, 2014, no. 2 (12), pp. 212–215. (In Russian)

Инновационные способы реализации практико-ориентированного обучения студентов направления «Физическая культура» в рамках дисциплины «Психология»

А. А. Банаян¹, О. О. Гофман², И. Г. Иванова¹

¹ Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург

² Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматриваются актуальные вопросы подготовки преподавателей физической культуры с учетом целей национального проекта «Образование». Приводятся результаты исследования студентов КФКиСЭТ СПбГУ по направлению «Физическая культура» (108 чел.): оценка текущего психофизиологического состояния методом газоразрядной визуализации, исследование способности к саморегуляции психических состояний методом регистрации кожно-гальванической реакции, определение состава типологического комплекса свойств нервной системы по методике Е. П. Ильина. В качестве инновационного способа реализации практико-ориентированного обучения в дисциплине «Психология» предлагается использовать современное диагностическое оборудование для выявления индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся с последующей разработкой индивидуальных стратегий развития профессиональных компетенций и их формирования в Т-группах.

Ключевые слова: преподаватель физической культуры, саморегуляция, психология здоровья, профессиональное здоровье.

Innovative ways of implementation of practice-oriented education of “Physical culture” direction students at the Psychology course

A. A. Banayan¹, O. O. Gofman², I. G. Ivanova¹

¹ Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture, St. Petersburg

² St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract. The article deals with topical issues of training teachers of physical culture, taking into account the objectives of the national project “Education”. The research results on students of College SPSU direction “Physical culture” (108): assessment of the current psychophysiological state by the method of gas discharge visualization, the study of the capacity for self-regulation of mental States by the method of registration of skin-galvanic reaction, the composition of the typological nervous system properties by the method of E. P. Ilyin. As an innovative way to implement practice-oriented

training in the Psychology course, it is propose to use modern diagnostic equipment to identify individual psychological characteristics of students with the subsequent development of individual strategies for the development of professional competencies and their formation in T-groups.

Keywords: teacher of physical culture, self-regulation, mental health, professional health.

С января 2019 года в России начал реализовываться национальный проект «Образование», ориентированный на решение двух важных задач: во-первых, на обеспечение глобальной конкурентоспособности российского образования, во-вторых, на воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций. Министерством просвещения Российской Федерации в конце 2018 года утверждены шесть новых концепций преподавания учебных предметов, среди них «Физическая культура». Концепцией предполагается не только пересмотр базовых подходов дисциплины, но и решение кадровых вопросов: модернизация программы подготовки по направлению «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»), использование модульной системы и электронного обучения, личных запросов в части формирования (совершенствования) новых компетенций и индивидуальных траекторий профессионального развития, совершенствование системы оценки качества работы учителей физической культуры и прочее.

Рассматривая проблему подготовки кадров комплексно, нам представляется необходимым обратиться к проблеме профессионального здоровья педагогов по физической культуре, в задачу которых входит воспитание физически и духовно здорового молодого поколения, стимулируя его к физической активности и здоровому образу жизни. Деятельность педагога по физической культуре предполагает оценку спортивного потенциала каждого учащегося с учетом индивидуальных особенностей, в том числе и психологических, в соответствии с которыми выстраивается процесс тренировок. В исследовании Л.Г.Чернышевой указывается, что наименьшее число специалистов, удовлетворенных своей профессией и трудом в сфере физической культуры — учителя общеобразовательных школ, а это значит, что вопросы психологического здоровья педагогов должны стать задачей не только на

этапе профессиональной деятельности, но и подготовительном — в процессе обучения [4].

Здоровье — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Отношение к здоровью формируется на когнитивном, эмоциональном, мотивационно-волевом, поведенческом уровнях, следовательно, патологические изменения приводят к нарушению гармоничности сочетания психических характеристик, пассивности жизненной позиции, зависимости от вредных привычек, профессиональным заболеваниям и деструкциям. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а главное — вынужденную коррекцию планов на будущее. Поэтому главный акцент в психологии здоровья делается на изначальном формировании здоровой психики и последующем поддержании ее функционирования в таком качестве. В центре внимания — забота о здоровье здорового человека. Так, в стратегическом плане принципиально большего эффекта следует ожидать, если сосредоточить необходимые усилия на предотвращении самих причин, которые приводят к психическим заболеваниям [5].

Чтобы выявить реальное положение дел в части психологического здоровья будущих педагогов физической культуры, нами в период 2018/19 учебного года было проведено пилотажное исследование студентов первого курса Колледжа физической культуры и спорта СПбГУ в количестве 108 человек, из них 58 юношей и 50 девушек в возрасте 17–20 лет. Проект исследования состоял из четырех этапов и был разработан совместно с сотрудниками лаборатории психологии и психофизиологии спорта ФГБУ СПбНИИФК.

1. Теоретический блок. Раздел «Естественно-научные основы психологии» и интерактивный семинар «Психологическая подготовка в спорте».
2. Практический блок. Диагностика индивидуальных особенностей и профессионально важных психологических качеств студентов с помощью современного аппаратного оборудования.
3. Обработка результатов и подготовка индивидуальной обратной связи каждому участнику исследования.

4. Разработка и внедрение модуля практик с учетом выявленных индивидуальных траекторий профессионального развития. Проведение тренингов в группах для обучения необходимым жизненным и профессиональным компетенциям будущих педагогов физической культуры.

Рассмотрим этапы подробнее. Так, на первом этапе после выполнения программного плана в части естественно-научной основы психологии (строение нервной системы, ее основных свойств, современные исследования психофизиологии, способы диагностики), был проведен интерактивный семинар «Психологическая подготовка в спорте». Имея практический опыт работы со спортсменами различной квалификации и обширные результаты проведенных научных исследований, специалисты ФГБУ СПбНИИФК раскрыли основные компоненты формирования психологической готовности спортсмена, необходимость учета индивидуальных врожденных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов и их текущих состояний в практической работе педагога по физической культуре. Уделяя внимание практико-ориентированным принципам обучения, рассматривались вопросы психологической подготовки в системе спортивной подготовки с учетом периодизации, целесообразности использования конкретных диагностических методов в определенный период, а также преимущества использования аппаратных методов для диагностики индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов. К достоинствам этих методов можно отнести непродолжительное время проведения тестирования (что очень важно для соблюдения спортивного режима), объективность и наглядность результатов для каждого испытуемого и командного взаимодействия в целом.

Второй этап — диагностика индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей студентов на современных аппаратных комплексах. Текущее психофизиологическое состояние определялось посредством метода газоразрядной визуализации (ГРВ) на аппаратном комплексе «Био-Велл» и оценивалось с помощью интегрального показателя (ИП) на основе энергетического потенциала и уровня эмоционального напряжения [3]. Так, по результатам обследования выявлено, что у 4 % участников исследования уровень текущего психофизиологического состояния высокий, у 51 % — средний, у 45 % — низкий (таблица).

В третьей группе (с низким уровнем психофизиологического состояния) оказались учащиеся с повышенным уровнем эмоционального напряжения и низкими значениями энергетического потенциала.

Таблица. Интегральный показатель психофизиологического состояния студентов

Доля студентов, %	Значение интегрального показателя, Дж (10^{-2})	Уровень интегрального показателя
4	ИП > 20	Высокий
51	$0 < \text{ИП} < 20$	Средний
45	ИП < 0	Низкий

Практическое использование знания о составе типологического комплекса (ТК) свойств нервной системы (СНС) открывает педагогу широкие возможности для повышения эффективности процесса обучения. Для определения ТК использовался программно-аппаратный комплекс «Прогноз», реализующий двигательные экспресс-методики Е. П. Ильина (1972) [8, 9]. Согласно концепции Е. П. Ильина, свойства нервной системы человека достоверно можно определить только двигательными методиками и в спокойном психофизиологическом состоянии [6, 7]. На основе данных оценки ИП психофизиологического состояния диагностику СНС прошла только группа студентов с высокими показателями ИП, то есть 4 %, поэтому результаты в данной статье не представлены.

Тестирование способности к саморегуляции психических состояний выполнялось на программно-аппаратном комплексе *Verim*, регистрирующем в реальном времени кожно-гальваническую реакцию (КГР), прошли 69 студентов (37 юношей и 32 девушки). В начале теста и по его окончании студенты оценивали свое фоновое состояние, состояние после релаксации и после активации по десятибалльной шкале, где 0 — спокойное, сонное, а 10 — максимально активное состояние. Было проведено сравнение данных самооценки и аппаратных данных, которое показало совпадение оценок у 64 % и несовпадение у 36 % участников исследования.

Третий этап проекта включал в себя обработку и анализ полученных результатов, предоставление участникам исследования

индивидуальной обратной связи и составление программы развития профессионально важных для будущих педагогов физической культуры компетенций, умений и навыков.

Таким образом, студенты познакомились с современными методиками психологического сопровождения в системе спортивной подготовки, разработанными и успешно применяемыми в практике научно-методического обеспечения спортивных команд [2], что способствовало актуализации интереса студентов к себе и идентификации себя как педагога — тренера — спортсмена. Это поможет студентам в будущем:

- понимать влияние педагогических средств и методов на психологическую подготовку учащихся на уроках физической культуры;
- планировать психолого-педагогические воздействия в системе подготовки по физической культуре в образовательных учреждениях;
- самостоятельно управлять психологической подготовкой учеников с использованием педагогических средств и методов;
- уметь управлять своей собственной психологической подготовкой и психологической компетентностью;
- ставить задачи спортивному психологу, когда необходимые средства и методы психологической подготовки находятся в компетенции психологии спорта, и уметь контролировать эффективность работы психолога.

Важно отметить, что на современном этапе развития спортивной науки даже опытному тренеру порой сложно выбрать из большого разнообразия средств и методов наиболее информативные, необходимые и достаточные для конкретного вида спорта, на конкретном этапе, в конкретный период спортивной подготовки. Практико-ориентированное обучение с использованием современного оборудования диагностики позволит будущим молодым педагогам начать свою профессиональную деятельность на качественно новом уровне. Учитывая тот факт, что психологическая подготовка в детско-юношеском спорте и на уроках физкультуры формируется в процессе многолетней подготовки посредством психолого-педагогических воздействий и основополагающую роль в ее формировании играет педагог-тренер [1], фундамент компетенций будущих педагогов в этой области

знаний необходимо создавать именно в процессе обучения по направлениям физической культуры и спорта. Практико-ориентированные способы обучения могут стать основой создания единого пространства для продуктивного сотрудничества тренеров и спортивных психологов [2].

Литература

1. Иванова И., Банаян А., Билялетдинов М. Вопросы соотношения психологических и педагогических средств в спортивной подготовке // *Адаптивная физическая культура*. 2018. № 1. С. 34–38.
2. Банаян А., Иванова И., Билялетдинов М. Современные методы психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовке: метод. пособие. СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2017. С. 52.
3. Банаян А. А. Методика оценки реакции спортсменов на тренировочные нагрузки и уровня восстановления в процессе тренировочного мероприятия // *Адаптивная физическая культура*. 2014. № 3. С. 19–20.
4. Чернышева Л. Г. Удовлетворенность профессией и трудом как фактор психологического здоровья педагогов по физической культуре // *Психология здоровья (школьный возраст): учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова*. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2008. С. 310–320.
5. Никифоров Г. С., Гофман О. О. Психология здоровья: актуальные научные направления // *Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимодействия в условиях глобализации: монография / под ред. А. Л. Журавлева, Т. А. Жалагиной, Е. А. Журавлевой, Е. Д. Короткиной*. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2019. С. 106–123.
6. Ильин Е. П. Дифференциальная психология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
7. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
8. Дроздовский А. К. Проявление типологических особенностей свойств нервной системы и психологических типов в образовании, профессиях, спорте и в семье: опыт применения в научных исследованиях и на практике двигательных методик Е. П. Ильина для измерения свойств нервной системы: сб. авторских науч. публикаций. СПб.: Реноме, 2017. 300 с.
9. Дроздовский А. К., Носач А. Р. Свидетельство № 2002611802 от 18.10.2002, выданное РОСПАТЕНТ.

References

1. Ivanova I., Banayan A., Bilyaletdinov M. Questions of correlation of psychological and pedagogical means in sports training. *Adaptive physical culture*, 2018, no. 1, pp. 34–38. (In Russian)
2. Banayan A., Ivanova I., Bilyaletdinov M. Modern methods of psychological and pedagogical influences in the system of sports training: methodological manual. St. Petersburg, FSBI SPbNIIFK Press, 2017, p. 52. (In Russian)
3. Banayan A. A. Method of evaluation of the reaction of athletes to training loads and the level of recovery in the process of training activities. *Adaptive physical culture*, 2014, no. 3, pp. 19–20. (In Russian)

4. Chernysheva L. G. Satisfaction with the profession and work as a factor of psychological health of teachers in physical culture. *Psychology of health (school age): studies the allowance*, ed. by G. Nikiforov. St. Petersburg, St. Petersburg State University Press, 2008, pp. 310–320. (In Russian)
5. Nikiforov G. S., Gofman O. O. Psychology of health: actual scientific directions, *Subject of labor and organizational environment: problems of interaction in the conditions of globalization*, eds A. L. Zhuravleva, T. A. Zhalagina, E. A. Zhuravleva, E. D. Korotkina. Tver, Tver State University Press, 2019, pp. 106–123. (In Russian)
6. Ilyin E. P. *Differential psychology*. St. Petersburg, Peter Publ., 2001, 464 p. (In Russian)
7. Ilyin E. P. *Psychophysiology of human conditions*. St. Petersburg, Piter Publ., 2005, 412 p. (In Russian)
8. Drozdovsky A. K. *Manifestation of typological features of properties of nervous system and psychological types in education, professions, sports and in a family. Experience of application in scientific researches and in practice of motor techniques of E. P. Ilyin for measurement of properties of nervous system: collection of author's scientific publications*. St. Petersburg, Renome Publ., 2017, 300 p. (In Russian)
9. Drozdovsky A. K., Nosach A. R. Certificate No. 2002611802 dated 18.10.2002, issued by ROSPATENT. (In Russian)

Концепция коммуникативно-организующей образовательной технологии «Фродбол»

В. Г. Иванов, И. К. Яичников

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург

Аннотация. С целью разработки алгоритмов биологической сохранности вида *Homo Sapiens* в современной среде цифрового социогенеза индивида проводился мониторинг динамики психосоматического статуса юношей в интегральном континууме ментальной и моторной коммуникативной консолидации; выявлены термоградиентные предикторы психофизиологической актуализации успешными микросоциальными группами в организуемой среде достижения конкурентных преимуществ «Фродбол».

Ключевые слова: психофизиология, минифутбол, фродбол.

Rivalry educational environment “Fraudball” as a chance of youth development

V. G. Ivanov, I. K. Yaitchnikov

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg

Abstract. Psychophysiological monitoring in an integrated continuum of mental and motor communicative consolidation was carried out to research the mechanisms of *Homo Sapiens* species biological safekeeping under modern digital social environments; thermogradient predictors of the athlete communicative consolidation due to special organized competitive advantages interrelationship variant of sport game “Fraudball” are revealed by successful.

Keywords: psychophysiological monitoring, thermogradient predictors, sport game “Fraudball”.

Семантика современности претерпевает по причине всеобщей «цифровизации» деструктурирующие трансформации; например, «коммуникабельность» старшего поколения вырождается в «коннектность» молодого, «увлеченность» и, как следствие, — продуктивность жизнедеятельности вырождается в «зависимость», переходящую в утрату социальной дееспособности, «знание» как основа созидания — в «компетентность», то есть осведомленность в общих чертах как средство престижного позиционирования «в своей тусовке» и так далее. Посредником таких трансформаций

являются аппаратно-программные средства в телекоммуникационной среде сетевого суррогата «общения».

«...Начиная общаться с компьютером самостоятельно и решая многие возникшие по мере обучения проблемы с ним один на один (данный процесс чаще всего исполнен действительно острыми психологическими переживаниями успехов или неудач, стрессами <...> по отношению к устройству), субъект впоследствии начинает относиться к компьютеру как к чему-то интимному. Устройство, с которым было “пережито” столько сложных стрессовых ситуаций, столько раздражения и счастья, которое в итоге стало “другом”, превращается в отдушину. Именно этот факт чаще всего и становится причиной обсессивного пристрастия к компьютеру, к работе с ним, будь то действительно трудовая деятельность, игры, программирование, исследование интернета и т.п. <...> Зависимость от интернета, как и зависимость от компьютерных игр, является составляющей зависимости от компьютера в целом, т. е. от потребности взаимодействия с данным устройством в игровой, рабочей или исследовательской формах» [3, с. 72].

Тотальную вовлеченность в подобные процессы обычно обозначают как «компьютерная зависимость»; основную причину этого феномена традиционно находят в особенностях содержательной части собственно программного обеспечения, создающего захватывающий интерактив вплоть до психологической дезориентации субъекта. В основу наших исследований, однако, была положена разрабатываемая нами «Концепция постурального истощения» в замещение уже недееспособного в данном случае описания феномена «гиподинамия и гипокинезия»: «...В связи с заметным снижением потенциала здоровья современного студенчества, современная парадигма образовательного процесса требует от педагога в значительной мере преодоления инерции мышления. Прежде всего, в связи с тем, что техносферные процессы в настоящее время, формируя социальную среду развития современного человека, довели мимолетные ранее состояния “гиподинамия” и “гипокинезия” до степени биологической недостаточности организма — “моторной недостаточности”, снижения потенциала здоровья. <...>Противодействие этому в задачах восстановления потенциала здоровья молодежи в сложившихся условиях осуществляется в креативном сочетании пропорций коллективных и индивидуальных форм психологического и физического коучинга, строящегося, прежде всего на разрабатываемой нами педагогической

парадигме интеграции дидактических решений в области освоения педагогических приемов работы (для педагогов колледжа и для будущих педагогов, а ныне обучающихся) в тандеме с коррекциями одновременно производимыми несложными контролирующими медико-биологическими замерами» [2, с. 108].

«...Современная техногенная имплементация подростка телекоммуникационными сетевыми технологиями существенно тормозит созревание головного мозга, искажая естественную инициацию эволюционно выработанного “Инстинкта цели (персонализации)”», вынудила сместить образовательные алгоритмы педагогики “младший — средний — старший школьный возраст” из подросткового в юношеский возрастной период; последнее нашло отражение в Болонских инициативах CDIO — “Придумывай — Проектируй — Производи — Применяй”. К настоящему моменту “девушки и юноши Болонского CDIO формата” уже стали родителями и снабжают “гаджетами” своих детишек практически сразу вместо соски — школьная педагогика ищет выходы» [1].

В поисках дидактического выхода определенного успеха можно достичь интеграцией технологий психологического тестирования в структуре учебного занятия: «...анкета, бланк, интервью, интервьюер, опрос, пилотажное исследование, респондент, вопрос в социологической анкете — инструменты социологического исследования, традиционно проводимого на улице, в офисе, транспорте и т.д. в репрезентативности методологических границ являются практически масштабируемыми дидактическими элементами традиционного занятия в учебном заведении. Социологическое исследование как “...совокупность логических взаимосвязанных, последовательных, методологических, методических, и организационных технических процедур связанных между собой единой целью: получить достоверные объективные данные о изучаемом явлении...”, с одной стороны, а с другой стороны, социометрия — это в известной мере “...методы изучения межличностных отношений в малых группах, основанные на измерении эмоциональных связей между членами группы и вскрытии ее неформальной структуры с помощью психологических тестов”» [2, с. 109].

Однако, совмещая в интегрированной шкале балльно-рейтинговых оценок результаты использования образовательных технологий когнитивного и спортивно-педагогического профиля, можно сформировать у учащихся высокую мотивацию к познанию «в ущерб увлечению гаджетами на уроках», проявление

познавательной инициативы в решении текущих задач учебного времени [1, 3, 9].

Целью нашего исследования стала разработка алгоритмов мотивации познавательной активности учащихся в переносе навыков содержательной коммуникативности, приобретенных путем успешной реализации личностного потенциала конкурентного преимущества, в среде игровой спортивно-педагогической образовательной платформы «Фродбол» [1, 9].

В задачи исследования входили: а) разработка интегрированной шкалы балльно-рейтинговых оценок коммуникативной успешности учащегося в базисе разрешения актуальных коллизий протокола «Фродбола»; б) осуществление психологического мониторинга в интегрированной шкале балльно-рейтинговых оценок; в) осуществление физиологического мониторинга в интегрированной шкале балльно-рейтинговых оценок; г) анализ динамики психосоматического развития учащихся по совокупности полученных данных микроцикла тренировок «Фродбол».

Материал и методы исследования. Исследования проводились с участием 24 юношей 16–17-летнего возраста основной группы здоровья в рекомендациях Комиссии по этике.

Дозирование физической нагрузки в протоколе «Фродбол» [1, 9] на протяжении всего микроцикла осуществлялось следующим образом: формировалось три команды в составе — две команды «Оунер» по три полевых игрока и вратарь и одна команда «Фрод» в составе только трех полевых игроков без вратаря и ворот; в базисе игровой фабулы в данном исследовании использовался мини-футбол в разметке площадки гандбола; игра длилась 15 мин с одновременным участием всех трех команд без перерывов и состояла из трех периодов по 5 мин; в первом периоде команда «Фрод» сотрудничала по жребию с одной из команд «Оунер» против второй команды «Оунер» в соотношении «шесть против трех»; во втором периоде команда «Фрод» уже сотрудничала с другой командой «Оунер» против предыдущей; по завершении двух периодов команда «Оунер», пропустившая в свои ворота наибольшее количество мячей, выбывала из игры с результатом «поражение», а команда «Фрод» получала ворота и вратаря; командой-победителем становилась та, которая забила в ворота противника наибольшее количество мячей по результатам всех трех периодов. Интрига игры заключается в том, что никогда нельзя предугадать — «соперник» или «соратник» член команды «Фрод», а команде «Фрод»

нельзя допустить большого разрыва в очках с *вероятной* командой «Оунер» третьего периода. В рейтинг спортсмена высшим баллом — *I*, зачитывается победа, причем балл *I-1* присуждается игроку команды «Оунер» и балл *I-2* — игроку команды «Фрод», то есть победа игрока команды «Фрод» в два раза ценнее, а если результат оказался «ничейный», то балл *I-0,5* присуждается при счете 5:5 и ниже или *I-0,25* при счете 6:6 и выше; затем количество лично забитых мячей определяет балл *II-1*, *II-2*, *II-3* и далее, балл *III-1*, *III-2*, *III-3* и далее — количество «правильных» передач мяча, то есть выгодных своей команде при использовании коллизий «Оунер» — «Фрод». Игра проходит с большим эмоциональным накалом, на больших скоростях перемещения, в сложных, молниеносных тактических комбинациях, с максимальным количеством многозвенных передач (пасов).

В качестве академической образовательной технологии в рейтинге баллов проводилось сопряжение по предметам «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности» в выполнении «Тестовых ситуационных задач» на принятие решения по преодолению природных или техногенных напряженных ситуаций, причем высшим баллом (*I*), оценивались успехи в правильной и своевременной организации коллективных форм преодоления опасности, балл *II-1*, *II-2*, *II-3* и далее оценивал своевременность и грамотность оказания первичной доврачебной помощи и организации этапов эвакуации, балл *III-1*, *III-2*, *III-3* и далее оценивал оперативность в успешном использовании технических средств индивидуальной и коллективной защиты.

В батарею психологического мониторинга использовались тесты ШПЭСИ [5], САН, Спилбергера — Ханина [7, 8]; физиологический мониторинг осуществлялся посредством регистрации термоградиентных предикторов, многодневных физиологических ритмов [4, 8], артериального давления и пульса. Полученные данные обрабатывались статистически с оценкой достоверности изменений по критерию знаков при уровне доверительных значений $p \leq 0,05$, $K3$ [4, 7, 8].

Результаты и заключение. До начала микроцикла тренировок функциональное состояние оперативного покоя испытуемых, группы в целом характеризовалось следующими параметрами тестирования:

- ШПЭСИ — из четырех позиций активного преодоления проблем (основной способ действия, принятия решения) доминирует «*Стремление всегда к новому, но последовательное и с уверенностью в удаче*», и из четырех позиций уклонения от решения проблем (основного способа избегания активного взаимодействия с «обстоятельствами», основной способ бездействия) доминирующим оказывается «*Стремление к уюту, комфорту через реализацию невостребованных сил личности*», причем обе характеристики статистически достоверны ($p \leq 0,05$, КЗ).
- САН: K_C 5,6, K_A 4,8, K_H 5,1, причем преобладание коэффициента «Самочувствие» над остальными достоверно ($p \leq 0,05$, КЗ);
- тест Спилбергера — Ханина: коэффициент личностной тревожности равен 33, реактивной тревожности — 35, что соответствует умеренному уровню проявления признака [4, 7, 8];
- термоградиентные предикторы: ΔT °С «Голова — туловище» — 0,4 °С и ΔT °С «межполушарный температурный градиент» — 0,3 °С, что соответствует умеренному уровню гомеостатической выносливости [4, 8];
- многодневные физиологические ритмы: физический — 211°, эмоциональный — 101° и интеллектуальный — 66°, что соответствует нестабильному хронобиологическому периоду жизнедеятельности социальной группы в целом [7, 9];
- артериальное давление и пульс: систолическое — 128, диастолическое — 74 и пульсовое артериальное давление — 54 mm Hg, что соответствует базовым характеристикам гемодинамического обеспечения текущего уровня жизнедеятельности [4, 8]. В балльно-рейтинговой шкале академической успеваемости результаты следующие: высший балл I-0, балл II-2, балл III-4.

В микроцикле физических нагрузок на платформе «Фродбол» содержалось два тура; в первом туре все 24 участника в различных сочетаниях поочередно входили в составы команд «Оунер» и «Фрод»; во втором туре только из числа спортсменов с баллами III-4–III-7 формировался состав команды «Фрод». По

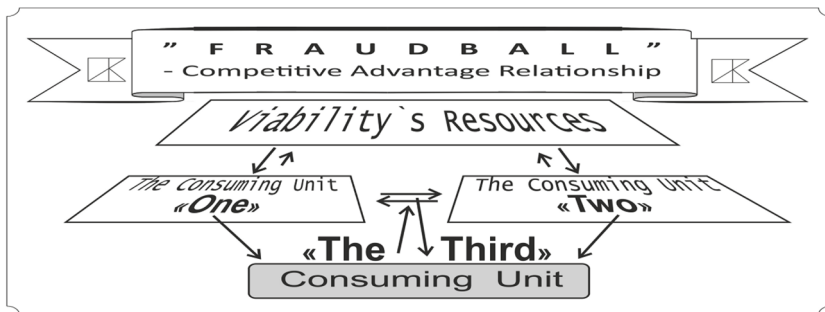


Рис. Схематическое представление фабулы спортивно-командной игры «Фродбол» в коллизиях психофизической напряженности борьбы за победу

завершении микроцикла тренировок в заключительной сессии тестирования было выявлено следующее.

Для учащихся команды «Фрод», в отличие от членов команды «Оунер», высшими баллами в платформе «Фродбол» были $I \geq 6$, $II \geq 12$, $III \geq 12$, а в академической успеваемости балльный рейтинг выглядел следующим образом: $I \geq 4$, $II \geq 7$, $III \geq 10$;

тестом ШПЭСИ при этом функциональное состояние оперативного покоя характеризовалось «Стремлением к самоутверждению через признание», что достоверно ($p \leq 0,05$, $K3$) выше исходных характеристик, в том числе в преобладании над вариантами пассивного отношения к событиям окружающей среды в восстановительном периоде, и свидетельствует о наивысшем уровне самореализации в отрезке времени наблюдения [5];

далее САН: K_C 5,2, K_A 6,1, K_H 5,9, причем преобладание коэффициента «Активность» и «Настроение» над исходным уровнем достоверно ($p \leq 0,05$, $K3$);

коэффициент личностной тревожности — 21 и реактивной тревожности — 24, что советует низкому уровню проявления признака в тесте Спилбергера — Ханина;

$\Delta T^{\circ}C$ «Голова — Туловище» $0,4^{\circ}C$, $\Delta T^{\circ}C$ «Межполушарный температурный градиент» $1,2^{\circ}C$, что соответствует выраженному уровню гомеостатической стабильности и высокой степени психоэмоциональной выносливости в шкале «Термоградиентные предикторы» [6, 7, 8];

в хронобиологическом профиле «Многодневные физиологические ритмы»: физический — 38° , эмоциональный — 87° и интеллектуальный — 270° , что соответствует стабильному хронобио-

логическому периоду жизнедеятельности социальной подгруппы на момент исследования [8];

параметры гемодинамики соответствовали показателям высокой адаптированности к выполнению физической нагрузки [4, 6, 8].

Таким образом, активное участие студентов в выполнении требований разрабатываемой нами коммуникативно-организующей образовательной технологии «Фродбол» (см. рис.) формирует у них инициативное стремление к получению больших объемов не только знаний в теоретических дисциплинах, но, что особенно важно подчеркнуть, способствует становлению активной жизненной позиции, базирующейся на сопряженном росте потенциала жизнеспособности.

Литература

1. *Джаясекера П. Шанти., Яичников И. К.* «Фродбол» — опыт формирования индивидуально организующих образовательных технологий // Spirit of Time. Oxford Educational Network, IUFS, 2019. P. 13–15.
2. *Жидких Т. С., Минеев В. С., Яичников И. К.* Повышение эффективности учебного процесса на основе медикобиологического контроля психофизического состояния студентов // IX Санкт-Петербургские социологические чтения: сб. материалов Всерос. науч. конф. с международным участием, 14–15 апреля 2017 г. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. С. 107–110.
3. *Жидких Т. С., Минеев В. С., Яичников И. К.* Социология физической культуры и спорта: состояние и перспективы развития // IX Санкт-Петербургские социологические чтения: сб. материалов Всерос. науч. конф. с международным участием, 14–15 апреля 2017 г. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. С. 71–73.
4. *Михайлова С. В., Сидорова Т. А., Полякова Ю. Г. и др.* Оценка физической подготовленности студентов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 60. С. 233–241.
5. *Суханов Н. С., Сереброва Т. М., Яичников И. К.* Спортивно-педагогический формат индивидуализации учебно-тренировочного занятия в инжиниринге медико-биологического контроля // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сб. науч. трудов Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием, 14 июня 2017 г. / под общ. ред. канд. пед. наук, доц. А. Ю. Липовка. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. С. 439–445.
6. *Яичников И. К., Данилов М. С., Лотоненко А. А.* «ФОРСТЕП» в подготовке футболистов // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3 (28). С. 49–56.
7. *Яичников И. К., Маслова И. Б., Николаева А. С.* Критерий качественной оценки физической выносливости спортсменов // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. Волгоград, 2006. С. 23–26.
8. *Яичников И. К.* Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем: учеб-

но-методическое пособие / Нац. гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб., 2009. 54 с.

9. *Namazov A. K., Ignatov V. G., Shamraj L. V., Yaitchnikov I. K. Cognitive coaching under university educational technologies // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS Future Academy. <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.120/18th PCSF 2018>.*

References

1. Jajasekera P, Yaitchnikov I. K. Shanti. "Fraudball" as experience of formation of individually organizing educational technologies. *Spirit of Time*. Oxford Educational Network, IUFS, 2019, pp. 13–15.
2. Zhidkih T.S., Mineev V.S., Yaitchnikov I.K. Povyshenie of efficiency of educational process on a basis medical & biological control of a psychophysical condition of students. *9th St.-Petersburg sociological readings: proceedings of the All-Russia conference with the international participation*, on April, 14–15th, 2017. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University Press, 2017, pp. 107–110. (In Russian)
3. Zhidkih T.S., Mineev V.S., Yaitchnikov I. K. Modern state of physical training and sports: a condition and development prospect. *9th St.-Petersburg sociological readings: proceedings of the of all-Russia conference with the international participation*, on April, 14–15th, 2017. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University Press, 2017, pp. 71–73. (In Russian)
4. Mihajlova S.V., Sidorov T.A., Poljakova Ju. G., etc. The Estimation of physical readiness of students. *Modern problems of science and education*, 2015, no. 60, pp. 233–241. (In Russian)
5. Sukhanov N. S., Serebrova T. M. , Yaitchnikov I. K. Sports & pedagogical format of an individualization of sport-training employment in engineering of medical and biologic control. *Strategic directions of reforming of high school system of physical training: proceedings of the all-Russia conference with the international participation*, on June, 14th, 2017. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University Press, 2017, pp. 439–445.
6. Yaitchnikov I. K., Danilov M. S., Lotonenko A. A. "Fourstep" in preparation of football players. *Culture physical and health*, 2010, no. 3 (28), pp. 49–56. (In Russian)
7. Yaitchnikov I. K., Maslova I. B., Nikolaeva A. S. The measure of quality standard of physical endurance of sportsmen. *Problems of optimisation of functional readiness of sportsmen*. Volgograd, 2006, pp. 23–26. (In Russian)
8. Yaitchnikov I. K. *Testing of the general physical working capacity on indicators of work cardiovascular and thermoregulatory systems: the educational grant*, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, 2009, 54 p. (In Russian)
9. *Namazov A. K., Ignatov V. G., Shamraj L. V., Yaitchnikov I. K. Cognitive coaching under university educational technologies. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS Future Academy. <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.120/18th PCSF 2018>.*

Методические основы использования скандинавской ходьбы в учебном процессе по физической культуре в вузе

В. И. Ушаков¹, Н. В. Голубина²

¹ Национальный государственный университет им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

² Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Екатеринбург

Аннотация. Обобщен опыт проведения занятий скандинавской ходьбой со студентами Екатеринбургского института физической культуры (филиал) УралГУФК. В рамках элективных курсов по физической культуре студентам на выбор предоставляется несколько дисциплин. Данные курсы знакомят студентов с видами спорта и оздоровительными направлениями двигательной активности. В статье рассмотрена методика обучения студентов технике скандинавской ходьбы, а также представлены способы оценки результатов освоенного учебного материала.

Ключевые слова: элективные курсы по физической культуре, скандинавская ходьба, студенты, палки, упражнение.

Methodical bases of using nordic walking in the process of physical education at university

V. I. Ushakov¹, N. V. Golubina²

¹ Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

² Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FSBEI HE "UralGUFK", Yekaterinburg

Abstract. The article summarizes the experience of Nordic walking classes with students of the Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch of the Ural State University of Physical Culture). During courses of physical education students are given a choice of several disciplines. The courses introduce students to sports and wellness areas of physical activity. The article discusses the methodology of teaching students the technique of Nordic walking and also presents methods for achieving the results of the development of educational material.

Keywords: physical education elective courses, Nordic walking, students, sticks, exercise.

Цель. Обобщить опыт обучения студентов скандинавской ходьбе и критерии оценивания результатов освоения курса.

Физическое воспитание в современном вузе решает комплекс задач, также создаются условия для регулярных занятий физическими упражнениями.

Элективные курсы по физической культуре предусмотрены учебным планом направления подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура», направленности образовательной программы: «Спортивная тренировка в избранном виде спорта». В объеме 328 аудиторных часов студентам предлагается освоить по выбору различные виды спорта и ознакомиться с оздоровительными видами двигательной активности: бадминтон, настольный теннис, кроссфит, скандинавская ходьба и другие.

Целью элективных курсов по физической культуре в Екатеринбургском институте физической культуры является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической культуры, содействие всестороннему овладению студентами методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий, правильному построению тренировочного процесса.

В настоящее время отмечается низкий интерес студентов к занятиям различными видами физкультурной деятельности. Исследования Н. В. Матюниной, М. А. Макрушиной о вовлеченности студентов в спортивную деятельность) демонстрируют снижение внеучебной физкультурно-спортивной активности студентов за период обучения в вузе, что в большей степени связано с недостатком времени для тренировок по причине загруженности учебной или необходимости улучшения финансового состояния путем осуществления трудовой деятельности в период обучения [1].

На наш взгляд, значимыми факторами, негативно отражающимися на восприятии студентами физкультурного вуза элективных курсов по физической культуре в рамках учебных занятий, являются устаревшие программы, однообразный характер используемых в учебном процессе упражнений, неудовлетворительная материально-техническая база. Возможность выбора видов спорта и оздоровительных направлений двигательной активности способствует повышению интереса и успешному формированию общепрофессиональной (ОПК-10) и профессиональной компетенции (ПК-7).

Скандинавская ходьба — один из самых динамично развивающихся видов физической активности в мире. В учебном плане на ее освоение отводится 50 часов контактной работы. Рабочая программа курса включает в себя темы: техника безопасности при занятиях скандинавской ходьбой; история скандинавской ходьбы; влияние скандинавской ходьбы на организм человека; техника скандинавской ходьбы; выбор маршрута; требования к тренировке по скандинавской ходьбе; комплексы индивидуальных и групповых упражнений; правила соревнований по скандинавской ходьбе и другие.

Простая и доступная в освоении структура движений ходака соответствует естественным движениям человека при ходьбе. Занятия проводятся на свежем воздухе в лесопарковой зоне и не зависят от уровня подготовленности занимающихся. Для скандинавской ходьбы необходимы специальные палки, правильно подобранные по высоте, так как неправильная высота палок может привести к перегрузке в области спины и коленей. Рекомендуемая высота палок по правилам Международной федерации скандинавской ходьбы (ONWF) определяется как произведение коэффициента 0,7 на рост человека в сантиметрах.

В исследованиях Г. Л. Апанасенко у студентов выявлены в результате занятий скандинавской ходьбой достоверные улучшения показателей жизненного индекса (ЖИ) — 18,1 %, индекса Робинсона (ИР) — 117 % [2].

По мнению А. В. Волкова и О. Б. Крысюк, преимущества скандинавской ходьбы заключаются в следующем:

- в работе принимают участие 90 % мышц;
- опора на палки разгружает суставы на 30 %;
- интенсивное отталкивание руками увеличивает нагрузку на верхнюю часть тела;
- нагрузка при ходьбе легко регулируема и т. д. [3].

Длительная нагрузка аэробного характера, свойственная скандинавской ходьбе, может использоваться как в качестве восстановительного средства спортсменами высокой квалификации, так и для развития функциональной подготовленности организма.

Все занятия по скандинавской ходьбе традиционно начинаются с разминки, обеспечивающей подготовку функциональных систем и костно-мышечного аппарата к основной нагрузке. Обязательными в разминке являются дыхательные упражнения, спо-

собствующие ускорению темпа сердечных сокращений. Также используются маховые движения и движения, увеличивающие подвижность суставов и эластичность мышц. Затем предлагается к выполнению комплекс подготовительных упражнений координационной направленности, с использованием палок.

В основной части студенты осваивают и совершенствуют технику скандинавской ходьбы, изучают методику использования упражнений в различных условиях рельефа (на равнине или пересеченной местности), выполняют различные упражнения, направленные на развитие физических качеств, с учетом задач и программного материала занятия. При обучении необходимо обращать внимание на положение тела (спина прямая, корпус немного наклонен вперед, плечи расслаблены, голову не опускать).

К подводящим упражнениям на месте относятся — перекаты, махи руками и другие. Если у студентов освоение движений вызывает затруднения, то применяется метод расчлененного обучения. Использование игровых упражнений в процессе занятий способствуют повышению эмоционального состояния и формированию умения организовывать и проводить занятия с различным контингентом занимающихся. Например, упражнение «паровозик» очень позитивно воспринимается студентами. Задание выполняется в колонне. Необходимо взять концы палок впереди стоящего. Движение начинается по команде с левой или правой ноги.

В работе со студентами нами широко используются элементы технологии Марко Кантанева [4]:

- 1) упражнение «волокуши» выполняется спокойным шагом, с незафиксированными темляками, широким шагом, «волоча» за собой палки;
- 2) далее упражнение выполняется в том же порядке, дополняя слабоинтенсивными движениями руками вперед-назад;
- 3) упражнение то же, но выполняется уже более интенсивно и приближенно к технике скандинавской ходьбы, при этом при выносе палка подхватывается и выполняется толчок.

Продолжительность занятий составляет 90 минут и определяется общепринятой структурой:

— подготовительная часть 10–15 минут, в зависимости от времени года и погодных условий;

- основная часть составляет 60 минут;
- заключительная — 7–10 минут.

В продолжительность занятия также включается переход студентов к месту занятия.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Скандинавская ходьба» является недифференцированный зачет по накопительной балльно-рейтинговой системе. Студенты получают баллы за посещаемость в диапазоне от 0 до 10 баллов. Освоение практических навыков техники скандинавской ходьбы предусматривает начисление от 1 до 10 баллов в соответствии с уровнями:

- без ошибок или 1 ошибка — 10 баллов (высокий уровень);
- 2 ошибки — 7 баллов (продвинутый уровень);
- 3 ошибки — 5 баллов (пороговый уровень);
- более 3 ошибок — техника не засчитывается.

В конце курса предусматривается прохождение дистанции, которое является нормативным требованием и проводится с учетом правил соревнований по скандинавской ходьбе (не допускаются переход на бег, передвижение на согнутых ногах, «волочение» палок и т. п.)¹.

Для определения уровня физической подготовленности студентов предложены нормативы, оценивающие общую выносливость, на развитие которой направлена аэробная, циклическая нагрузка, характерная для скандинавской ходьбы (таблица).

Таблица. Критерии тестирования уровня физической подготовленности по скандинавской ходьбе, дистанция 3000 м

Балл	Результат, мин	
	Девушки	Юноши
5	17.00	15.00
4	18.00	16.00
3	19.00	17.00
2	20.00	18.00
1	21.00	19.00

¹ Правила соревнований по скандинавской ходьбе, URL: <http://bfnw.by/rules/> (дата обращения: 01.11.2019).

Форма промежуточного контроля по скандинавской ходьбе учитывает работу на практических занятиях и включает выполнение заданий на оценку техники двигательных действий и тестирование физической подготовленности.

Методическое содержание учебной дисциплины «Скандинавская ходьба» обуславливается формируемыми компетенциями и реализуется в объеме 50 академических часов.

Скандинавская ходьба обретает популярность среди населения и как компонент элективных курсов по физической культуре, что свидетельствует о положительном опыте освоения студентами данного вида активности. Премьер-министр России Д. Медведев 19 февраля 2019 г. подписал поручение рассмотреть целесообразность включения скандинавской ходьбы во Всероссийский реестр видов спорта, проработать вопрос о сертификации трасс для занятий и соревнований скандинавской ходьбой, дополнить соревнованиями по скандинавской ходьбе единый календарный план спортивных мероприятий России. Включение в реестр скандинавской ходьбы означает возможность выполнения спортивных нормативов и участие в соревнованиях, что значительно повысит интерес студентов к скандинавской ходьбе как к виду спорта.

Вывод. В данной статье обобщен опыт обучения студентов. Представлены эмпирические критерии оценивания результатов обучения и освоения программы. В дальнейшем планируется экспериментальное подтверждение и уточнение данных критериев оценки.

Литература

1. Матюнина Н. В. , Макрушина М. А. Отношение студентов педагогического университета к спортивной деятельности // Омские социально-гуманитарные чтения: сб. материалов XII Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ, 2019. С. 314–318.
2. Апанасенко, Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов-на-Дону: Феникс; Киев: Здоровье, 2000. 248 с.
3. Волков А. В., Красюк О. Б. Северная ходьба: учебное пособие. СПб.: Нац. гос. ин-т физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2014. 109 с.
4. История скандинавской ходьбы. URL: <http://www.go2walk.ru/2016/nordic-walking-history/> (дата обращения: 01.11.2019).

References

1. Matyunina N. V., Makrushina M. A. Attitude of students of pedagogical University to sports activity. *Proceedings of materials of the 12th International scientific and practical conference "Omsk social and humanitarian readings"*. Omsk, Omsk State Technical University Press, 2019, pp. 314–318. (In Russian)
2. Apanasenko G. L., Popova L. A. *Medical valeology*. Rostov-on-Don, Phoenix Publ.; Kiev, Health, 2000, 248 p. (In Russian)
3. Volkov A. V., Krasnyuk O. B. *Nordic walking: study guide*. St. Petersburg, National State Institute of Physical Culture, Sports and Health named after P.F.Lesgaft Press, 2014, 109 p. (In Russian)
4. History of Scandinavian walking. Available at: <http://www.go2walk.ru/2016/nordic-walking-history/> (accessed: 01.11.2019). (In Russian)

Преподавание дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» с использованием технологии проектного обучения

С. А. Хисматуллин

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация. Показаны результаты практического применения проектного обучения в системе среднего профессионального образования. Описано применение технологий проектного обучения. Цель работы — технологии проектного обучения в преподавании дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта». Представлены методы и организация исследования, выводы по проделанной работе.

Ключевые слова: технологии проектного обучения, модели обучения, оценка знаний, контроля успеваемости, преподавание.

Teaching the discipline “Theory and history of physical culture and sport” with the use of technology project-based learning

S. A. Khismatullin

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract. Results of practical use of technology of training in the system of secondary professional education are presented in article. Use of technologies technology of design training is described. The work purpose — to approve interactive technologies of training in multilevel training of future teachers on physical culture. Methods and the organization of a research are described. Conclusions on the done work are presented.

Keywords: project training technologies, learning models, knowledge assessment, performance control, teaching.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» предъявляет требования и условия реализации программы подготовки специалистов среднего звена, которые должны предусматривать, в целях реализации компетентностного подхода, использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к базовой части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 «Физическая культура» на базе основного общего образования.

Одним из инструментариев в решении задач преподавания дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» могут выступить интерактивные технологии, применяемые в преподавании теоретических дисциплин при подготовке будущих педагогов по физической культуре [2, 3, 4].

Представим данные применения технологии проектного обучения с последующей оценкой качества знаний студентов, полученных при изучении дисциплины «Теории и история физической культуры и спорта» (в ее программу входит выполнение курсовой работы) с использованием интерактивных технологий обучения.

Качество знаний опытных групп устанавливалось путем оценки: 1) уровня обязательных знаний и умений (выполнение письменной контрольной работы), умений применять знания в стандартных ситуациях (выполнение практических работ); 2) результатов тестирования с использованием заданий; 3) результатов собеседования, степени соответствия объема обязательных знаний и умений стандарту среднего профессионального образования.

Цель исследования заключалась в апробации технологии проектного обучения в преподавании дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».

Методы и организация исследования. В исследовании в качестве испытуемых выступили студенты Колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии СПбГУ (n = 51) в период 2018/2019 уч. года.

Методика тестирования. Для достижения поставленных целей необходимо было решить следующие организационно-подготовительные задачи: выбрать дисциплину для апробации модели (теоретические дисциплины предметной подготовки); проанализировать существующие модели обучения, применяемые в дидактике высшей школы; подготовить комплекты учебно-методических материалов для обеспечения обучения; определить место, время для апробации и сформировать группы студентов; организовать исследовательскую работу; оценить эффективность дидактической подсистемы модели в процессе применения технологий проектного обучения.

Учебно-методические материалы разрабатывались согласно классической методологии обучения с учетом перехода на балльно-рейтинговую систему оценки знаний и состояли из учебных программ, технологических карт, планов-конспектов лекций, практических заданий, тестов, расписаний консультаций, методик проверки

письменных работ, методик проверки степени самостоятельности студента при выполнении контрольных работ [1]. Апробация организовывалась следующим образом. Комплект учебных средств выдавался студентам на вводных занятиях. Учебный процесс предполагал проведение лекции, семинаров, консультаций, зачетов; очный и дистанционный контроль выполнения письменных работ и защит курсовых работ (доставка и обсуждение письменных работ по электронной почте); выполнение заданий по технологической карте; самостоятельная работа.

Проверка знаний обучающихся. Защита письменных практических работ, выполненных согласно практическим заданиям по разделам дисциплин; защита курсовой работы; собеседования для выявления уровня подготовленности студентов по дисциплине [1, 2].

Исследование строилось на предположении о том, что результатом (продуктом) изучения студентом дисциплин являются знания и умения, а также сформированные компетенции.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты начального этапа исследования свидетельствуют, что инновационные технологии, а именно *технология проектного обучения* позволяют повысить качество и эффективность образовательной деятельности обучающихся и являются наиболее приемлемыми при формировании профессиональных компетенций в условиях перехода к многоуровневой системе образования. Об эффективности преподавания дисциплины с использованием технологии проектного обучения свидетельствуют обобщенные результаты полученных данных и их первичная математическая обработка. Эти результаты представлены в таблице.

Технологии проектного обучения. Рассмотрим краткое описание содержания каждой из стадий технологии проектного обучения.

Концепция проекта. На данной стадии предполагается анализ существующих проблем физической культуры, определение проекта (цели, задачи, результаты, основные требования, ограничения, критерии, уровень риска, окружение проекта и основные участники, ресурсы).

Разработка. На этой стадии происходит разработка плана работы, который основывается на характеристике и потребности группы. Стадия включает в себя разработку основных компонентов проекта; установление взаимосвязи и изучение целей, мотивации

и требований к участникам; развитие системы взглядов и разработку основного содержания проекта.

Реализация. Эта стадия включает в себя следующие фазы: *организацию* работы группы, *способов коммуникации* и связи участников проекта, *ввод в действие системы стимулирования, оперативное планирование, выполнение работ*, функционирование системы *контроля* за ходом работ, решения проблем или задач.

Завершение. Основные работы на данной стадии: *планирование* процесса завершения, *оценка* результатов и подведение итогов, *закрытие* проекта, *разрешение* конфликтных ситуаций, *накопление* данных для последующих проектов, *расформирование* команды проекта. Важность данной стадии обусловлена необходимостью качественного обеспечения мотивации студентов для продолжения обучения.

Таблица. Результат применения технологии проектного обучения

Система оценок	Стадии технологии				
	Концепция проекта	Разработка	Реализация	Завершение	Результат
Овладели учебным материалом (%)	83,3 %	79,2 %	76,2 %	71,9 %	77,6 %
Оценка (по 100-балльной шкале)	75 баллов	65 баллов	59 баллов	68 баллов	79 баллов
Зачет (дифференцированная оценка)	Зачтено (хор.)	Зачтено (хор.)	Зачтено (удовл.)	Зачтено (хор.)	Зачтено (хор.)

Таким образом, по результатам исследования можно сказать следующее: 1) преподавание «Теории и истории физической культуры и спорта» с использованием технологий проектного обучения отражает позитивное влияние на процесс формирования профессиональных компетенций; 2) использование технологии проектного обучения положительно влияет на качество профессиональной подготовки будущих педагогов; 3) предложенная процедура мониторинга знаний является эффективным и универсальным способом контроля успеваемости обучающихся; 4) результаты исследования свидетельствуют о достаточной эффективности обучения с ис-

пользованием технологий проектного обучения; 5) данные предварительного исследования позволяют говорить об адекватности средств и методов проектного обучения в преподавании теории и истории физической культур и спорта; 6) результаты балльно-рейтинговой системы оценивания подтверждают целесообразное распределение учебного материала при организации аудиторной и самостоятельной работы обучающихся.

Литература

1. Гавронская Ю. Ю. Технология интерактивного обучения химическим дисциплинам в педагогическом вузе // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. Сер.: Психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теория и методика обучения). 2008. № 10 (52). С. 157–169.
2. Кадыров Р. М., Антрофиков С. А., Хисматуллин С. А. Коррекция содержания дисциплины «Теория и методика физической культуры» // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2017. № 2. С. 14–16.
3. Проектирование учебно-методического обеспечения образовательной программы в логике федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения: методическое пособие / под ред. С. А. Гончарова. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. 135 с.
4. Khubbiev Sh. Z., Lukina S. M., Khismatullin S. A., Trunin V. V. Physical Education Bachelor course at SPSU: design concept // Theory and Practice of Physical Culture. 2017. № 10. P. 2.

References

1. Gavronskaya Yu. Yu. The technology of interactive teaching of chemical disciplines in a pedagogical university. *Bulletin of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen*. Series: Psychological and pedagogical sciences (psychology, pedagogy, theory and teaching methods), 2008, no. 10 (52), pp. 157–169. (In Russian)
2. Kadyrov R. M., Antrofikov S. A., Hismatullin S. A. Correction of the content of the discipline “Theory and methodology of physical physical culture”. *Actual problems of physical and special training of power structures*, 2017, no. 2, pp. 14–16. (In Russian)
3. *Designing educational and methodological support of an educational program in the logic of federal state educational standards third generation: methodological guide*, ed. by S. A. Goncharova. St. Petersburg, Herzen State Pedagogical University Press, 2010, 135 p. (In Russian)
4. Khubbiev Sh. Z., Lukina S. M., Khismatullin S. A., Trunin V. V. Physical Education Bachelor course at SPSU: design concept. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2017, no. 10, p. 2.

Contents

1. ANALYSIS, IMPROVEMENT OF EFFICIENCY AND CONTROL OF EDUCATIONAL, PHYSICAL CULTURE, HEALTH AND SPORTS ACTIVITIES.....	7
<i>Gorbachev D. V., Zhidkikh T. M., Mineev V. S.</i> Features of technical means for carrying out cardiobiofeedback with engaged in physical culture and sports	7
<i>Revenko E. M.</i> Relationships of motor abilities, general intelligence and typological properties of the nervous system during the age development.....	14
<i>Cherepanova I. O., Dunaev K. S., Dimitrov I. L.</i> Development of power abilities at secondary school at lessons of physical culture	21
<i>Melikhova T. M., Makarov A. V.</i> Analysis of facts and circumstances of anti-doping rule violations by Russian athletes.....	27
<i>Koval T. E., Lukina S. M., Bulavchenko K. V., Rozanova L. S.</i> Design features of the anti-doping training program at St. Petersburg State University.....	32
<i>Muchamedzyanov R. R.</i> Actual problems of the implementation of the federal state educational standard of the new generation of sports training in the sport «Football»	38
<i>Chukin B. Yu., Makarov A. A., Kos'mina E. A.</i> Justification of differentiated training methods in computer sports, on the example of the game GS:GO	44
<i>Ponomarev G. N., Volkova N. L.</i> Analysis of the effectiveness of implementation of the VFSK "GTO" complex among students of secondary vocational education	51
<i>Astrakhantseva A. M., Elmanov N. A.</i> Evaluation by athletes of "additional factors" in training process	56
<i>Ryabchuk V. V., Komissarova Y. Y.</i> Physical fitness of first-year students humanities set 2019/20 academic year.....	64
<i>Lastochkin P. V.</i> Influence of athletes' typological characteristics on competition results.....	68
<i>Romanovskaya V. O.</i> Personality traits of athletes in eventing.....	74
2. FEDERAL PROJECT "SPORT IS THE STANDART OF GOOD LIFE"	80
<i>Zub I. V.</i> Historical background of the development physical education in the Russian empire.....	80

<i>Otochkin V. V., Voinov A. M., Pashuta V. L.</i> Some historical aspects of formation of the moral and psychological component of physical education at the Russian military schools in the period of 18–19 th centuries	89
<i>Raspopova N. I.</i> How to make a child enjoy sports?.....	95
<i>Gonashvili A. S., Shopulatov A. N., Nazarov N. N.</i> The history of leisure and the place of sport in modern leisure practices.....	100
<i>Eremina E. A.</i> The role of student sport clubs for student sport development	104
<i>Borisov A. A., Klochkov D. D.</i> Sports volunteering — the way of becoming	111
<i>Raspopova N. I.</i> Solving problems of the direction “Sports for everyone” in the area of actual development of children.....	116
<i>Baklanov P. V., Soboleva M. M.</i> Physical culture and sports at enterprises in modern conditions.....	124
<i>Novikova N. I.</i> Organization of sports and historical events local history of students in the process of studying disciplines “Theory and history of physical culture and sports”	127
3. INNOVATIVE APPROACHES AND MODERN TECHNOLOGIES OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE	134
<i>Korelskaya I. E., Varentsova I. A., Afanasenkova N. V., Pogozheva O. P.</i> Innovative technology approach in wellness of physical culture at the university.....	134
<i>Sungurova A. V., Abramova M. A.</i> Hydro-rehabilitation for persons with intellectual disabilities as a stage of training bachelors in the field of adaptive physical culture	141
<i>Karpova S. N.</i> Development of general endurance at students of special medical groups on the basis of application of training complexes of aerobic direction.....	145
<i>Kuandykova J. T., Turmanidze A. V.</i> Using a multifunctional simulator-massager to improve hemodynamics in students with visual impairment and dorsopathy in physical education classes.....	151
<i>Laptev A. V., Kornilova N. Yu.</i> The effect of the experimental procedure plastic on the ability to control movements in the spatio-temporal characteristics of deaf adolescents	155
<i>Getman S. I.</i> Creating a healthy lifestyle for students.....	161
<i>Timofeychuk I. L.</i> Innovative approaches to health care of children’s educational institutions	168

<i>Zub L. I.</i> Development of attention in children in kindergarten combined type.....	178
<i>Suprunenko A. D., Kovaleva Yu. A., Borisova E. A.</i> Application of fitball gymnastics for the muscle strength development of the upper extremities in children with cerebral palsy.....	184
4. RESEARCH, INNOVATIONS AND NEW TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	190
<i>Baranova T. I., Karkachev R. N., Namozova S. Sh.</i> Dynamics of the cardiovascular parameters and glucose in winter swimmers when swimming from yelagin island to kronstadt	190
<i>Vasilyev A., Farkov D. S., Rybina D. A.</i> Control on professional activity of judo trainers: searching for an effective legal mechanism	196
<i>Larkin A. I., Pashuta V. L., Sumbaehuu Suhbat.</i> Age-old traditions of sports (Mongolian Naadam).....	203
<i>Matveev D. A., Potsipun A. A., Krutoy A. N., Levitsky A. G.</i> Analysis of the trajectory of the tori mass center in the process of performance of throwing by te-guruma in the conditions of no resistance.....	211
<i>Petrov M. G., Egorenko L. A., Baranova M. V.</i> Use of 3D acceleration sensor (G-sensor) to analyze rowing techniques and reduce the negative effect of rolls and boat trim on the speed of sports kayaks and canoes	216
<i>Farbey V. V.</i> Signs of ski multiways in sport classification.....	221
<i>Korbakova A. A., Stepanova I. A.</i> Efficiency of auditory sensory deprivation methods in the process of improvement of synchronicity in formation dance sport	228
<i>Farbey V. V., Zhevlakov E. G.</i> Influence of respiratory exercise complexes on the qualified biathlonis shots	236
<i>Astrakhtantseva A. M., Elmanov N. A.</i> Classification of game techniques and methods in badminton as a basis for training beginners	241
<i>Polyakova E. R., Shadrin L. V.</i> Projective and creative function of physical culture and sports activities in swimming classes	248
<i>Belousov S. I.</i> Some aspects of effective technology academic rowing.....	253
5. BUILDING THE POSITIVE MOTIVATION OF STUDENTS IN ORDER TO ENGAGE THEM IN PHYSICAL CULTURE TRAINING AND SPORTS. MODERNIZATION OF THE TRAINING PROCESS..	257
<i>Zhidkih T. M., Mineev V. S., Korableva E. N., Trunin V. V.</i> About formation of motivation to professional competence at students of secondary professional institutions in the direction «Physical culture»	257

<i>Pikar T. M., Koteljnikova G. M.</i> Modern physical and health technologies for students	264
<i>Koval T. E., Yarchikovskaya L. V., Mironova O. V., Krivoshechekov V. G.</i> Improving the effectiveness of sports and recreation activities in the university on the example of the development of Nordic walking ..	269
<i>Belous V. A., Otochkin V. V., Romanenko N. V.</i> Development of the intercultural communication among the cadets from the CIS and far abroad countries trained at the higher military sports school	275
<i>Banayan A. A., Gofman O. O., Ivanova I. G.</i> Innovative ways of implementation of practice-oriented education of “Physical culture” direction students at the Psychology course	282
<i>Ivanov V. G., Yaitchnikov I. K.</i> Rivalry educational environment “Fraudball” as a chance of youth development	290
<i>Ushakov V. I., Golubina N. V.</i> Methodical bases of using nordic walking in the process of physical education at university	299
<i>Khismatullin S. A.</i> Teaching the discipline “Theory and history of physical culture and sport” with the use of technology project-based learning.....	306

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Редактор *Е. А. Адаменко*
Корректор *Н. Е. Абарникова*
Компьютерная верстка *Е. М. Воронковой*
Обложка *Е. Р. Куныгина*

Подписано в печать 09.11.2020. Формат 60×90 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 19,5. Плановый тираж 100 экз. Print-on-Demand. Заказ №

Издательство Санкт-Петербургского университета.
199004, С.-Петербург, В.О., 6-я линия, 11.
Тел./факс +7(812)328-44-22
publishing@spbu.ru



publishing.spbu.ru

Типография Издательства СПбГУ. 199034, С.-Петербург, Менделеевская линия, д. 5.

Книги и журналы СПбГУ можно приобрести:

по издательской цене

в интернет-магазине: **publishing.spbu.ru**

и

в сети магазинов «Дом университетской книги», Санкт-Петербург:

Менделеевская линия, д. 5

6-я линия, д. 15

Университетская наб., д. 11

Набережная Макарова, д. 6

Таврическая ул., д. 21

Петергоф, ул. Ульяновская, д. 3

Петергоф, кампус «Михайловская дача»,

Санкт-Петербургское шоссе, д. 109.

Справки: +7(812)328-44-22, publishing.spbu.ru

Книги СПбГУ продаются в центральных книжных магазинах РФ,
интернет-магазинах **amazon.com**, **ozon.ru**, **bookvoed.ru**,

biblio-globus.ru, **books.ru**, **URSS.ru**

В электронном формате: **litres.ru**