



ИНТЕГРАЦИЯ СОЦИОГУМАНИТАРНОГО  
И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЗНАНИЯ  
В КОНТЕКСТЕ  
ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ  
МЕТОДОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Материалы научного симпозиума,  
посвященного памяти  
В.К. Бальсевича

Москва, 2021

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,  
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

МАТЕРИАЛЫ  
научного симпозиума «ИНТЕГРАЦИЯ СОЦИОГУМАНИТАРНОГО И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО  
ЗНАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МЕТОДОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ НАУКИ»,  
посвященного памяти В.К. БАЛЬСЕВИЧА

28 мая 2021 г.

Москва 2021

**Редакционная коллегия:**

В.А. Баранов – доктор философских наук, кандидат педагогических наук, доцент  
Л.И. Лубышева – доктор педагогических наук, профессор  
Н.Ю. Мельникова – доктор педагогических наук, профессор

**Рецензенты:**

В.И. Столяров – доктор философских наук, профессор

Научный симпозиум «Интеграция социогуманитарного и естественнонаучного знания в контексте онтокинезиологической методологии спортивной науки», посвященный памяти В.К. Бальсевича, 28 мая 2021 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. – 259 с.

В сборнике представлены научные доклады симпозиума «Интеграция социогуманитарного и естественнонаучного знания в контексте онтокинезиологической методологии спортивной науки», посвященного памяти В.К. Бальсевича.

Широта и глубина исследуемых вопросов свидетельствуют о некоторых накопившихся и пока неразрешенных проблемах, имеющих место в теории и онтокинезиологической методологии физической культуры и спорта. Вариативность исследований позволяет выделить наиболее перспективные направления: новые тенденции спортивной науки в аспекте социогуманитарного знания и онтокинезиологической науки; социально-философские и исторические трансформации спорта и физической культуры; новые реалии и инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки.

Статьи сборника предназначены для широкого круга специалистов: тренеров, педагогов, спортсменов. Кроме того, материалы могут быть использованы в учебном процессе студентов, а также на курсах повышения квалификации и переподготовки кадров сферы физической культуры и спорта.

Статьи и доклады представлены в редакции авторов.

**ISBN 978-5-6045594-3-7**

## СОДЕРЖАНИЕ

### Направление 1

#### Новые тенденции спортивной науки в аспекте социогуманитарного знания и онтокинезиологической методологии

Логинов С.И., Кошевой О.А., Баранов Н.С. БИОМЕДИЦИНА И РЕАБИЛИТАЦИЯ КАРДИО- И НЕЙРОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ С ПОЗИЦИЙ ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МЕТОДОЛОГИИ	9
Манжелей И.В., Питулин А.В., Черепенин Е.В. ВОЗМОЖНОСТИ ПРОЕКТНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ	14
Назаренко Л.Д., Касаткина Н.А., Панова Е.О., Валкина Н.В. СПОРТИВНЫЙ ВЕКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В.К. БАЛЬСЕВИЧА – В ЖИЗНЬ!	19
Найданов Б.Н., Курашвили В.А., Тарасевич Г.А. ИНТЕГРАЦИЯ СОЦИОГУМАНИТАРНОГО И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	24
Пащенко Л.Г. К ВОПРОСУ ОБ АКТИВИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОЗИЦИИ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА	28
Пронин С.А., Корольков Е.П., Филиппов С.С. ПРОЕКЦИЯ КОНЦЕПЦИИ О ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВОСПИТАНИИ В.К. БАЛЬСЕВИЧА НА СОВРЕМЕННУЮ СИСТЕМУ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	33
Ревенко Е. М. ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ	38
Скородумова А.П., Семенова С.Д., Тарпищева А.Р., Тарпищев Ф.Ш. Абдрахманова Д.Г. Долгих Н. С. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 6-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ	44
Шукаева А.В. НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	48

### Направление 2

#### Социально-философские и исторические трансформации современного спорта и физической культуры

Баранов В.А. ИДЕАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА	53
--	----

<b>Григорьев В.И.</b> ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПАТЕРНАЛИЗМ РЕГУЛЯЦИИ ИНФОРМАЦИОННО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ФУНКЦИОНАЛА РОССИЙСКОГО СПОРТА	<b>58</b>
<b>Демина Я.И., Гржебина Л.М.</b> ПРОБЛЕМА ГЕНДЕРНЫХ СТЕРЕОТИПОВ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ	<b>63</b>
<b>Казанчева А.Р., Гржебина Л.М.</b> ОТРАЖЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ ГЕНРИХА РИККЕРТА О ПРИЗНАННЫХ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЯХ В СПОРТЕ	<b>68</b>
<b>Карпушко Н.А.</b> ИНТЕГРАЦИЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО, ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: РАКУРСЫ ВИДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	<b>73</b>
<b>Липская Л.А.</b> ФИЛОСОФСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА	<b>77</b>
<b>Лубышева Л.И.</b> КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКУРС КОНЦЕПЦИИ СПОРТИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	<b>83</b>
<b>Минникаева Н.В., Сименюк Г.Ю.</b> ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МОТИВАЦИЮ ЖЕНЩИН К ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ	<b>87</b>
<b>Собещакова А.С., Леонтьева Н.С.</b> ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ В АВСТРАЛИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	<b>92</b>
<b>Столяров В.И., Мельникова Н.Ю.</b> ПЕРИОДИЗАЦИЯ ИСТОРИИ СПОРТИВНОЙ НАУК	<b>97</b>
<b>Столяров В.И.</b> ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА СПОРТИВНОЙ НАУКИ	<b>103</b>
<b>Тютюнев М.А., Мельников В.В.</b> КОМПОНЕНТЫ ИННОВАЦИОННОГО МЕНЕДЖМЕНТА В СТРАТЕГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЯХ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В XXI ВЕКЕ	<b>109</b>

### Направление 3

#### Уточнение понятийного аппарата спортивной науки и оттокинезиологической методологии

<b>Кошель Д.А.</b> ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК РЕЗУЛЬТАТ, ОБЪЕКТ И СУБЪЕКТ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА: В ТЕРМИНАХ И ПОНЯТИЯХ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА	<b>114</b>
<b>Родин А.В., Захаров П.С., Луганская М.В.</b> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ	<b>119</b>

## Направление 4

### Новые реалии спортивной практики и их научное измерение

<b>Баринов М.В.</b> АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА	124
<b>Березин К.С.</b> К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	128
<b>Губа В.П., Хуан Юнь, Булыкина Л.В.</b> МОРФОБИОМЕХАНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЧИН СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КИТАЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ	131
<b>Дворкин Л.С., Дворкина Н.И.</b> ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К НЕПРЕРЫВНОЙ РЕГИСТРАЦИИ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ СО СТАТИЧЕСКИМ НАПРЯЖЕНИЕМ	136
<b>Загrevский В.И., Загrevский О.И., Галайчук Т.В.</b> БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДИНАМИЧЕСКОЙ ОСАНКИ	143
<b>Звягинцев М.В.</b> КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФСИН РОССИИ	147
<b>Карева Н.А.</b> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И СОКРАЩЕНИЕ СРОКОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ И ОПЕРАЦИЙ КОМПЛЕКСОМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	151
<b>Ли Юнь Фань, Черкашина Е.В.</b> ВЛИЯНИЕ ТАЙЗИЦЮАНЬ НА ФУНКЦИЮ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ	157
<b>Медведев В.Г.</b> ДИАГНОСТИКА НЕСЛУЧАЙНЫХ ТРАВМ СПОРТСМЕНОВ	162
<b>Миссина С.С., Мякинченко Е.Б., Крючков А.С.</b> ВЛИЯНИЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭКОНОМИЧНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СПРИНТЕРОВ ВЫСОКОГО КЛАССА	167
<b>Сальников В.А., Хозей С.П. Кайсин А.С.</b> ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, РАЗЛИЧАЮЩИЕСЯ УРОВНЕМ ДОСТИЖЕНИЙ	171
<b>Самигуллин Р.В., Муслимов Р.Р., Назаренко Л.Д.</b> МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СОГЛАСОВАННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ С ДЫХАНИЕМ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ	176
<b>Царев В.В., Гончаров Ю.С., Пресняков В.В.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ	183

**Направление 5**  
**Инновационные технологии физического воспитания**  
**и спортивной подготовки**

<b>Аришин А.В., Погребной А.И.</b> ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ В КОНТЕКСТЕ ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МЕТОДОЛОГИИ	<b>189</b>
<b>Вагидова А.Х.-М., Пешкова Н.В.</b> ВЫЯВЛЕНИЕ ГОТОВНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА АДАПТИВНОГО СПОРТА	<b>194</b>
<b>Гаврилова Д.В., Рютина Л.Н.</b> ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ	<b>198</b>
<b>Голикова Е.М.</b> ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ВОССТАНОВЛЕНИИ СИММЕТРИИ СКЕЛЕТА ПОЗВОНОЧНИКА И ТАЗА	<b>203</b>
<b>Колтошова Т.В.</b> КОГНИТИВНЫЙ АСПЕКТ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	<b>206</b>
<b>Кошелева А.В., Смирнова Е.Ю.</b> РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭТАП РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	<b>211</b>
<b>Лаптев С.О.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	<b>215</b>
<b>Мищенко Н. Ю.</b> СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЖОУГУН КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ 10-12 ЛЕТ	<b>218</b>
<b>Новоселова О.А., Кулешова М.В.</b> ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ	<b>225</b>
<b>Овсянникова М.А., Биндусов Е.Е.</b> БУТКЕЙМП В КИБЕРСПОРТЕ	<b>229</b>
<b>Пешкова Н.В., Карпова А.О.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	<b>232</b>
<b>Синючкова Е.В., Курашвили В.А.</b> ИНТЕГРАЦИЯ СОЦИОГУМАНИТАРНОГО И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЗНАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ	<b>236</b>
<b>Ходосова Д.А.</b> АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»	<b>241</b>

<b>Черепанова И.О.</b> ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С ФОРМОЙ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ I И II УРОВНЯ ПО ШКАЛЕ GMFCS	<b>245</b>
<b>Шарманова С. Б., Ключникова Е. В.</b> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8–9 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ	<b>249</b>

#### **Направление 6**

#### **Вне границ и вне политики: женщины и спорт**

<b>Штуккерт А.Л.</b> ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО БОДИБИЛДИНГА	<b>255</b>
---	------------



## НАПРАВЛЕНИЕ 1

### Новые тенденции спортивной науки в аспекте социогуманитарного знания и онтокинезиологической методологии

УДК 796.01

#### БИОМЕДИЦИНА И РЕАБИЛИТАЦИЯ КАРДИО- И НЕЙРОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ С ПОЗИЦИЙ ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МЕТОДОЛОГИИ

Логинов С.И., Кошевой О.А., Баранов Н.С.

*Аннотация. Представлена концепция проекта, имеющего цель разработать и обосновать новые биомедицинские методы и технологии коррекции двигательных функций на основе комплексных методик реабилитации нарушений сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем средствами адаптивной и оздоровительной физической культуры с помощью физических упражнений и современных электронных биомеханических устройств с обратной связью на основе концепций индивидуального и персонализированного подхода в рамках онтокинезиологической методологии.*

*Ключевые слова: физическая реабилитация, физические нагрузки, физические упражнения, кардиореспираторная система, опорно-двигательная система, технологии коррекции, кинезиология, нарушения нейромоторных функций, здоровье, качество жизни, ХМАО-Югра*

Введение. Анализ биомедицинской библиографии свидетельствует о существенном увеличении профилактики неинфекционных заболеваний [2, 4, 3] и высокотехнологической реабилитационной помощи населению [7, 5]. Югра в этом отношении находится в тренде, что четко согласуется с основными стратегическими направлениями развития системы охраны здоровья в регионе на период до 2030 г. и, в частности, созданием условий для сохранения высокого качества жизни различных категорий населения, имеющих нарушения здоровья, низкую физическую активность и высокий уровень вынужденного малоподвижного (сидячего) поведения [8].

Тем не менее имеют место противоречия между потребностью в высокотехнологической реабилитационной помощи и возможностью ее осуществления на основе технологий, созданных с учетом специфических факторов среды проживания и факторов риска Югорского Севера как части приполярной арктической зоны. Противоречие отмечается также между наличием современных электронно-механических тренажеров с обратной связью и отсутствием апробированных комплексов физических упражнений персонализированной направленности, с одной стороны, и потребностью в подготовленном высококвалифицированном персонале из числа студентов выпускников сургутских и тюменских вузов, – с другой. Важны также вопросы дозирования физических нагрузок по времени, частоте и интенсивности

выполнения физических упражнений динамического, статодинамического и ауксотонического характера с соответствующей оценкой их метаболической стоимости и онтокинезиологического анализа биомеханики двигательных действий.

В ведущих Российских и зарубежных научных центрах активно ведутся исследования в области физической и реабилитационной практики [1]. Это связано с интенсивным развитием реабилитационных технологий, создаваемых на основе роботизации, цифровизации, биологической обратной связи, а также на основе создания новых нейроинтерфейсов человек-компьютер, виртуальной и дополненной реальности. Считается, что существует связь между дефицитом проприоцептивной системы и дисфункцией контроля движений у пациентов с хронической болью в пояснице, но точный механизм связи неизвестен [6]. В этой связи значимым и актуальным является изучение и моделирование процессов и механизмов воздействия на организм человека реабилитационных систем, таких как роботизированный комплекс Locomat, а также имеющиеся в нашем распоряжении лечебно-диагностические комплексы Huber 360 и DAVID back concept. Создание на их основе апробированных в условиях контролируемых клинических испытаний (КСИ) принципиально новых биомедицинских технологий коррекции, реабилитации физического здоровья и двигательных функций позволит существенно расширить арсенал немедикаментозных терапевтических средств воздействия для спортсменов, инвалидов и других категорий населения Югры. Научная значимость таких работ несомненна, поскольку впервые разрабатываются персонально ориентированные программы реабилитации нарушений опорно-двигательного аппарата у лиц с исходно низкой физической активностью и высоким уровнем малоподвижного поведения с использованием лечебно-диагностических комплексов Huber 360 и DAVID back concept. Это позволит внести определенные коррективы в состояние здоровья человеческого капитала, позволит более эффективно использовать технические, технологические ресурсы и преодолеть экологические ограничения на соответствующих направлениях развития экономики Югры и Российской Федерации.

В специфических условиях ХМАО-Югры (суровые климатические условия, напряженная экологическая ситуация и постпассионарный социум) использование готовых методик от производителя оборудования не гарантирует успех реабилитационных мероприятий. Необходимо проводить самостоятельные теоретические и экспериментальные исследования, касающиеся, в первую очередь, решения вопросов дозирования физических нагрузок по времени, частоте и интенсивности выполнения физических упражнений различного характера. Отличительной особенностью нашего подхода является возможность получения математических моделей зависимостей показателей кардио-респираторной и нервно-мышечной системы от величины физических нагрузок в

виде велоэргометрии и ходьбы на тредмиле, статодинамических упражнений на лечебно-диагностических комплексах Huber 360 и DAVID back concept. Аналогов проекта, объединяющего коллектив ученых-исследователей и практиков по физической реабилитологии на единой концептуальной основе онтокинезиологической методологии с комплексом суперсовременных диагностических и лечебно-тренировочных средств в стране крайне мало.

Цель работы. Разработка и обоснование новых биомедицинских методов и технологий коррекции на основе комплексных методик реабилитации нарушений сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем средствами адаптивной и оздоровительной физической культуры с помощью физических упражнений и современных электронных биомеханических устройств с обратной связью на основе концепций индивидуального и персонифицированного подхода в рамках онтокинезиологической методологии.

Задачами являются:

1. Разработка и обоснование на основе своих экспериментальных данных нормативных показателей физических нагрузок по параметрам частоты, количества повторений и длительности упражнения для различных категорий населения, спортсменов и инвалидов. Формирование массива данных результатов исследований кардио-респираторной и нервно-мышечной систем лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

2. На основе полученных данных разработка персонифицированных методик реабилитации и оздоровления населения с использованием лечебно-диагностических комплексов Huber 360 и DAVID back concept.

3. Апробация и внедрение в процесс физической реабилитации и оздоровления лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья новых биомедицинских технологий коррекции, реабилитации физического здоровья и двигательных функций с использованием лечебно-диагностических комплексов Huber 360, DAVID back concept и роботизированного комплекса Locomat.

Научная новизна работы базируется на идее дооснащения имеющихся высокотехнологичных лечебно-диагностических комплексов Huber 360 и DAVID back concept оригинальными комплексами апробированных физических упражнений разной направленности в сочетании с определением метаболического статуса и биомеханической оценки нейромоторных нарушений физического здоровья. Подобного рода исследования проводятся в впервые и не имеют аналогов в регионе.

Субъектами проекта являются лица с посттравматическими нарушениями двигательных функций, полученными в результате спортивной и трудовой деятельности, а также другие категории населения с сердечно-сосудистой и нервно-мышечной недостаточностью в сочетании с низкой физической активностью и высоким уровнем неизбежного (вынужденного) малоподвижного (сидячего) поведения.

Методами исследования являются: контент-анализ библиографии, наблюдение, опрос, лабораторный биомедицинский (физиологический) эксперимент, диагностика функциональных нарушений нейромоторной и кардиореспираторной систем, показателей качества жизни, статистический анализ.

В результате будут созданы апробированные протоколы (методики) исследования и коррекции состояния двигательных функций с помощью электромиографии, миоэлектромиографии, видеозаписи и анализа вариабельности ходьбы с определением индекса походки, акселерометрии, стресс-диагностики сердечно-сосудистой системы с определением текущего уровня метаболизма, а также оригинальных комплексов физических упражнений для занятий партерной гимнастикой и статодинамическими упражнениями с использованием электронных лечебно-диагностических комплексов Huber 360, DAVID back concept и Lokomat.

Проект соответствует направлению национальной технологической инициативы в разделе HealthNet и Neuronet: Спорт и здоровье (сегмент увеличения резервов здоровья, включающий в себя сбор, обработку информации, доставку ее потребителю и формирование рекомендаций и мероприятий на основании директив из аналитического центра; Здоровое долголетие (сегмент, направленный на продление периода здоровой жизни человека, отдаление наступления болезней на поздний срок за счет результатов исследований в области геронтологии, генетики и биомедицинских технологий); Нейрообразование (сегмент, связанный с созданием нейроинтерфейсов и технологий виртуальной и дополненной реальности в обучении; образовательные программы и устройства по нейротехнологиям.

#### Литература

1. Васильева В.А., Марченкова Л.А. Влияние снижения массы тела на устойчивость при ходьбе и профилактику падений у пациентов с ожирением // Профилактическая медицина. 2019. Т. 22, №2 (выпуск 2). С. 27-28.
2. Яковлева Т.В. Создание модели формирования здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. URL:<http://dravzalt.ru/> 2013. (Дата обращения: 15.06.2020).
3. Abimbola S, Thomas E, Jan S, McPake B, Wickramasinghe K, Oldenburg B. Prevention and control of noncommunicable diseases: lessons from the HIV experience. // Bull. World Health Organ. 2019. 97(3):239-241. doi: 10.2471/BLT.18.216820.
4. Fouad H, Latif NA, Ingram RA, Hammerich A. Scaling up prevention and control of noncommunicable diseases in the WHO Eastern Mediterranean Region. // East Mediterr. Health J. 2018. 24(1):52–62.
5. Kwang-Jun Ko et al. Effects of 12-week lumbar stabilization exercise and sling exercise on lumbosacral region angle, lumbar muscle strength, and pain scale of

patients with chronic low back pain // J. Phys. Ther. Sci. 2018. 30(1): 18–22. doi: 10.1589/jpts.30.18.

6. Letafatkar A, Nazarzadeh M, Hadadnezhad M, Farivar N. The efficacy of a HUBER exercise system mediated sensorimotor training protocol on proprioceptive system, lumbar movement control and quality of life in patients with chronic non-specific low back pain. // J. Back Musculoskelet. Rehabil. 2017. 30(4):767-778. doi: 10.3233/BMR-150404.

7. Levac D.E., Huber M.E., Sternad D. Learning and transfer of complex motor skills in virtual reality: a perspective review. // J. Neuroeng. Rehabil. 2019. 16: 121. doi: 10.1186/s12984-019-0587-8.

8. Loginov S.I. Daily physical activity and sedentary (inactive) behavior of adults from Surgut // Human. Sport. Medicine. 2019. T. 19. 4. C. 70–77.

*Логинов Сергей Иванович*

*Сургутский государственный университет*

*Профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры, доктор биологических наук, профессор*

*+79226575525*

*logsi@list.ru*

*Кошевой Олег Александрович*

*Сургутский государственный университет*

*Кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры*

*+79279883792*

*Koshevoi\_oa@surgu.ru*

*Баранов Никита Сергеевич*

*Сургутский государственный университет*

*Магистрант, тел. +7981802219*

*Neka.ru@mail.ru*

#### *BIOMEDICINE AND REHABILITATION OF CARDIO- AND NEUROMOTOR FUNCTIONS FROM THE POSITION OF ONTOKINESIOLOGICAL METHODOLOGY*

*Annotation. The concept of a project aimed at developing and substantiating new biomedical methods and technologies for the correction of motor functions based on complex methods of rehabilitation of disorders of the cardiovascular and neuromuscular systems by means of adaptive and health-improving physical culture using physical exercises and modern electronic biomechanical devices with feedback is presented. The concept is based on individual and personalized approaches within the framework of ontokinesiological methodology.*

*Key words: physical rehabilitation, physical activity, physical exercises, cardiorespiratory system, musculoskeletal system, correction technologies, kinesiology, neuromotor dysfunctions, health, quality of life, Khanty-Mansi Autonomous Region-Yugra.*

*Loginov S.I., Koshevoi O.A., Baranov N.S., Surgut State University, Surgut*

## ВОЗМОЖНОСТИ ПРОЕКТНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ

Манжелей И.В., Питулин А.В., Черепенин Е.В.

*Аннотация.* В статье рассмотрены возможности проектной физкультурно-спортивной деятельности студентов в университетской среде. Изучен бюджет свободного времени и предпочтения студентов в досуговой деятельности. Выявлено, что более половины опрошенных студентов в рамках проектной физкультурно-спортивной деятельности хотели бы заниматься менеджментом спортивных событий.

*Ключевые слова:* проектная физкультурно-спортивная деятельность, студенты, бюджет свободного времени, досуговая деятельность

**Введение.** В условиях экологических, социально-экономических и геополитических кризисов, опасности пандемий и социальных шоков XXI века на передний план выдвигается проблема «сохранения человека как биосоциальной структуры» (В.С. Степин). Сегодня жизненно важными становятся не только социальные и профессиональные компетенции, умения критически оценивать ситуацию, ориентироваться в огромном потоке информации и продуктивно решать проблемы, но и способность человека быть активным и устойчивым к сохранению оптимального, безопасного для жизни баланса с окружающей средой. В этой связи проектная физкультурно-спортивная деятельность приобретает особую актуальность.

**Цель исследования.** Выявить возможности проектной физкультурно-спортивной деятельности студентов в университетской среде.

**Методы и организация исследования:** социально-педагогическое исследование, статистическая обработка данных.

В эмпирическом исследовании приняли участие 606 респондентов (17 -22 лет), из них 498 девушек и 108 юношей первого и третьего курсов, в том числе 485 человек из Тюменского государственного университета, 121 – из других вузов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Под проектной физкультурно-спортивной деятельностью студентов мы понимаем совместную творческую физкультурно-спортивную деятельность, ориентированную на решение социально значимых проблем через самостоятельную постановку целей, выбор методов и способов ее осуществления, рефлексию и презентацию результатов деятельности.

Проектная деятельность является эффективным средством самореализации, самосовершенствования и профессионально-личностного развития студенческой молодёжи.

Экспериментально доказано, что правильно построенный алгоритм и соблюдение определенных условий реализации метода проектов в сфере

физического воспитания способствует повышению физкультурно-спортивной активности и физкультурной компетентности бакалавров [3].

В работе Сясиной С. Н., Сулимовой А. В., Цыбиной Е. А. обоснована эффективность метода проектов и при изучении теоретических основ дисциплины «Физическая культура» [6].

Согласно Кузнецовой Н.А., Постниковой Н.И. метод проектов играет значительную роль в формировании у студентов надпрофессиональных навыков при изучении дисциплины «Физическая культура», повышает мотивацию, интерес и осознанность к физкультурно-спортивной деятельности [1].

По мнению ряда исследователей одним из принципов отбора и составления проектов в сфере физического воспитания, является «направленность на получение конкретного эффекта в сфере деятельности, соответствующей профессиональному интересу студентов» [6].

В рамках воспитания спортивной культуры личности [2], проектная физкультурно-спортивная деятельность студентов, на наш взгляд, приобретает большую креативность и ориентированность на субъективные личностные смыслы студенческой молодежи. Поэтому проведение исследований для выявления у студентов предпочитаемых видов проектной физкультурно-спортивной деятельности является важным этапом для построения в вузе открытой и когерентной физкультурно-спортивной среды [4].

Изучение бюджета свободного времени студентов показало, что большая часть молодых людей в среднем имеют 3-4 часа свободного времени в сутки (от 44 % до 55% опрошенных). Количество студентов, считающих, что они имеют не более 2 часов для свободного досуга, не превышало 17%, при чем девушки считают себя более занятыми по сравнению с юношами на 6-10%.

Далее мы проанализировали предпочтения опрошенных студентов в использовании свободного времени (рис. 1). Мы попросили их оценить по десятибалльной шкале значимость для них каждого предложенного вида досуга. Наиболее значимым видом досуга для всех студентов стали встречи с друзьями (7,3 балла и более), а наименее - просмотр телевизора (от 2,2 до 3,4 баллов). По отношению к другим видам досуговой деятельности нами были отмечены особенности предпочтений студентов в зависимости от гендерных отличий. Юноши предпочитают тратить время на спортивные тренировки (более 7 баллов), активно проводить время на воздухе (более 5,4 балла) и участвовать в спортивных соревнованиях (более 4,8 балла). Для девушек важнее, чем для юношей, домашние дела (более 6,2 балла), книги (более 6,1 балла), посещение культурных заведений (более 5,1 балла) и занятия декоративно-прикладными видами творчества (более 5,0 балла). Однако, спортивные тренировки для девушек (более 5,2 балла) всё же входят в первую пятерку значимых видов досуга.

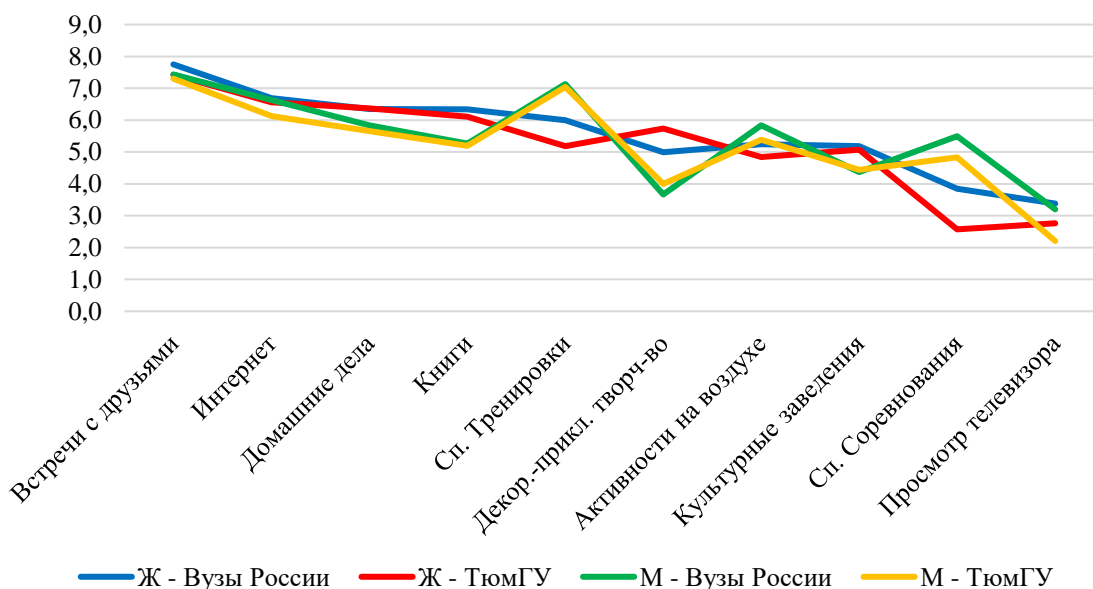


Рисунок 1. Значимость видов досуга для студентов

Затем мы предложили студентам ответить на вопрос: «Какие виды проектной деятельности в сфере физической культуры и спорта Вас могли бы заинтересовать?» (рис. 2).

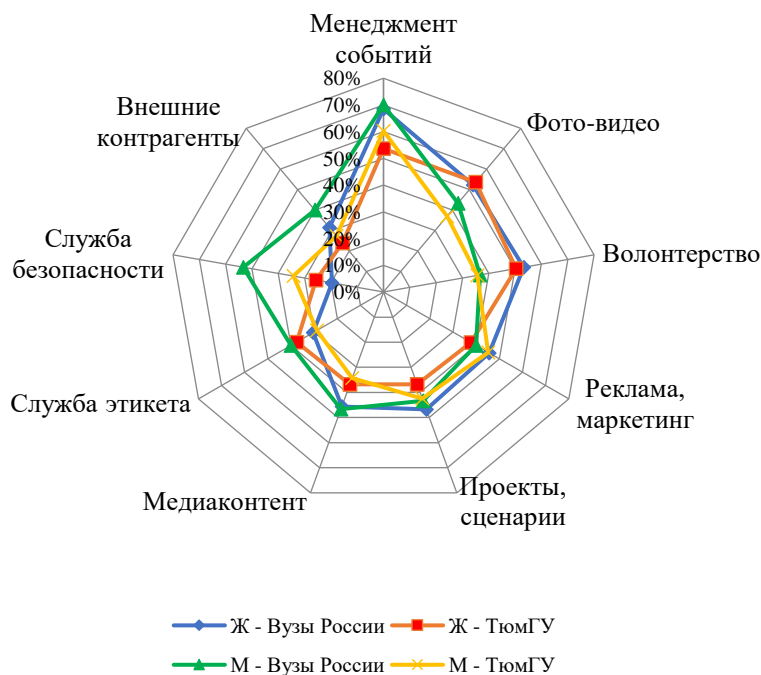


Рисунок 2. Интересы студентов к проектной физкультурно-спортивной деятельности

Наибольший интерес студенты проявили к менеджменту спортивных событий (54% - 70%), тогда как координация работы внешних контрагентов не вызвала у студентов высокого отклика (не более 40%). В проектной деятельности юношей значительнее, чем девушек, привлекает участие в службе безопасности (27-32%). Девушки же наиболее заинтересованы в обеспечении фото-видео



сопровождения (52-54%) и участия в качестве волонтеров (50% - 53%). Такая проектная деятельность, как реклама и маркетинг, разработка проектов и сценариев и медиаконтент одинаково интересны девушкам, юношам, что было отмечено в ответах 34-47% опрошенных.

Опыт показал, что продвижению проектной физкультурно-спортивной деятельности способствует информирование студентов посредством информационно-образовательной среды вуза. На сайте Института физической культуры Тюменского государственного университета создана активная онлайн-форма по разработке проектов «Проектный генератор», благодаря которой у каждого студента есть возможность предложить свою идею или проект для реализации в студенческой спортивной среде вуза.

В период пандемии многие спортивные события проходили в онлайн-формате, среди которых фитнес-тренировки, киберспортивные турниры по «FIFA-20», «DOTA-2», а также соревнования по шахматам.

**Выводы.** Согласно полученным данным, студенты в среднем располагают резервом свободного времени от 3 до 4 часов в сутки. Значительная часть молодых людей отдает предпочтение спортивным занятиям и проявляет готовность к участию в проектной физкультурно-спортивной деятельности.

Проектная физкультурно-спортивная деятельность в студенческой среде Тюменского государственного университета является популярной, поскольку дает возможность получить умения и опыт работы в команде, организации конкретного процесса и личной ответственности. Более половины опрошенных студентов хотели бы заниматься менеджментом спортивных событий.

Результаты проведенных исследований были положены в основу работы по социальному проектированию студенческого спортивного клуба «Ладья».

### Литература

1. Кузнецова, Н.А. Метод проектов в формировании надпрофессиональных навыков у студентов педвуза в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»/ Н.А. Кузнецова, Н.И. Постникова // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 7. С. 174-178
2. Лубышева, Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности/Л.И. Лубышева, А.И. // Теория и практика физической культуры. 2013. №3. С.7-16.
3. Манжелей, И.В. Метод проектов в формировании физкультурных компетенций бакалавров /И.В. Манжелей// Теория и практика физической культуры. 2015. №12. С. 16-18.
4. Манжелей, И.В. Элективная среда физического воспитания студентов/ И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. №6 (136). С. 99-104.
5. Сафонова, К. И. Проектная деятельность студентов в вузе: принципы отбора проектов и критерии формирования проектных групп/ К.И. Сафонова, С.В. Подольский// Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 9. С. 52-61.

6. Сяси́на, С. Н. Повышение уровня теоретической подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» на основе использования метода проектов/С.Н. Сяси́на, А.В. Сулимова, Е.А. Цыбина // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2016. № 2(36). С.78-80.

*Манжелей Ирина Владимировна, доктор пед. наук, профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, i.v.manzhelej@utmn.ru*

*Питулин Артем Владимирович, аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

*Черепенин Евгений Владимирович, аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

#### POSSIBILITIES OF PROJECT SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE UNIVERSITY ENVIRONMENT

*Manzheley I.V., Pitulin A.V., Cherepenin E.V.*

*Annotation. The article discusses the possibilities of the project physical culture and sports activity of students in the university environment. The budget of free time and preferences of students in leisure activities have been studied. It was revealed that more than half of the surveyed students in the framework of the project physical culture and sports activities would like to be engaged in the management of sports events.*

*Key words: project physical culture and sports activities, students, free time budget, leisure activities.*

#### References

1. Kuznecova N.A., Postnikova N.I. *Metod proektov v formirovanii nadprofessional'nyh navykov u studentov pedvuza v processe izucheniya discipliny «Fizicheskaya kul'tura i sport» // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. 2020. № 7. S. 174-178*

2. Lubysheva L.I., Zagrevskaya A.I. *Struktura i sodержanie sportivnoj kul'tury lichnosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2013. №3. S.7-16.*

3. *Manzheley I.V. Metod proektov v formirovanii fizkul'turnyh kompetencij bakalavrov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2015. №12. S. 16-18;*

4. *Manzheley I. V., CHernyakova S. N. Elektivnaya sreda fizicheskogo vospitaniya studentov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2016. №6 (136). S. 99-104.*

5. *Safonova K. I., Podol'skij S.V. Proektnaya deyatel'nost' studentov v vuze: principy otbora proektov i kriterii formirovaniya proektnyh grupp // Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika. 2017. № 9. S. 52-61.*

6. *Syasina S. N., Sulimova A. V., Cybina E. A. Povyshenie urovnya teoreticheskoy podgotovki studentov po discipline «Fizicheskaya kul'tura» na osnove ispol'zovaniya metoda proektov // Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva. 2016. № 2(36). S.78-80.*

## СПОРТИВНЫЙ ВЕКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В.К. БАЛЬСЕВИЧА – В ЖИЗНЬ!

Назаренко Л.Д., Касаткина Н.А., Панова Е.О., Валкина Н.В.

*Аннотация. Более глубокое погружение в научное наследие В.К. Бальсевича позволило увидеть перспективу, логику и обоснованность методологии его исследований на основе кинезиологического подхода в сфере физической культуры и спорта, сущность которого заключается в том, что двигательная активность интегрирует в себе социальные и биологические детерминанты эндо- и экзогенных объектов. При этом подчеркивается их социальная сущность и важная роль физической культуры и спорта.*

*Ключевые слова: наследие академика В.К. Бальсевича, онтокинезиологический подход, духовно-нравственное развитие*

Современное общество характеризуется высокой динамичностью, изменчивостью и обновлением информации. Это оказывает значительное влияние на процесс образования, ориентируя его на разнообразие и вариативность форм и содержания. Созданная десятилетиями назад государственная система физического воспитания уже не обеспечивает решение задач развития и укрепления физического и духовно-нравственного здоровья учащихся общеобразовательной школы; формирования потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями; достижения оптимального уровня двигательной активности; усвоения ценностей физической культуры и спорта.

Значимость спорта как одного из ведущих структурных составляющих общечеловеческой культуры заключается в создании системы теоретических и экспериментальных знаний о способах, средствах и формах совершенствования интеллектуальной, духовно-нравственной и физической сферы человека. Интеллектуальный аспект проявляется в постепенном осознании механизма воздействия каждого физического упражнения на отдельные органы и организм в целом, сопоставлении различных моторных актов в степени эффективности реализации поставленных задач; выявлении условий и факторов, влияющих на результативность двигательных действий и т.д.

Духовно-нравственное развитие человека, систематически использующего физические упражнения с целью самосовершенствования, повышения качества жизнедеятельности достигается путем опоры на волевой потенциал, концентрации внимания на необходимость специальной работы по улучшению работоспособности, настойчивости и трудолюбия, формирования навыков контроля функционального состояния; понимания личной ответственности за показатели здоровья; необходимости примера рациональной организации индивидуального процесса жизнедеятельности, направленного на улучшение функциональных показателей двигательного-координационных качеств,

эстетического восприятия физических упражнений, четкости, точности и выразительности каждого двигательного действия. Физический аспект проявляется в улучшении состояния здоровья, повышении двигательной активности, увеличении мышечной силы, ловкости, выносливости и других качественных сторон двигательной деятельности.

Спорт высших достижений берет свое начало в массовом. Однако различные виды и типы ДСШ. ДЮСШ, ДЮСШОР ориентированы на работу со спортивно одаренными детьми. Несовершенная система спортивного отбора не обеспечивает прием в специализированные школы талантливых в двигательном отношении детей и подростков, многие из которых остаются за их стенами.

Разработанная В.К. Бальсевичем, 2006, концепция спортивно ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе предусматривает внедрение спорта в образовательно-воспитательный процесс школы, призванного заменить учебный предмет «физическая культура». Это позволит вовлечь в занятия спортом всех практически здоровых школьников с 1 по 11 классы; сделать детский спорт массовым, готовящим резервы для спорта высших достижений; реализовать концепцию спортизации в нашу жизнь. Возможность выбора привлекательного для себя вида спорта вместо урока физической культуры с одинаковым содержанием для всех занимающихся, независимо от состояния здоровья, уровня физической подготовленности, интересов, способностей позволит осуществить модернизацию сложившейся в стране системы физического воспитания в учебных учреждениях всех типов и видов; ввести спорт в повседневную жизнь детей и подростков [1].

Внедрение спортивно-ориентированного физического воспитания в практику образовательных заведений будет способствовать решению таких глобальных по своей значимости задач, как: организация детского массового спорта с собственной системой соревновательной деятельности; а также критериями оценки общефизической, функциональной и технико-тактической подготовленности занимающихся; создания базы для дальнейшей модернизации спорта высших достижений с учетом новых возможностей, представленных детским массовым спортом.

Замена учебных занятий по физической культуре в школе тренировочными по виду спорта является сложной проблемой, решение которой связано с решением ряда условий:

- обеспечением общеобразовательных школ необходимой спортивной материально-технической базой;

- привлечением для работы с учащимися с 1-11 классов специалистов высокой квалификации. На начальном этапе внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания целесообразно использование тренерских кадров системы ДСШ и ДЮСШ; средних специальных и высших учебных заведений по физической культуре и спорту;

- использованием программ спортивной подготовки для юных спортсменов ДСШ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста;
- выявлением генетической предрасположенности каждого ребенка к конкретному виду спорта;
- проведением тренировочных занятий по спорту после окончания общеобразовательных учебных предметов;
- использованием спортивно-технической базы других учебных заведений, организаций и учреждений;
- творческим внедрением инновационных технологий спортивной подготовки высококвалифицированных атлетов, детский массовый спорт;
- внесением изменений в учебные планы обучения студентов – будущих специалистов по физической культуре и спорту, обеспечивающих их профессиональную подготовку с учетом модернизации системы физического воспитания в общеобразовательной школе.

Современное образование стоит перед необходимостью разработки и внедрения новых парадигм и стратегий совершенствования системы обучения и, прежде всего, учебных программ, стимулирующих стремление к образованию, усвоению новых знаний как личного достояния, средства саморазвития и самовоспитания.

Предложенная В.К. Бальсевичем, Л.И. Лубышевой концепция спортизации системы физического воспитания школьников, развития массового спорта, нашла активную поддержку во многих городах и регионах России. Ее реализация способствует установлению логических взаимосвязей между физическим воспитанием; массовым и большим спортом, их выходу на качественно новый уровень; сформулированы *принципы* организации работы, ориентированной на спортизацию; *установки* на использование методов тренировки, количество и продолжительность занятий и др. [4, 5].

Внедрение спортивного вектора физического воспитания в жизнь общеобразовательной школы предусматривает в соответствии с новой парадигмой применение средств и методов повышения функционального состояния физиологических систем организма; формирование физической и спортивной культуры; навыков самостоятельного ежедневного выполнения физических упражнений; поиск оптимального сочетания базового и вариативного компонентов в учебных программах по физической культуре и спорту. Важным условием модернизации системы школьного физического воспитания является выход за рамки расписания уроков и проведение тренировочных занятий по видам спорта после их окончания [2, 3].

В.К. Бальсевич, подчеркивает, что разработка и внедрение инновационной парадигмы физического воспитания в образовательных учреждениях страны требует преодоления препятствий различного рода, обусловленных отсутствием национальной доктрины государственной системы физической культуры и спорта, а также материально-технической базы; педагогических кадров, способных работать

в новых условиях; недостаточный уровень образовательной и спортивной культуры руководителей сферы образования и физической культуры и спорта.

Изменение установившихся взглядов и подходов к проблеме актуализации спортивной детерминанты развития национальной идеи повышения культуры жизнедеятельности людей, по мнению ученого, должно осуществляться по направлениям:

- разработка научных положений и принципов деятельности государственных органов по использованию средств физической культуры и спорта для улучшения духовно-нравственного и физического здоровья детей, подростков и учащейся молодежи;

- выявление эффективных способов модернизации инфраструктуры физического воспитания и спорта;

- создание законодательной и правовой базы, стимулирующей усвоение ценностей физической культуры и спорта;

- установление приоритета поддержки внедрения спортивного вектора физического воспитания, массового спорта во всех образовательных учреждениях; стимулирование коммерческих структур, обеспечивающих финансирование спортивных сооружений для населения.

**Выводы.** Изучение научных трудов академика В.К. Бальсевича свидетельствует о масштабах его исследований в сфере онтокинезиологического подхода физической культуры и спорта, а также концепции спортизации государственной системы физического воспитания; необходимости последовательного освоения его идей, предложений, направлений и способов практической реализации по мере осознания их инновационного характера, перспективы коренного изменения устоявшихся стереотипов по организации физического воспитания подрастающих поколений, не отвечающим интересам современного общества и внедрения прогрессивных программ, прошедших экспериментальную проверку и подтвердивших свою эффективность во многих регионах страны [1].

#### Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. 275 с.
2. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 112 с.
3. Бальсевич В.К. Природные и социальные ресурсы развития двигательного потенциала / В.К. Бальсевич. М.: РГУФКСМиТ, 2012. 35с
4. Лубышева Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорта /Л.И. Лубышева. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 151 с.
5. Лубышева Л.И. Спортизация как фактор вовлечения населения в массовую спортивную подготовку / Л.И. Лубышева, Ш.З. Хуббиев, Д.Б. Селюкин // Теория и практика физической культуры, 2020. №3. С. 100-101.

Назаренко Людмила Дмитриевна, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой биологии человека и основ медицинских знаний, [ld\\_nazarenko@mail.ru](mailto:ld_nazarenko@mail.ru)  
Касаткина Наталья Александровна, к. п.н., доцент, [natasha-kassatkina@yandex.ru](mailto:natasha-kassatkina@yandex.ru)  
Панова Евгения Олеговна, к.п.н., доцент, [evgeniya\\_panova@mail.ru](mailto:evgeniya_panova@mail.ru)  
Валкина Наталья Викторовна, к.п.н., доцент, [nataly-elrel@mail.ru](mailto:nataly-elrel@mail.ru)  
Россия, г. Ульяновск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

*Sports vector of physical education of V. K. Balsevich-to life!*

*Nazarenko Lyudmila Dmitrievna, Ph. D., Professor, Head of the Department of human biology and basic medical knowledge, [ld\\_nazarenko@mail.ru](mailto:ld_nazarenko@mail.ru);*

*Kasatkina Natalia Aleksandrovna, ph. d.,docent  
[natasha-kassatkina@yandex.ru](mailto:natasha-kassatkina@yandex.ru)*

*Panova Evgeniya Olegovna, ph. d.,docent, [evgeniya\\_panova@mail.ru](mailto:evgeniya_panova@mail.ru)*

*Valkina Natalia Viktorovna, ph. d.,docent, [nataly-elrel@mail.ru](mailto:nataly-elrel@mail.ru)*

*Russia, Ulyanovsk, Federal state budgetary educational institution of higher education " Ulyanovsk state pedagogical University named after I. N. Ulyanov»*

*Annotation. A deeper dive into the scientific heritage of V. K. Balsevich allowed us to see the perspective, logic and validity of the methodology of his research based on the kinesiological approach in the field of physical culture and sports, the essence of which is that motor activity integrates social and biological determinants of endo - and exogenous objects. At the same time, their social essence and the important role of physical culture and sports are emphasized.*

*Keywords: the heritage of the academician V. K. Balsevich, ontogeneticheskie approach, spiritual and moral development.*

#### *References*

*1. Balsevich V. K. Oncoginecology man / V. K. Balsevich. M.: the Theory and practice of physical culture, 2000. 275 p.*

*2. Balsevich V. K. Sports vector of physical education in the Russian school. - M.: SIC "Theory and Practice of physical culture and sport", 2006. 112 p.*

*3. Balsevich V. K. Natural and social resources for the development of motor potential / V. K. Balsevich. M.: rsufksmit, 2012. 35c*

*4. Lubysheva L. I. Ten lectures on the sociology of physical culture and sport /L. I. Lubysheva. M.: Theory and Practice of physical culture, 2000. 151 p.*

*5. Lubysheva L. I. Sportization as a factor of population involvement in mass sports training / L. I. Lubysheva, Sh. Z. Hubbiev, D. B. Selyukin // Theory and practice of physical culture, 2020. No. 3. P. 100-101.*

## ИНТЕГРАЦИЯ СОЦИОГУМАНИТАРНОГО И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Найданов Б.Н., Курашвили В.А., Тарасевич Г.А.

*Аннотация.* Предложено использовать онтокинезиологический подход, разработанный профессором В.К. Бальсевичем, при разработке системы критериев для объективного рецензирования итогов деятельности федеральных инновационных (экспериментальных) площадок (далее – ФЭП).

*Ключевые слова:* онтокинезиологический подход, экспериментальная (инновационная) деятельность, подготовка спортивного резерва, критерий оценки (качественный показатель)

Онтокинезиологический подход, предложенный профессором В.К. Бальсевичем, исходит из того, что физическая активность есть социально-биологический феномен, интегрирующий эндо- и экзогенные объекты, их социальные и биологические детерминанты. На основе исследований и разработок этого автора была создана новая стратегия развития интеграционных процессов в спортивной науке [1].

Инновационная деятельность в области физической культуры и спорта, среди прочего, ориентирована на совершенствование научно-методического, методического и организационного обеспечения отрасли, в том числе системы подготовки спортивного резерва. Экспериментальные и инновационные проекты в области физической культуры и спорта реализуются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, общественными организациями и иными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в том числе общероссийскими физкультурно-спортивными обществами, общественно-государственными организациями, организующими соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, а также органами исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органами местного самоуправления.

В соответствии с требованиями пункта 29 приказа Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта» до 30 января 2021 г. в адрес Минспорта России, через федеральный центр подготовки спортивного резерва, было направлено пять отчетов о завершении деятельности ФЭП. До 1 марта 2021 г. - шестнадцать ежегодных отчетов о реализации ФЭП по приоритетному направлению «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва. Представленная информация оценивается экспертами в сфере физической культуры и спорта и при необходимости запрашивается



дополнительная информация у ответственных организаций. Однако, до настоящего времени не разработана система критериев, позволяющих с высокой степенью достоверности оценивать качество выполненных проектов [2].

На данный момент организация, являющаяся ФЭП, самостоятельно формирует перечень критериев, по которым будет оцениваться проект, и выбирает используемые экспертные методы, зачастую не учитывая опыт своих коллег. Таким образом, можно говорить об отсутствии единого системного подхода, как к формированию перечня критериев, так и к проведению самой экспертизы [3]. При этом множество используемых для сравнения альтернатив показателей взаимосвязаны только иерархически, а влияние значений одних критериев на оценивание проекта по другим показателям учитывается недостаточно или не учитывается вовсе. В настоящем исследовании, связанного с экспертизой проектов ФЭП, к сфере социогуманитарного знания мы относим педагогику, психологию, социологию, культурологию и целый ряд смежных дисциплин.

Область естественнонаучного знания здесь представлена такими научными направлениями как анатомия, физиология, медицина, биология, т.е. теми направлениями, которые входят в понятие «медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки». Это дает возможность проникнуть в глубину процесса многолетней спортивной подготовки, разработать более объективные критерии деятельности лиц, вовлеченных в подготовку спортивного резерва, а также обосновывать достоверные практические рекомендации. Учет медико-биологических факторов позволяет предупредить множество нежелательных явлений, таких как допуск к занятиям спортом детей и подростков, имеющих заболевания и патологические состояния, которые являются противопоказанием к напряженной мышечной деятельности; риска при допуске к занятиям спортом детей и подростков с пограничными состояниями здоровья; нарушение сроков допуска к занятиям отдельными видами спорта и др.

В задачи данного исследования входила разработка системы критериев, включающей интеграцию социогуманитарного и естественнонаучного знания при реализации проектов ФЭП. Учет взаимосвязей между критериями, по нашему мнению, приведет к повышению достоверности результатов при оценке экспериментальных (инновационных) проектов, что позволит частично формализовать процесс оценивания проекта экспертом. В свою очередь формализация является важным этапом при автоматизации процесса экспертизы путем создания экспертной системы в русле всеобщей цифровизации.

В качестве методов нами был использован алгоритм выявления предпочтений на множестве производных альтернатив, использующих процедуры ранжирования и многокритериального выбора. Был разработан метод получения экспертной информации и определения результирующих экспертных оценок. Для проверки надежности (степени согласованности) оценок использовались величина вариации и коэффициенты конкордации и ранговой

корреляции. Кроме того, был использован метод «репертуарных решеток», который позволяет установить слабо осознаваемые экспертами мотивы выбора того или иного из вариантов решения, используя характерные для восприятия любой ситуации психологические механизмы установления сходства и различия.

Для разработки системы критериев были поставлены следующие задачи:

1. Отбор критериев, наиболее часто используемых при оценке инновационных проектов;
2. Определение фактических данных о проекте, помогающих производить оценку по качественным критериям;
3. Разделение критериев на группы в зависимости от влияния их значений на оценку проекта по другим критериям.

Отбор критериев был проведен путем анализа конкурсной документации программ инновационной (экспериментальной) деятельности. Всего было отобрано 20 критериев, которые можно разделить на четыре группы: классификационные, качественные, классификационно-качественные и количественные. Необходимо отметить, что для ряда критериев, традиционно считающихся качественными, можно определить перечень объективных фактических данных, облегчающих сравнительную оценку по критерию среди сходных альтернатив. Таким образом, данные критерии можно называть классификационно-качественными, так как с одной стороны они могут быть отнесены к классификационным, поскольку используемые фактические данные позволяют относить проекты к определенным группам, а с другой - к качественным, так как позволяют сравнивать альтернативы между собой. В таблице 1 в качестве примера представлены некоторые классификационно-качественные показатели и их значения.

Таблица 1. Классификационно-качественные критерии

Критерий	Классификационное значение	Качественное значение
Степень проработанности плана реализации	Нет четкого представления цели, отсутствует план реализации	Низкая
	Цель определена, но отсутствует четкое представление о ее достижении, план представлен в виде набросков, самых основных вех	Низкая
	Цель определена, но план реализации требует доработки	Недостаточная
	Ясное видение цели, составлен четкий план реализации	Высокая
Степень готовности проекта	Идея	Низкая
	Проработана концепция проекта, проведен первичный маркетинговый анализ	Низкая
	Разработан набор методик	Средняя
	Опубликованы статьи, монографии и др. публикации	Высокая
	Подготовлены методические рекомендации	Высокая

Географический масштаб внедрения нововведения	СШ, УОР	Малый
	Субъект РФ	Средний
	Спортивная отрасль в целом	Большой
	Российская Федерация	Большой

В настоящее время все больше исследователей приходит к мнению, что при оценке эффективности экспериментальной (инновационной) деятельности ФЭП необходимо рассматривать все уровни результатов, то есть не только педагогическую сторону проекта, но и непосредственную пользу, получаемую от реализации проекта с точки зрения медико-биологического обеспечения. Полученные в ходе настоящего исследования результаты позволят упорядочить и формализовать процедуру экспертизы инновационных проектов ФЭП. Форма экспертного заключения должна включать следующие пункты:

а. соответствие заявленной тематики инновационного проекта обозначенной в нем цели и начатым работам;

б. отражение в проекте уровня проработанности методов, форм и их соответствие поставленным целям;

в. педагогическая и медико-биологическая значимость инновации;

г. анализ потенциальных возможностей коллектива по дальнейшей работе;

д. определение возможных последствий реализации инновации в практику.

В ходе нашей работы были сделаны следующие выводы: разработанный многоаспектный подход позволит повысить качество экспертизы отчетов ФЭП и будет являться значимым научно-методическим вкладом в комплексное сопровождение спортивной подготовки. На основе заключения экспертизы экспериментального (инновационного) проекта могут быть вынесены предложения на внедрение полученных результатов в практику.

#### Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: монография / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Вырупаев В.К. Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. // В.К. Вырупаев и др. / Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Том 20. № 3 (20). С. 47-52.

3. Курашвили В.А. Проблемы формирования КНГ в системе научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва в субъектах Российской Федерации // Курашвили В.А. и др. / Всеросс. науч.-практ. конф. «Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва». 14-15 ноября 2019 г., Омск. С. - 182-187.

*Найданов Баир Намдакович, к.п.н., доцент, начальник отдела реализации Концепции, федеральных и ведомственных программ (проектов) naidanov\_bn@fcpsr.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».*

*Курашвили Владимир Алексеевич, д.м.н., профессор, главный специалист отдела реализации Концепции, федеральных и ведомственных программ (проектов), kurashvili\_va@fcpsr.ru, Россия, Москва, ФГБУ ФЦПСП.*

*Тарасевич Галина Анатольевна к.п.н., главный специалист отдела реализации Концепции, федеральных и ведомственных программ (проектов), tarasevich\_ga@fcpsr.ru, Россия, Москва, ФГБУ ФЦПСП.*

#### **INTEGRATION OF SOCIOHUMANITARIAN AND NATURAL SCIENTIFIC KNOWLEDGE AS A CRITERION FOR EVALUATING THE ACTIVITY OF INNOVATIVE (EXPERIMENTAL) PLATFORM**

*Naydanov Bair Namdakovich, Ph. D., Associate Professor, Head of the Department for the Implementation of the Concept, Federal and Departmental Programs (Projects) naidanov\_bn@fcpsr.ru, Russia, Moscow, FCSPR.*

*Kurashvili Vladimir Alekseevich, Doctor of Medical Sciences, Professor, Chief Specialist of the Department for the Implementation of the Concept, Federal and Departmental Programs (Projects), kurashvili\_va@fcpsr.ru, Russia, Moscow, FCSPR.*

*Tarasevich Galina Anatolyevna Ph. D., chief specialist of the department for the implementation of the Concept, Federal and Departmental Programs (Projects), tarasevich\_ga@fcpsr.ru, Russia, Moscow, FCSPR.*

#### **References**

1. Balsevich V.K. *Human Ontokinesiology: monograph* / V.K. Balsevich. - M.: Theory and practice of physical culture, 2000. - 275 p.

2. Vyurupaev V.K. *Topical issues of the formation of the system of training the sports reserve in the Russian Federation.* // V.K. Vyurupaev and etc. / *Science and Sports: Current Trends.* 2018. Vol. 20. No. 3 (20). S. 47-52.

3. Kurashvili V.A. *Problems of AMG formation in the system of scientific-methodological and medical-biological support of sports reserve training in the constituent entities of the Russian Federation.* // V.A. Kurashvili and etc. / *All-Russian scientific and practical conference "The role of experimental and innovative activities in the development of the system of training sports reserve."* November 14-15, 2019, Omsk. S. 182-187.

УДК 769.011

### **К ВОПРОСУ ОБ АКТИВИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОЗИЦИИ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА**

Пащенко Л.Г.

*Аннотация: в статье представлен анализ отечественных и зарубежных работ, констатирующих о важности вовлечения студенческой молодежи во внеучебную физкультурно-спортивную деятельности. Проведенное исследование показало, что предпочтения студентов вуза в выборе физкультурно-спортивных массовых мероприятий*

*имеют различия в зависимости от их отношения к состязательной физкультурно-спортивной деятельности.*

*Ключевые слова: кинезиологический подход, состязательные формы, предпочтения, физкультурно-спортивная деятельность, мотивы*

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в нашей стране является приобщение всех категорий и групп населения к массовым формам физкультурно-спортивной работы, в том числе посредством популяризации физкультурно-спортивных мероприятий, спортивных массовых акций. Показатель вовлеченности студентов в физкультурно-спортивные мероприятия – один из критериев оценки эффективности физкультурно-спортивной работы вуза [2].

Требует актуализации решение проблемы активизации внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов. К числу приоритетных исследований, связанных с молодежным спортом, физической активностью и здоровьем, группа авторитетных ученых отнесла необходимость поиска альтернативных видов физической активности для тех, кто не любит традиционные командные или индивидуальные виды спорта, а также для тех, кто имеет индивидуальные проблемы со здоровьем или социальным взаимодействием [6, 10]. Нетрадиционные виды деятельности оказались более предпочтительными для молодежи ввиду возможности общения с друзьями, получения положительных эмоций и отсутствия соперничества. Не учет этих факторов, по мнению Allender S. et al., приводит к краткосрочности достигаемых эффектов стимулирования физической активности [7].

Участие во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся может рассматриваться как показатель их приобщения к систематическим занятиям физической активностью в последующие возрастные периоды. По мнению японских ученых, осуществляемая молодежью в свободное время физическая активность как интенсивной, так и умеренной направленности может прогнозировать участие мужчин и женщин уже во взрослом возрасте в регулярной физической активности во вне рабочее время. [11]. Исследования шведских ученых доказали важность физической активности в юношеском возрасте, осуществляемой во внеучебное время, для сохранения здоровья и поддержания высоких значений физической активности в зрелом и пожилом возрасте [8]. Полученные данные соотносятся с результатами финских коллег, обнаруживших взаимосвязь между показателями участия в соревнованиях в возрастном периоде с 10 до 19 лет и активностью участия в оздоровительном спорте лиц 40-64 летнего возраста [9].

Все это подтверждает важность поиска путей активизации внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи. Следует переориентировать организацию и содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, организуемой в вузе, на удовлетворение потребностей обучающихся в соответствии с их интересами, физическим

состоянием, индивидуально-типологическими особенностями. Проявляемую в процессе состязательных форм физкультурно-спортивной деятельности конкурентную работоспособность и стрессоустойчивость можно рассматривать как психофизиологические показатели успешности будущей профессиональной деятельности выпускника вуза, что обуславливает значимость вовлечения студентов в спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, предусматривающие различные проявления состязательности – индивидуальную с самим собой, индивидуальную с другим или с другими, групповую или командную.

Проведенные рядом ученых исследования доказывают важность самостоятельного выбора студентами вуза вида физкультурно-спортивной деятельности, осуществляемой с учетом интересов обучающихся к физическому самосовершенствованию, в решении задачи приобщения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической активностью [4, 5]. При этом, масштабных исследований по изучению предпочтений в выборе состязательных форм физкультурно-спортивной деятельности, организуемой в вузе во внеучебное время, а также готовности юношей и девушек принять в них участие не проводилось.

Методологическая основа такого исследования может базироваться на концептуальных положениях кинезиологического подхода, рассматриваемого как научное знание о двигательной активности человека в соответствии с закономерностями возрастной эволюции моторики человека, интеграции его физического и психического развития [1, 3]. Кинезиологический подход к организации и содержанию внеучебной физкультурно-спортивной деятельности предполагает учет биологических и социальных факторов, определяющих предпочтения студентов в выборе состязательных форм физкультурно-спортивных мероприятий и потенциальную готовность участия в них.

Исследования, проведенные на базе Нижневартковского государственного университета, позволили выявить физкультурно-спортивные предпочтения студентов в выборе состязательных форм физкультурно-спортивной деятельности, организуемой в вузе во внеучебное время. Анкетирование 254 студентов 1-4-х курсов (девушки –113, юноши – 141) показало, что 42% опрошенных с удовольствием согласились бы принять участие в спортивно-массовых мероприятиях, а 12% выразили категорический отказ. При этом равное число респондентов – по 22%, ответили утвердительно на приглашение стать участниками состязания при условии их поощрения (что может рассматриваться как проявление внешней положительной мотивации), как и тех, кто согласился бы, опасаясь за возможные последствия своего отказа (проявление внешней отрицательной мотивации).

Уточнив содержательные и организационные особенности проводимых спортивно-массовых мероприятий, оказалось, что стать участниками традиционных соревнований по спортивным играм согласилось 50%

опрошенных, а 22% не стали бы участвовать ни под каким предлогом. Тогда как на предложение стать участниками квестов, предполагающих выполнение интеллектуальных заданий наряду с двигательными, ответили согласием 60%, еще 26% – при условии их поощрения и только 6% высказались отрицательно. Менее популярными в молодежной среде оказались соревновательные практики, предусматривающие выполнение двигательных действий в экстремальных условиях и требующих максимального проявления физических и психических усилий – проверить себя согласились 40% опрошенных, а категорический отказ выразили 33% респондентов.

Дифференцированный анализ результатов анкетирования показал, что студенты, характеризующиеся высоким уровнем интенсивности отношения к состязательной физкультурно-спортивной деятельности одинаково положительно реагируют как на предложение стать участниками традиционных спортивных соревнований, так и развлекательных, интеллектуально-двигательных и экстремальных мероприятий. Вместе с этим, студенты со средним и ниже среднего уровнем интенсивности отношения к участию в состязательной деятельности в большинстве своем согласились бы стать участниками квестов и рекреационно-развлекательных мероприятий, отказавшись от участия в соревнованиях, хорошо им знакомых со школьной скамьи.

Проведенное исследование показало неоднородность отношения студентов к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях, организуемых во внеучебное время. Требуется проведение дальнейших исследований по выявлению биологических и социальных факторов, определяющих предпочтения студентов в выборе состязательных форм физкультурно-спортивной деятельности и потенциальную готовность участия в этих мероприятиях.

#### Литература

1. Загrevская А.И. Формирование кинезиологической компетентности студентов в системе физкультурно-спортивного образования. Автореф. дис. ... докт. пед. наук / Тюменский государственный университет. Тюмень, 2015. 44 с.
2. Кабачков В.А., Кузнецов В.А., Васильева Т.Н. Диагностика индивидуальных особенностей студентов, их отношения к физической культуре и осваиваемой профессии как факторов формирования здорового образа жизни // Вестник спортивной науки. 2015. №6. С.45-48.
3. Лубышева Л.И., Загrevская А.И. Кинезиологический подход как методология современной спортивной науки и практики // Теория и практика физической культуры. 2015. №12. С. 3-5.
4. Пащенко Л.Г., Коричко А.В. Эффективность физического воспитания студенток вуза в условиях самостоятельного выбора физкультурно-спортивной специализации // Теория и практика физической культуры. 2015. №12. С. 46-48.

5. Ревенко Е.М., Сальников В.А. Мотивация обучающихся к двигательной активности в условиях различной организации физического воспитания // Образование и наука. 2018. Т.20. №8. С.112-128.

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

7. Allender S., Cowburn G., Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies // Health Education Research. 2006. Vol. 21. №6. Pp. 826–835. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>

8. Ekblom-Bak E., Ekblom Ö., Andersson G., Wallin P., Ekblom B. Physical Education and Leisure-Time Physical Activity in Youth Are Both Important for Adulthood Activity, Physical Performance, and Health // Journal of Physical Activity and Health. 2018. №15 (9). Pp. 661-670. <http://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/15/9/article-p661.xml>

9. Hirvensalo M, Lintunen T, Rantanen T. The continuity of physical activity – a retrospective and prospective study among older people // Scand J Med Sci Sports. 2000 №10(1). Pp. 37-41. DOI: 10.1034/j.1600-0838.2000.010001037.x. PMID: 10693611

10. Howie E.K., Guagliano J.M., Milton K., Vella S.A., Gomersall S.R., Kolbe-Alexander T.L., Richards J., Pate R.R. Ten Research Priorities Related to Youth Sport, Physical Activity, and Health // Journal of Physical Activity and Health. 2020. №17 (9). Pp. 920-929. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0151>

11. Itoh H., Kitamura F., Hagi N. et al. Leisure-time physical activity in youth as a predictor of adult leisure physical activity among Japanese workers: a cross-sectional study // Environmental Health and Preventive Medicine. 2017. № 37. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0648-1>

*Пашченко Лена Григорьевна, канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО «Нижневартровский государственный университет», e-mail: lenanv2008@yandex.ru, Россия, г.Нижневартовск*

*ON THE QUESTION OF THE ACTIVATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS FROM THE POSITION OF THE KINESIOLOGICAL APPROACH*

*Pashchenko Lena Grigorevna, associate professor, Ph.D, Nizhnevartovsk State University (Nizhnevartovsk, Russian Federation)*

*Annotation: the article presents an analysis of domestic and foreign works stating the importance of involving students in extracurricular physical culture and sports activities. The study showed that the preferences of university students in the choice of physical culture and sports events have differences depending on their attitude to competitive physical culture and sports activities.*

*Key words: kinesiological approach, competitive forms, preferences, physical culture and sports activities, motives.*

#### *References*

1. Zagrevskaya A.I. *Formirovanie kineziologicheskoy kompetentnosti studentov v sisteme fizkul`turno-sportivnogo obrazovaniya. Avtoref. dis. ... dokt. ped. nauk / Tyumenskij gosudarstvenny`j universitet. Tyumen`, 2015. 44 s.*



2. Kabachkov V.A., Kuznecov V.A., Vasil`eva T.N. Diagnostika individual`ny`x osobennostej studentov, ix odnosheniya k fizicheskoj kul`ture i osvaivaemoj professii kak faktorov formirovaniya zdorovogo obraza zhizni // Vestnik sportivnoj nauki. 2015. №6. S.45.
3. Luby`sheva L.I., Zagrevskaya A.I. Kineziologicheskij podxod kak metodologiya sovremennoj sportivnoj nauki i praktiki // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. 2015. №12.
4. Pashhenko L.G., Korichko A.V. E`ffektivnost` fizicheskogo vospitaniya studentok vuza v usloviyax samostoyatel`nogo vy`bora fizkul`turno-sportivnoj specializacii // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. 2015. №12. S. 46-48.
5. Revenko E.M., Sal`nikov V.A. Motivaciya obuchayushhixsya k dvigatel`noj aktivnosti v usloviyax razlichnoj organizacii fizicheskogo vospitaniya // Obrazovanie i nauka. 2018. T.20. №8. S.112-128.
6. Stolyarov V.I., Barinov S.Yu., Parshikov A.T., Oreshkin M.M. Neobxodimo li novoe sportivnoe gumanisticheskoe dvizhenie (postanovka problemy`) // Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka. 2018. №5. S. 36-47.
7. Allender S., Cowburn G., Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies // Health Education Research. 2006. Vol. 21. №6. Pp. 826–835. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>
8. Ekblom-Bak E., Ekblom Ö., Andersson G., Wallin P., Ekblom B. Physical Education and Leisure-Time Physical Activity in Youth Are Both Important for Adulthood Activity, Physical Performance, and Health // Journal of Physical Activity and Health. 2018. №15 (9). Pp. 661-670. <http://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/15/9/article-p661.xml>
9. Hirvensalo M, Lintunen T, Rantanen T. The continuity of physical activity – a retrospective and prospective study among older people // Scand J Med Sci Sports. 2000 №10(1). Pp. 37-41. DOI: 10.1034/j.1600-0838.2000.010001037.x. PMID: 10693611
10. Howie E.K., Guagliano J.M., Milton K., Vella S.A., Gomersall S.R., Kolbe-Alexander T.L., Richards J., Pate R.R. Ten Research Priorities Related to Youth Sport, Physical Activity, and Health // Journal of Physical Activity and Health. 2020. №17 (9). Pp. 920-929. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0151>
11. Itoh H., Kitamura F., Hagi N. et al. Leisure-time physical activity in youth as a predictor of adult leisure physical activity among Japanese workers: a cross-sectional study // Environmental Health and Preventive Medicine. 2017. № 37. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0648-1>

УДК 796.011

## ПРОЕКЦИЯ КОНЦЕПЦИИ О ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВОСПИТАНИИ В.К. БАЛЬСЕВИЧА НА СОВРЕМЕННУЮ СИСТЕМУ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

С.А. Пронин, Е.П. Корольков, С.С. Филиппов

*Аннотация.* Современное состояние отечественной отрасли физкультуры и спорта требует задействования имеющегося научного-методологического архива. В работе была поставлена цель определить действенность концепции о физкультурном воспитании В.К. Бальсевича через призму проблем современной системы физкультуры и спорта РФ. Было показано, что данная концепция проявляет в настоящее время свою действенность и актуальность.

*Ключевые слова:* Бальсевич В.К., физкультурное воспитание, система физкультуры и спорта Российской Федерации

## **Введение**

Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране характеризуется рядом особенностей, обусловленных политическими, экономическими, социальными и прочими факторами. Их совокупность подчас порождает стагнационные процессы в развитии отрасли [9]. Для преодоления такого положения требуется в качестве первоначальной меры осмысление происходящего под углом зрения определенной концепции.

В этой связи нами была предпринята попытка рассмотрения концепции о физкультурном воспитании Вадима Константиновича Бальсевича через призму проблем современной системы физической культуры и спорта Российской Федерации с целью определить ее действенность.

## **Основная часть**

Концепция о физкультурном воспитании и его значении для развития физической культуры и спорта была впервые выдвинута В.К. Бальсевичем в монографии «Физическая культура для всех и для каждого» опубликованной в 1989 г. [1].

Эта книга по сути стала результатом многолетних размышлений В.К. Бальсевича о проблемах и перспективах развития физической культуры и спорта в СССР. После этого никаких серьезных трудов по этой проблеме не выходило, – СССР перестал существовать.

Не смотря на огромный авторитет В.К. Бальсевича в сфере физической культуры и спорта (в год издания монографии он стал главным редактором журнала «Теория и практика физической культуры» и параллельно возглавлял журнал «Научно спортивный вестник»), – публикация не вызвала серьезного резонанса в научной среде. Это было совершенно незаслуженно, но такое тогда было время...

В дальнейшем В.К. Бальсевич, иногда возвращался к идеям, заложенным в монографии [2, 3], но постепенно переключился на общие проблемы физкультурного образования.

Несмотря на то, что сам термин «физкультурное воспитание» до сих пор не включен реестр наиболее значимых терминов физической культуры и спорта (в последнем издании терминологического словаря по этой проблеме [10] его нет), рассмотрение этого явления продолжается.

Так в РИНЦе нами было выявлено порядка тысячи статей, в заголовке которых присутствует это понятие. Но обнаружилось при этом, что ссылок собственно на источник, содержащий его самое первое и самое полное рассмотрение всего две. Такое отношение отчасти определено тем, что положения книги ориентированы на советскую действительность и подкрепляется ссылками на классиков марксизма-ленинизма.

Возможно кто-то и использовал термин «физкультурное образование» и до В.К. Бальсевича, как например это сделано в редакционной статье, написанной в жанре агитационной публицистики «Дадим физкультурное воспитание кадрам

сопромышленности» опубликованной в 1932 г. в популярном журнале «Физкультура и спорт» [4]. Но он впервые это сделал на научно-обоснованном уровне, определив, что физкультурное воспитание – это по сути не только освоение человеком техники двигательных действий и развитие необходимых для этого физических способностей, но и воспитание личности через постижение достижений физической культуры.

Как отмечал В.К. Бальсевич, целью физкультурного воспитания является достижение «высокого уровня здоровья, умственной и физической работоспособности, подготовка их к высокопроизводительному труду и эффективному выполнению воинского долга, формирование необходимых знаний, умений, навыков и устойчивой потребности к физической закалке и систематической тренировке» [1, С. 156].

Следует отметить, что само явление физкультурного воспитания внутренне присуще отечественной системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом. Особенно это стало проявляться в советский период истории во многом благодаря усилиям Г.А. Дюперрона [5].

Более того это, направление по сути является чуть-ли не уникальным в мировой практике, поскольку с 1930-х годов термин «физическая культура» и производные от него практически за рубежом не используют [6].

Причин этому достаточно много. Но, как нам представляется, что если не вдаваться в серьезный анализ, то можно взять за основу такого положения меткое высказывание М. Симоньян «Мы [Россия] живем по душе, а они [Запад] — по правилам» [7].

Представляется, что иными словами это высказывание можно перефразировать, таким образом, что культуротворная составляющая жизни является внутренне присущей для россиян, а на Западе таким фактором является только финансовая прибыль.

Доминанта современного состояния физической культуры и спорта в РФ определяется Указом Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», основные положения которого реализованы «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», через постановку цели о создании «Спортивно-образовательного пространства».

Мы провели проекцию концепции о физкультурном воспитании В.К. Бальсевича в свете основных целей «Указа Президента...» на те средства, которые могут быть использованы для создания «Спортивно-образовательного пространства» (СОП) (см. рис. 1).



Рисунок 1. Основные направления проекции концепции о физкультурном воспитании В.К. Бальсевича на современную систему физкультуры и спорта РФ

Так с целью «Сохранить и преумножить здоровье и благополучие людей» [все цели нами были трансформированы в педагогический формат глаголов совершенного вида] соотносится положение В.К. Бальсевича о том, что высокий уровень здоровья человека во многом определяет возможности освоения всех остальных ценностей. Одним из средств по созданию СОП станет охват системой «физическая культура» полного жизненного цикла человека.

Цель «Создать действенные возможности для самореализации и развития талантов» просвечивается в позиции В.К. Бальсевича о том, что физкультурное воспитание должно носить индивидуальный характер. Средствами по формированию СОП будет создание физкультурной классификации [8] и модернизация спортивной классификации.

С целью «Сформировать объективно комфортную и безопасную среду для жизни» соотносится позиция В.К. Бальсевича на то, что для занятий физкультурным воспитанием необходимы высокоавтоматизированными средствами диагностики физического состояния. Средством реализации в СОП станет подготовка качественной и доступной инфраструктуры, инвентаря и экипировки.

Цель «Достичь эффективного труда и успешного предпринимательства» проявляется в положении В.К. Бальсевича о том, что двигательная грамотность - весьма существенный фактор успешного труда. Формирование физкультурно-

спортивной инвестиционной среды, индустрии и промышленности может стать эффективным средством по реализации этого в СОП.

Цель «Реализовать цифровую трансформацию» проходит красной нитью через всю работу В.К. Бальсевича (правда, как формулировка того времени «компьютеризация»). При создании СОП это проявится во внедрении цифровых технологий.

### **Выводы**

1. Концепция о физкультурном воспитании В.К. Бальсевича проявляет в настоящее время свою действенность и актуальность.

2. Взгляды В.К. Бальсевича на формы развития физической культуры при научном обосновании механизма их реализации могут стать основой для претворения в жизнь целей «Указа Президента...» при соответствующей трансформации их в реалии современного социально-экономического развития Российской Федерации.

3. Отечественная система физкультуры и спорта имеет существенные отличительные национальные особенности от Западноевропейской системы физического воспитания и спорта проявляющиеся в первую очередь в нацеленности на физкультуротворную деятельность.

4. Современное состояние отечественной спортивной науки указывает на необходимость ее целостного рассмотрения через призму ее наследия в рамках узкотематических научных конференций.

5. В свете грядущего в 2022 году 90-летия В.К. Бальсевича и с целью актуализации его методологических концепций представляется целесообразным издания сборника его лучших трудов.

### **Литература**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 7. – С. 37—41.

3. Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь) / ГЦОЛИФК. - М.: Б. и., 1992. - 41 с.

4. Дадим физкультурное воспитание кадрам сопромышленности // Физкультура и спорт. — 1932. — № 33/34.

5. Дюперрон Г.А. Теория физической культуры: Научные основы физической культуры. Систематика физических упражнений. Методика урока физического воспитания. Упражнения к урокам физического воспитания : [монография]. - 3-е изд., испр. и доп. - Л. : Время, 1930. - 621 с.

6. Евстафьев Б.В. Физическая культура в мировой литературе: Анализ основных взглядов на сущность физической культуры за период с 1890 по 1979 гг.: Материалы к лекциям и семинарам / ВИФК. – Ленинград: [б.и.], 1980. – 134 с.

7. Слова Симоньян про отличие русских от европейцев вызвали гордость у россиян // Рамблер URL: <https://news.rambler.ru/internet/46187753-slova-simonyan-pro-otlichie-russkih-ot-evropeytsev-vyzvali-gordost-u-rossiyan>.

8. Таймазов В.А., Пронин С.А., Корольков Е.П., Багаев М.В. К вопросу о нормативных основах отечественного физкультурного движения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 1 (191). - С. 347-352.

9. Таймазов В.А., Таймазов А.В., Никитин С.А., Корольков Е.П. Особенности стратегического планирования в системе управления физической культурой и спортом в России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 4 (182). - С. 445-451.

Терминология спорта : толковый словарь –справочник / сост. А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Академия, 2010. – 459 с.

УДК 796.011.3

## ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Ревенко Е.М.

*Аннотация. В работе приводится обоснование необходимости перехода от изучения «возрастных особенностей развития» к познанию «индивидуальных особенностей возрастного развития» способностей. На примере уровня выраженности скоростно-силовой способности подростков и юношей 12 – 20 лет показывается, насколько существенны различия в проявлении данной способности у лиц, различающихся типологическими комплексами свойств нервной системы.*

*Ключевые слова: двигательные способности, развитие, возраст, свойства нервной системы, индивидуальные особенности возрастного развития*

**Введение.** В рамках онтокинезиологии раскрыты общие закономерности возрастного развития моторики, двигательных способностей человека. Весомый вклад в изучение данной проблемы внес В. К. Бальсевич [1], фундаментальный труд которого стал одним из ярких достижений научной мысли своего времени. При этом дальновидность и глубина понимания проблемы В. К. Бальсевичем просматривается во внимании ученого к важному аспекту – индивидуальным проявлениям; в частности, автор отмечал, что «общей чертой локомоций, проявляющейся на всех этапах их развития, является выявленный нами индивидуальный динамический почерк...» [2, с. 60]. На этот же аспект В. К. Бальсевич обращал внимание и при анализе возрастной динамики развития

двигательных способностей.

В силу объективных причин индивидуальные особенности возрастного развития моторики и двигательных способностей во второй половине прошлого века не могли в полной мере стать предметом системного изучения. Очевидно, что на ранних этапах развития научного знания концентрация внимания исследователей приходилась прежде всего на изучение *общих закономерностей возрастного развития моторики, двигательных способностей*. Первостепенные задачи заключались в познании самого явления «двигательные способности» (физические качества), в разработке непротиворечивой классификации, а также в выявлении основных закономерностей их возрастного развития. Как логичное продолжение на современном этапе развития научного знания необходим переход к более углубленному анализу проблемы – изучению ***индивидуальных особенностей возрастного развития способностей***. В настоящее время актуальность данного аспекта проблемы в теории и методике физического воспитания и спорта очевидна не для всех, более того, встречаются необоснованный оптимизм и излишняя уверенность в том, что индивидуальные особенности возрастного развития способностей являются «давно изученным вопросом». Некоторое нежелание погружаться в познание индивидуальных особенностей возрастного развития способностей может быть продиктовано осознанием последующей сложности в разработке и реализации программно-нормативных основ массового физического воспитания. Гораздо проще работать в рамках более или менее унифицированных программных и нормативных основ, дифференцированных, как сложилось за многие десятилетия, преимущественно по половозрастным особенностям обучающихся. В этой связи возникает не вполне логичная ситуация – требования методического обеспечения учебного процесса определяют направления научных исследований, а не наоборот, когда в первую очередь достижения научной мысли лежат в основе совершенствования методического обеспечения учебного процесса по физическому воспитанию.

Если обратиться к исследованиям психологов, психофизиологов и психогенетиков, такого «необоснованного оптимизма» относительно «изученности» индивидуальных особенностей возрастного развития не наблюдается. Важность проблемы индивидуальных особенностей возрастного развития в свое время обозначил видный исследователь Д. Б. Эльконин, отметивший, что сравнительный анализ индивидуальных вариантов возрастного развития позволит «отчленив отдельные симптомы от действительных процессов развития ребенка» [7, с. 260].

Внимание на этой проблеме заостряют психогенетики, подчеркивая, что «проблемы индивидуализации развития относятся к числу мало разработанных в возрастной психологии, которая традиционно была направлена в основном на изучение общих закономерностей развития и возрастных особенностей психики на разных этапах онтогенеза (Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, Д.

Б. Эльконин, Ж. Пиаже, Э. Эриксон и др.). Другими словами, предметом ее изучения были в основном нормативные, или «общечеловеческие», закономерности психического развития» [3, с. 369]. Аналогично и в научных исследованиях в сфере физического воспитания, спортивной подготовки большинство работ во второй половине прошлого века были посвящены изучению *общих закономерностей возрастного развития двигательных способностей* (В. К. Бальсевич, Л. В. Волков, А. А. Гужаловский, В. М. Зациорский, В. С. Фарфель и др.). Необходимость дальнейшего расширения границ научного знания и перехода от «возрастных особенностей развития» к «индивидуальным особенностям возрастного развития» продиктована тем, что возраст не является самостоятельным и обособленным явлением. Как отмечают В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев, «возраст – не объект, не некая объективная реальность, существующая сама по себе, что можно изучать и использовать. ... бессмысленна педагогическая практика, ориентированная на "возраст как он есть", к чему надо приспособлять образование и учитывать в обучении и воспитании» [6, с. 188]. «Возраст не самостоятельная внешняя форма для развития, не содержание самого развития и не его результат. Возраст – это форма развития» [6, с. 190].

Для решения обозначенной проблемы требуется изучать то, как реализуется возрастное развитие двигательных способностей в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Собственные результаты исследования данного вопроса опубликованы, в частности, в статье [5]. В настоящей работе проведен анализ индивидуальных особенностей возрастного развития только скоростно-силовой способности.

*Цель исследования* – изучение индивидуальных особенностей возрастного развития скоростно-силовой способности подростков и юношей 12 – 20 лет.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось с 2007 по 2019 гг., в нем участвовали школьники (юноши) БОУ «Лицей № 149» г. Омска 12, 14 и 16 лет (87, 78 и 104 человека), а также студенты ФГБОУ ВО «СибАДИ» 18 и 21 года (159 и 53 человека).

*Скоростно-силовая способность* обучающихся изучалась с помощью прыжка в длину с места (см). *Типологические особенности проявления основных свойств нервной системы* (сила нервной системы, подвижность возбуждения, подвижность торможения, баланс между «внешним» возбуждением и торможением и баланс между «внутренним» возбуждением и торможением) определялись с использованием произвольных двигательных методик Е. П. Ильина [4]. Статистическая обработка первичного экспериментального материала осуществлялась с применением программ SPSS Statistics 22 и Microsoft Excel.

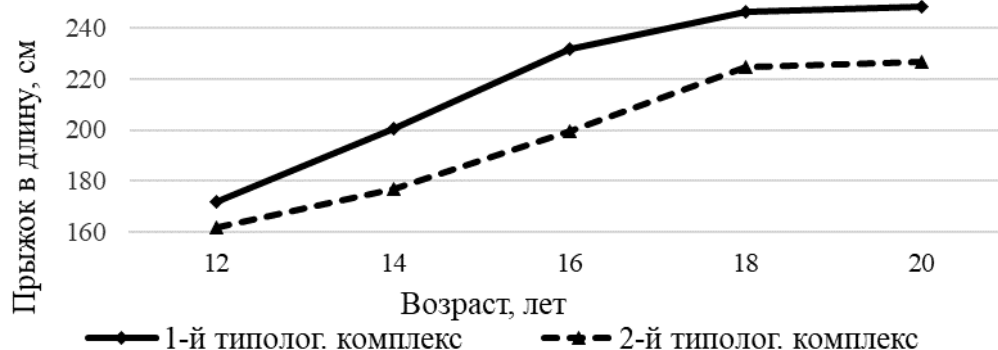
**Результаты исследования.** Важнейшее научное наследие, раскрывающее общие возрастные закономерности развития двигательных способностей, должно послужить основой для перехода на новый уровень познания данных закономерностей посредством изучения *индивидуальных особенностей возрастного развития способностей*. С нашей точки зрения, решение этой



сложнейшей научной проблемы предполагает проведение комплексных исследований при несомненной важности учета типологических особенностей проявления свойств нервной системы, являющихся задатками развития способностей и природной основой индивидуальных различий между людьми (Е. П. Ильин, В. Д. Небылицын, В. А. Сальников, Б. М. Теплов, В. А. Толочек, В. Д. Шадриков и др.).

К настоящему времени накоплено достаточно большое количество научных данных относительно связей уровней проявлений и темпов прироста двигательных способностей с типологическими свойствами нервной системы. При этом зачастую эти особенности изучались без анализа их изменений в различные возрастные периоды, без строгого учета возраста испытуемых, т.е., по сути, изучались *индивидуальные особенности проявлений двигательных способностей* (например, у представителей того или иного вида спорта, игрового амплуа, стиля ведения поединка и т.д.).

Учитывая, что развитие способностей обусловлено, как правило, не одним, а несколькими свойствами нервной системы, которые в случае однонаправленного влияния на признак могут взаимно усиливать влияние друг друга [4], нами изучались *типологические комплексы проявления свойств нервной системы*, связанные с развитием скоростно-силовой способности. Исходя из влияния типологических особенностей проявления свойств нервной системы на уровень скоростно-силовой способности [5], определены типологические комплексы, имеющие противоположное влияние на выраженность изучаемой способности. Так, у подростков и юношей 14 – 20 лет, имеющих типологический комплекс, сочетающий силу нервной системы, подвижность возбуждения и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, скоростно-силовая способность значительно выше, чем у лиц со вторым типологическим комплексом (рисунок). В 12 лет обозначенное различие не достигает уровня статистической значимости ( $p > 0,05$ ).



**Рисунок.** Уровни проявлений скоростно-силовой способности у подростков и юношей 12 – 20 лет, различающихся типологическими комплексами: 1-й типологический комплекс – сочетание сильной нервной системы, подвижности возбуждения, возбуждения по «внутреннему» балансу; 2-й комплекс – сочетание слабой нервной системы, инертности возбуждения и торможения по «внутреннему» балансу

В 14 лет выявленные различия достигают высокого уровня статистической значимости ( $M \pm m$ ) –  $200,3 \pm 2,34$  против  $176,6 \pm 3,06$  при  $p \leq 0,01$ . Аналогичная направленность различий сохраняется и в более старших возрастных группах: в 16 лет –  $231,7 \pm 5,08$  против  $199,7 \pm 5,57$  при  $p \leq 0,01$ ; в 18 лет –  $246,3 \pm 4,17$  против  $224,8 \pm 4,56$  при  $p \leq 0,01$ ; в 20 лет –  $248,6 \pm 3,88$  против  $226,6 \pm 5,55$  при  $p \leq 0,01$ .

**Заключение.** Результаты исследования показывают, что уровни проявлений скоростно-силовой способности существенно различаются у подростков и юношей 14 – 20 лет в зависимости от типологических комплексов – сочетания свойств нервной системы, являющихся задатками развития данной способности. Соответственно возрастные особенности развития двигательных способностей проявляются в индивидуальной динамике, что требует изучения *индивидуальных особенностей возрастного развития способностей*. Данный подход является актуальным и позволит создать более полное представление о процессе развития двигательных способностей, что послужит основой совершенствования методического обеспечения физического воспитания подрастающего поколения, когда требования к обучающимся будут не только дифференцированы по половозрастным признакам, но и индивидуализированы исходя из имеющихся у детей задатков к развитию двигательных способностей.

#### Литература

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : «Теория и практика физической культуры», 2000. – 275 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 224 с.
3. Психогенетика : учебник / И. В. Равич-Щербо, Т. М. Марютина, Е. Л. Григоренко; под ред. И. В. Равич-Щербо. – Москва : Аспект Пресс, 2000. – 447 с.
4. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 464 с.
5. Ревенко, Е. М. Возрастные особенности исходных уровней и темпов прироста двигательных способностей юношей, различающихся типологическими свойствами нервной системы / Е. М. Ревенко, Т. Ф. Зелова, В. А. Сальников // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2018. – № 8. – С. 161–169.
6. Слободчиков, В. И. Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – Москва : «Школьная пресса», 2000. – 416 с.
7. Эльконин, Б. Д. Избранные психологические труды / Б. Д. Эльконин. – Москва : Педагогика, 1989. – 560 с.

*Ревенко Евгений Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВО «Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ)», Россия, г. Омск.*

THE STUDY OF INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF AGE-RELATED DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES AS AN ACTUAL DIRECTION OF SCIENTIFIC RESEARCH

Revenko Evgeny Mikhailovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sport, Siberian State Automobile and Road University (SibADI), Omsk, Russia

*Annotation.* The paper provides a justification for the need to move from the study of "age-related features of development" to the knowledge of individual features of age-related development of abilities. By the example of the level of expression of the speed-power ability of adolescents and young men 12 – 20 years old, it is shown how significant the differences in the manifestation of this ability are in individuals who differ in typological complexes of the properties of the nervous system.

*Keywords:* motor abilities, development, age, properties of the nervous system, individual features of age-related development.

References

1. Bal'sevich, V. K. *Ontokineziologiya cheloveka* / V. K. Bal'sevich. – Moskva : «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury», 2000. – 275 s.
2. Bal'sevich, V. K. *Fizicheskaya aktivnost' cheloveka* / V. K. Bal'sevich, V. A. Zaporozhanov. – Kiev : Zdorov'ya, 1987. – 224 s.
3. *Psihogenetika : uchebnik* / I. V. Ravich-SHCHerbo, T. M. Maryutina, E. L. Grigorenko; pod red. I. V. Ravich-SHCHerbo – Moskva : Aspekt Press, 2000. – 447 s.
4. Il'in, E. P. *Differencial'naya psihofiziologiya* / E. P. Il'in. – Sankt-Peterburg : Piter, 2001. – 464 s.
5. Revenko, E. M. *Vozrastnye osobennosti iskhodnyh urovnej i tempov prirosta dvigatel'nyh sposobnostej yunoshej, razlichayushchihsya tipologicheskimi svojstvami nervnoj sistemy* / E. M. Revenko, T. F. Zelova, V. A. Sal'nikov // *Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta»*. – 2018. – № 8. – S. 161–169.
6. Slobodchikov, V. I. *Psihologiya razvitiya cheloveka* / V. I. Slobodchikov, E. I. Isaev. – Moskva : «SHkol'naya pressa», 2000. – 416 s.
7. El'konin, B. D. *Izbrannye psihologicheskie trudy* / B. D. El'konin. – Moskva : Pedagogika, 1989. – 560 s.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 6-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ

Скородумова А.П., Семенова С.Д., Тарпищева А.Р.,  
Тарпищев Ф.Ш. Абдрахманова Д.Г. Долгих Н.С.

*Аннотация. Проведено педагогическое тестирование физической подготовленности девочек 6-14 лет, занимающихся теннисом, с использованием комплекса тестов, включающего в себя 13 двигательных заданий. На их основе рассчитывались 18 показателей, оценивающих координационную, скоростную, скоростно-силовую подготовленность, а также гибкость и виды выносливости. Выявлена динамика возрастных изменений, тестируемых физических качеств у девочек-теннисисток, что является важным для определения адекватности выполняемой тренировочной работы.*

*Ключевые слова: физическая подготовленность, теннисистка 6-14 лет, физические качества, комплекс тестов*

**Введение.** В настоящее время, наряду с государственными спортивными школами, создано большое количество клубов, ведущих тренировочные занятия по разным видам спорта. И, если первые обязаны вести подготовку строго соблюдая Стандарты, то вторые не всегда придерживаются положений, изложенных в них. В первую очередь, это относится к возрасту начала занятий тем или иным видом спорта, а затем к объему и интенсивности двигательных заданий, поскольку... «параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию занимающихся и соразмеряться с естественным ритмом развития их двигательных функций» [1, 2]. Насколько адекватна выполняемая детьми тренировочная работа можно оценить, определяя уровень их физической подготовленности.

Большое количество исследований было посвящено и посвящается исследованию показателей физической подготовленности и воспитанию физических качеств, способностей от которых зависит результат в спортивной деятельности [3, 4, 5, 6 др.].

Относительно мало исследований посвящено проблемам развития физических качеств детей, не занимающихся спортом и юных спортсменов [8, 9 и др.]. Однако, сравнительно недавно возрастные изменения двигательной деятельности детей и подростков привлекали большое внимание исследователей. Более того, на основе проведенных исследований, полученных знаний об управлении возрастным развитием активности человека было выделено новое научное направление – возрастная кинезиология или онтокинезиология [1].

### **Основная часть**

Изучая особенности физической подготовленности детей и подростков [10, 11, 12] необходимо отметить:

- имеющиеся различия результатов физической подготовленности детей, не занимающихся спортом, определенные разными исследователями [10, 11];
- положительное влияние занятий спортом на физическую подготовленность детей [10, 12];
- влияние специфики вида спорта на физическую подготовленность детей [10, 12].

Цель нашего исследования – определить особенности физической подготовленности девочек 6-14 лет, занимающихся теннисом на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном.

Для оценки физической подготовленности теннисистов был разработан комплекс тестов, оценивающих различные проявления физических качеств [12, 13].

Таблица - Тесты и измеряемые показатели физической подготовленности

№	Физические качества	Тесты	Показатели
1	Скоростные способности	Бег 5 м	t бега, t простой реакции, с
		Бег 10 м	t бега, t простой реакции, с
2	Скоростно-силовые способности	Прыжок вверх руки на поясе	Высота выпрыгивания, см
		Прыжок вверх с махом руками	Высота выпрыгивания, см
		Прыжок в длину с места	Длина прыжка, см
		Метание мяча	Дальность метания, м*
3	Координационные способности	Перешагивание через палку в течение 15 с	Количество шагов
		Подбивание мяча ракеткой	Количество подбиваний, раз**
		6 прыжков в длину, в 5 из которых незначительно увеличивать длину предыдущего прыжка	Средняя длина 5 разниц прыжков, см
			Соотношение прыжка вверх с махом руками и прыжка вверх руки на поясе, %
4	Гибкость	Наклон вниз	Расстояние между пальцами рук и опорной поверхностью, см
		Руки в «замок» за спиной а) правая рука сверху, левая снизу; б) левая рука сверху, правая снизу	Расстояние между левой и правой рукой, см
5	Выносливость	«Челнок»***	t бега, с
		10 прыжков вверх	Сумма высоты 10 выпрыгиваний, см
			t среднее отталкивания при выполнении 10 выпрыгиваний, с

*Примечания:*

\* Зависит от возраста занимающихся: теннисный мяч – 6-8 лет, весом 1 кг – 9 лет и старше.

\*\*Подбивание мяча в течение 15 сек детьми 6-7 лет ракеткой вниз, 8 лет и старше – ребром ракетки вверх.

\*\*\*«Челнок» 4х8 м – 6-7 лет, 6х8 м – 8 лет и старше.

## **Выводы**

Используя предложенные тесты оценивалась физическая подготовленность девочек 6-14 лет, тренирующихся в спортивных школах Москвы, Московской области и Академиях тенниса Татарстана. Это сделано для того, чтобы свести к минимуму влияние системы подготовки, принятой в каждом теннисном Центре.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

- установлены значения показателей координационных, скоростных, скоростно-силовых качеств, а также гибкости и видов выносливости девочек 6-14 лет, занимающихся теннисом;

- выявлена динамика возрастных изменений тестируемых физических качеств у девочек – теннисисток, что является важным для определения величины тренировочных нагрузок, не допускающих срыва адаптационных возможностей спортсменок во время занятий;

- подтвержден установленный многими исследователями [1, 7, 8, 9, 10, 11, 12] непрерывный, поступательный процесс развития физических качеств, который имеет неравномерный характер на всем протяжении исследуемого возрастного периода (с 6 до 14 лет);

- на темп развития физических качеств большое влияние оказывает возраст и пол занимающихся в рамках одной специализации.

## **Литература**

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.

2. Лубышева Л.И. Кинезиологический подход как методология современной спортивной науки и практики / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская // Теория и практика физ.культуры. – 2015. - №12. – С. 3-6.

3. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт. 1970. – 340 с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для ВУЗов физкультуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп., - М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкул ура и спорт, 1988. – 331 с.

6. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2014. – С. 109-120.

7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для интов и техникумов физ. культ. / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

8. Волков В.М. Спотивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 175 с.

9. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой спортсменов / под общей редакцией М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 266 с.

10. Полфунтикова А.В. Оценка уровня физической подготовленности детей 6–10 лет с разными видами спортивной специализации / А.В. Полфунтикова, Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, А.О. Акопян, Л.А. Кулагина, С.В. Михалев, С.С. Сташкевич, К.А. Облог, Л.С. Шувалова, Ф.А. Иорданская, Е.В. Бучина, Е.Р. Яшина // Вестник спортивной науки. – 2020. – №5. – С. 47-53.

11. Дарданова Н.А. Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся младших классов / Н.А. Дарданова, Т.В. Балабохина, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – 2019. – №4. – С 39-43.

12. Контроль физической подготовленности теннисистов 6-14 лет / А.П. Скородумова, И.С. Баранов, О.В. Кузнецова и др. // - М.: 2018. – 64 с.

13. Скородумова А. П. Тесты для оценки физической подготовленности теннисистов и модельные характеристики их подготовленности [Текст] / А. П. Скородумова, А. А. Трухачев, О. В. Кузнецова, И. С. Баранов. – М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2013. – 40с.

*Скородумова Анна Петровна профессор, док.пед. наук, главный научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Россия, Москва, arskorodumova@mail.ru; Семенова Снежана Драгановна, научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Россия, Москва, ss@i1.ru; Тарпищева Алия Ринатовна, младший научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Россия, Москва, aliyashko@rambler.ru; Тарпищев Филипп Шамильевич, младший научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Россия, Москва, tar4@vniifk.ru; Абдрахманова Динара Гаяровна, ведущий специалист ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Россия, Москва d.abdrakhmanova@gmail.com; Долгих Николай Сергеевич, научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Россия, Москва, kolya\_dolgikh@mail.ru.*

*Skorodumova Anna Petrovna Dr. Hab, Professor, Semenova Snezhana Draganovna, Tarpischeva Aliya Rinatovna., Tarpischev Philipp Shamil'evich, Abdrakhmanova Dinara Gayarovna, Dolgikh Nikolai Sergeevich; Russia, Moscow, FSBI FSC VNIIFK*

#### PHYSICAL FITNESS OF GIRL TENNIS PLAYERS OF 6-14 YEARS OLD

*Annotation: The physical fitness of girl tennis players of 6-14 years old was studied. There was a pedagogical testing of physical fitness of girl tennis players of 6-14 years old conducted using a previously developed set of tests, which includes 13 motor tasks. On its basis were calculated 18 indicators which evaluated coordination, speed, speed-power preparedness, as well as flexibility and types of endurance. The dynamics of age-related changes in the tested physical qualities of girl tennis players is revealed, which is important for determining the adequacy of the performed training work.*

*Keywords: physical fitness, girl tennis player of 6-14 years old, physical qualities, a set of tests.*

## References

1. Bal'sevich V.K. *Ocherki po vozrastnoj kineziologii cheloveka* / V.K. Bal'sevich. – M.: Sovetskij sport, 2009. – 220 s.
2. Lubysheva L.I. *Kineziologicheskij podhod kak metodologiya sovremennoj sportivnoj nauki i praktiki* / L.I. Lubysheva, A.I. Zagrevskaya // *Teoriya i praktika fiz.kul'tury*. – 2015. - №12. – S. 3-6.
3. Zaciorskij V.M., *Fizicheskie kachestva sportsmena* / V.M. Zaciorskij. – 2-e izd. – M.: Fizkul'tura i sport. 1970. – 340 s.
4. Matveev L.P. *Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty [Tekst]: uchebnik dlya VUZov fizkul'tury* / L.P. Matveev. – 5-e izd., ispr. i dop., - M.: Sovetskij sport, 2010. – 340 s.
5. Verhoshanskij YU.V. *Osnovy special'noj fizicheskoj podgotovki sportsmenov* / YU.V. Verhoshanskij. – M.: Fizkul'ura i sport, 1988. – 331 s.
6. Platonov, V. N. *Periodizaciya sportivnoj trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye* / V. N. Platonov. – Kiev.: Olimpijskaya literatura, 2014. – S. 109-120.
7. Filin V.P. *Teoriya i metodika yunosheskogo sporta: ucheb. posobie dlya in-tov i tekhnikumov fiz. kul't.* / V.P. Filin. – M.: Fizkul'tura i sport, 1987. – 128 s.
8. Volkov V.M. *Spotivnyj otbor* / V.M. Volkov, V.P. Filin. – M.: Fizkul'tura i sport, 1983. – 175 s.
9. Nabatnikova M.YA. *Osnovy upravleniya podgotovkoj sportsmenov / pod obshchej redakciej M.YA. Nabatnikovoj*. – M.: Fizkul'tura i sport, 1982. – 266 s.
10. Polfuntikova A.V. *Ocenka urovnya fizicheskoj podgotovlennosti detej 6–10 let s raznymi vidami sportivnoj specializacii* / A.V. Polfuntikova, T.F. Abramova, T.M. Nikitina, A.O. Akopyan, L.A. Kulagina, S.V. Mihalev, S.S. Stashkevich, K.A. Oblog, L.S. SHuvalova, F.A. Iordanskaya, E.V Buchina, E.R. YAshina // *Vestnik sportivnoj nauki*. – 2020. – №5. – S. 47-53.
11. Dardanova N.A. *Sravnitel'nyj analiz fizicheskoj podgotovlennosti uchashchihsya mladshih klassov* / N.A. Dardanova, T.V. Balabohina, E.N. Bobkova // *Vestnik sportivnoj nauki*. – 2019. – №4. – S 39-43.
12. *Kontrol' fizicheskoj podgotovlennosti tennisistov 6-14 let* / A.P. Skorodumova, I.S. Baranov, O.V. Kuznecova i dr. // - M.: 2018. – 64 s.
13. Skorodumova A. P. *Testy dlya ocenki fizicheskoj podgotovlennosti tennisistov i model'nye harakteristiki ih podgotovlennosti [Tekst]* / A. P. Skorodumova, A. A. Truhachev, O. V. Kuznecova, I. S. Baranov. – M.: FGBU «Federal'nyj centr podgotovki sportivnogo rezerva», 2013. – 40s.

УДК 370.1.796.01

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.В. Шукаева

*Аннотация.* В статье рассматривается необходимость повышения уровня квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, связанная со спецификой спортивно-педагогической профессиональной деятельности. Представлена модель непрерывного физкультурно-спортивного профессионального образования.

*Ключевые слова:* физкультурное образование, специалист по физической культуре и спорту, модель системы непрерывного физкультурно-спортивного профессионального образования

**Введение.** Социальные и экономические изменения, происходящие в нашей стране за последние 10-15 лет, вносят существенные коррективы во



многие области нашей жизни, в том числе в сферу образования и профессиональную ориентацию молодежи. В современном обществе самым актуальным и значимым моментом принято считать подготовку и обучение кадров должного качества [3]. В практике физической культуры и спорта такая подготовка и обучение становится не только актуальным и важным, но и необходимым. Данной отрасли нужно не просто наличие определённого количества образованных и компетентных педагогов, тренеров, инструкторов по фитнесу, но и специалистов, способных трудиться в организациях федерального, регионального и муниципального уровня.

В своей профессиональной деятельности специалисты физической культуры и спорта выполняют разностороннюю, многофункциональную и профессионально сложную работу. Реализуют физкультурно-оздоровительные и спортивные формы работы с населением различного возраста, что требует качественной работы, так как при выполнении своих профессиональных обязанностей каждый специалист несет ответственность за свою работу лично. Кроме того, работа специалистов по физкультурно-оздоровительной деятельности связана с людьми и их здоровьем и потому требует особого внимания и профессиональных навыков.

Особенно важен тот факт, что специалисты физкультурной и спортивной работы постоянно взаимодействуют с молодыми людьми, а это значит, что они связаны с необходимостью проводить воспитательную и организационную работу, связанную с проведением многочисленных соревнований, спортивных мероприятий и праздников. Проведение соревнований сопровождается систематическим улучшением спортивных результатов, что влечёт за собой методическое улучшение качества спортивных тренировок. Для обеспечения образовательного и воспитательного процесса, как спортсмены, так и специалисты физической культуры и спорта нуждаются в систематическом повышении уровня своей квалификации, т.е. в наличии непрерывного образования [2].

**Основная часть.** При построении системы непрерывного образования в сфере физической культуры и спорта Масыгина Н.В. (2015) предлагает учитывать ряд особенностей деятельности специалиста в области физкультурно-спортивной деятельности:

- труд специалистов физической культуры и спорта связан с людьми и их здоровьем;
- применение разносторонней специальной аппаратуры и тренажёрного оборудования требует от специалиста данной области наличия специальных знаний;
- работа с детьми и молодежью, это в свою очередь требует знаний психолого-педагогических особенностей каждой возрастной категории, для организации образовательного и воспитательного процесса;

- наличие организаторских способностей, навыков и умений по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий различного уровня.

Цель современного непрерывного физкультурно-спортивного профессионального образования – не подготовка узких специалистов для конкретной области деятельности, а развитие социально мобильной личности и успешности её профессионального становления.

Необходимость взаимодействия средней общеобразовательной школы и спортивного вуза продиктована потребностями современного общества. Действуя в образовательной сфере достаточно самостоятельно, вуз и школа сообща осуществляют сложный процесс подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Достаточно значимым звеном в непрерывном физкультурном образовании являются училища олимпийского резерва (УОР).

Училища олимпийского резерва - это строго отлаженный институт подготовки квалифицированных спортсменов для сборных команд РФ и одновременно - тренеров-преподавателей для системы образования.

По завершению обучения в УОР учащиеся должны обладать высоким уровнем педагогической подготовленности, т.к. должны проявлять активность в сфере своей будущей профессии. Этот уровень во многом зависит от овладения ими в процессе обучения практическими умениями и навыками, которые, являются важнейшим компонентом квалификационной характеристики преподавателя физической культуры.

Учащиеся, избравшие профессию, связанную со спортом, осваивают ценности спортивной культуры, исходя из интересов профессиональной ориентации.

На наш взгляд, система непрерывного физкультурно-спортивного профессионального образования должна охватывать все уровни физкультурно-спортивной деятельности, а значит – включать все уровни образования, причем, сочетание этих уровней должно быть оптимальным для существующей кадровой ситуации и меняться с изменением этой ситуации.

Мы предлагаем следующую модель системы непрерывного физкультурно-спортивного профессионального образования (рис.1).

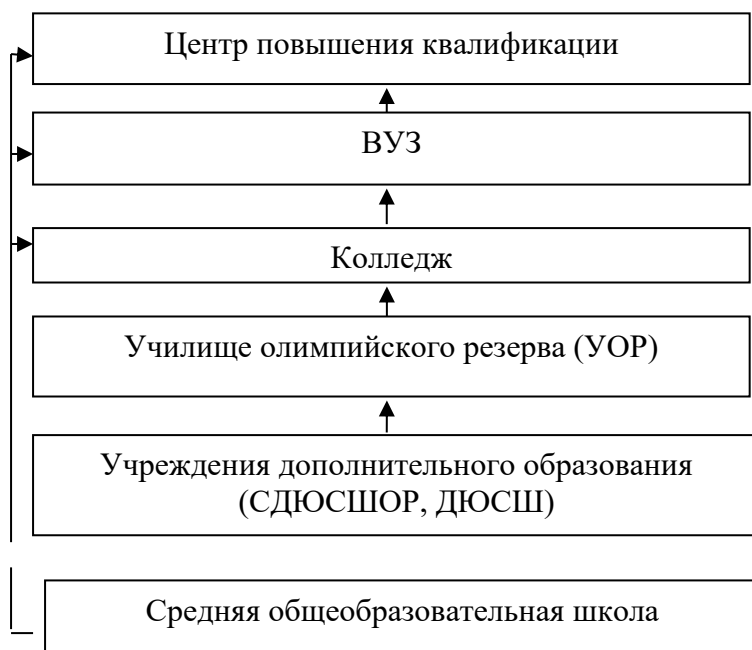


Рисунок 1 - Модель системы непрерывного физкультурно-спортивного профессионального образования

Данную модель можно определить, как множество взаимосвязанных структурных и функциональных компонентов, подчиненных целям воспитания, образования и обучения подрастающего поколения. Каждый элемент модели в названной системе непрерывного образования является элементом системы более высокого ранга, т.е., звеном в системе подготовки всесторонне подготовленного специалиста.

**Заключение.** Реализация модели непрерывного обучения специалиста физической культуры и спорта представляет собой сложный процесс, требующий больших усилий, как со стороны преподавателей, так и самих обучающихся.

По нашим представлениям процесс непрерывного обучения требует определённых предварительных действий, позволяющих осуществить непрерывное обучение в таких образовательных учреждениях как центры учебно-спортивной подготовки, а в училищах олимпийского резерва центры комплексной подготовки спортсменов и команд по видам спорта.

#### Литература

1. Масягина Н.В. Непрерывное образование в сфере физической культуры и спорта/ Н.В. Масягина // Современные проблемы науки и образования.- №6.- 2015.
2. Пружинин К.Н. Система непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта /К.Н. Пружинин //Ученые записки ЗабГГПУ.-6(35). - 2010.- С.14-19.

3. Чистякова С.Н. Новые подходы к формированию профессионального самоопределения школьников в условиях непрерывного образования/ С.Н. Чистякова// Школа и производство.- №1.-2013.- С.9-12.

*Шукаева Алла Викторовна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Смоленск  
Электронный адрес – viktorova-ala@mail.ru*

#### LIFELONG EDUCATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL AND ACTIVITIES

*Shukaeva Alla Viktorovna, Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk*

*Annotation. The article discusses the need to improve the qualifications of specialists in the field of physical culture and sports, associated with the specifics of sports and pedagogical professional activity. The model of continuous physical culture and sports professional education is presented.*

*Key words: physical culture education, specialist in physical culture and sports, model of the system of continuous physical culture and sports professional education.*

#### *Literature:*

*1. Masyagina N.V. Npreryvnoye obrazovaniye v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta/ N.V. Masyagina // Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya.- №6.- 2015.*

*2. Pruzhinin K.N. Sistema nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta /K.N. Pruzhinin //Uchenyye zapiski ZabGGPU.- 6 (35). - 2010. - S.14-19.*

*3.Chistyakova S.N. Novyye podkhody k formirovaniyu professional'nogo samoopredeleniya shkol'nikov v usloviyakh nepreryvnogo obrazovaniya/ S.N. Chistyakova// Shkola i proizvodstvo.- №1.-2013.- S.9-12.*

## НАПРАВЛЕНИЕ 2

### Социально-философские и исторические трансформации современного спорта и физической культуры

УДК 796.011.1

#### ИДЕАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Баранов В.А.

*Аннотация. В статье мы постараемся абстрагироваться от спорта как системы соревновательной деятельности, нацеленной на достижение наивысшего результата, и рассмотрим его с позиции идеального объекта. В этом вопросе следует уповать на те исследования, которые представлены в научной литературе, а также на существующие социальные теории, парадигмы спорта.*

*Ключевые слова: спорт, наука, ценности, культура, соперничество, политика*

**Введение.** Взгляды, мнения, суждения ученых в отношении спорта зачастую имеют диаметрально противоположный характер. Одни предвосхищают спорт, рассматривая его с онтологической и аксиологической позиций как основу бытия индивида и определенную систему ценностей, пропагандируемую в социуме и разделяемую значительной частью людей. Другие свидетельствуют о его негативных функциях, критикуя данный социальный феномен за излишнюю, иногда демонстративно выставляемую на показ соревновательность, агрессивность и обязательное сопутствие фармакологии. Такие точки зрения имеют право на существование, так как в сегодняшнем спорте присутствует достаточная противоречивая доминанта его существования и развития.

**Цель исследования.** Осмыслить позиции исследователей, рассматривающих феномен спорта в социальной реальности, точнее социальный институт спорта. Существенную роль здесь будут играть восприятия и убеждения ученых, а также некие закономерности эволюции спорта, раскрывающие нормы, ценности, культуру, присущие современному спорту как социальному объекту.

**Методы исследования.** Контент-анализ литературы о спорте высших достижений: научные статьи, высказывания (интервью), факты, отражающие социальное видение и проблемы спорта.

**Результаты исследования.** Появление спорта связывалось непосредственно с организацией досуга людей, укреплением здоровья, физического развития. Спорт развивал не только тело, но и закалял дух индивида, способствовал его всестороннему развитию. Здесь надо непосредственно указать, что именно спорт возделывал человека, а не только физическая культура. Именно занятия спортом прославляли и возносили индивида на вершину всеобщего признания и народной любви.

Очень убедительно выразил воздействие спорта на индивида известный социолог Т. Алкемайер. По мысли исследователя спорт помогает социализироваться личности не только через усвоение ею норм и ценностей общества, но и через ... «спортивное тело». С позиции ученого, образ спортивного тела «... более важен, чем вся модная элегантность, которая его сопровождает. Только выставленный на показ этот образ демонстрирует свою форму и говорит про образ жизни личности, включая диету, здоровый дух, самодисциплину и волю к действию. И наоборот, неумение держать свое тело под (визуально достоверным) контролем рассматривается как нечто неподобающее, вызывает недоверие к такому человеку, наконец, подозрение в его никчемности» [1].

Иная точка зрения на культурную составляющую спорта состоит в том, что спорт очень часто выступает той сферой деятельности, которая способствует «уходу» от повседневных забот современной цивилизации и информационного социума. Сегодняшний индивидуум находится в жестких тисках жизнедеятельности. Он скован определенными границами своих действий, обязательств, намерений, желаний и т.д. Поэтому по мысли американского историка и социолога К. Лэша (1932-1994) спорт (точнее спортивные игры), наряду с наркотиками, сексуальной жизнью, алкоголем представляет собой ту сферу, где человек может «забыться», «скрыться» от реалий повседневности, не «притупляя при этом самого сознания, а выводя его на новый уровень концентрации» [2]. Наверное, такое сравнение спорта с наркотиками и алкоголем довольно циничное, но в некотором смысле правдивое, так как именно спорт заставляет нас «разгрузить» свое сознание, расслабить наши мысли, дать отдых нашему сознанию.

Вместе с тем Лэш К. подвергает спорт социальной критике. Исходной мыслью в данном случае выступает удаление из спорта игровой направленность, а по сему он становится все более серьезным, стандартизированным, превращается в разновидность трудовой деятельности. В некотором смысле с таким мнением можно согласиться. Спорт олицетворяет собой не только некую разновидность профессиональной деятельности, но и становится частью большой политики.

Основываясь на мнении некоторых довольно известных в прошлом спортсменов, а также социальных критиков спорта, К. Лэш выделяет несколько моментов, которые указывают на вырождение спорта как игры. Упомянем лишь некоторые из них: растущие экономические и финансовые издержки в спорте; снижение количества зрителей и болельщиков, понимающих непосредственно сущность того или иного вида спорта, и все более желающих удовлетвориться конечным результатом игры или сенсацией; требования телевизионщиков, купивших право на трансляции соревнований, проводить игры в любых условиях, независимо от возможностей и желания самих спортсменов и т.д.

В некоторой степени здесь присутствует определенная доля истины. Достаточно вспомнить все перипетии баталий, развертывающихся на спортивных аренах. Это и побоища в хоккее, устраиваемые игроками на льду, что становится очень популярным в североамериканской лиге НХЛ. Многие болельщики «жаждут крови» и посещают мероприятия исключительно из-за этого. Это и выходы футбольных фанатов, устраиваемые как во время игры, так и после ее окончания. Но что еще усугубляет мнение о «вырождении спорта», так это обстоятельства, связанные, как считают некоторые исследователи, с приближением к максимальным результатам в некоторых видах спорта. Спортсмены соревнуются на грани своих физических возможностей, то есть превысить результат практически невозможно, так как они выходят за пределы человеческого организма. И что же делать? А вот в этом и состоит главная, на наш взгляд, загадка и особенность современного спорта. Она частично решается с помощью терапевтических исключений, которые предоставляются тем или иным спортсменам по медицинским показателям. Примечателен в этом плане ответ руководителей Всемирного антидопингового агентства (WADA) на высказывание главы Федерации лыжных гонок России Е. Вяльбе о терапевтических исключениях у лыжников Норвегии. Лучше всего здесь процитировать: «Спортсмены, которые подвергаются нагрузкам, требующим от них высокого уровня выносливости, часто страдают от астмы ... . Болезнь также может усугубляться из-за воздействия холодного воздуха. Прием лекарств от астмы в терапевтических дозах не запрещен ... . В случае неотложной медицинской помощи врачи также могут прописать любое вещество, находящееся в списке запрещенных препаратов». Всем все ясно, но возникает много вопросов, главный из которых состоит в том, почему больные люди участвуют в соревнованиях? Но ответ здесь может быть довольно прозаичным. Запрещать выступать нельзя, так как это нарушение прав человека. Но почему же тогда не всем спортсменам разрешено принимать эти препараты? Это уже нарушение прав спортсменов на справедливость в спорте.

Лэш. К. отнюдь не является ярким противником и критиком современного спорта. Он в большей степени полемизирует над его «вырождением» и представляет свою точку зрения по этому вопросу. С его позиции разложению спорта способствуют не его излишнее соперничество или профессионализация, а «ломка окружающих игру традиций» [2]. Среди этих условий выделяются нарушение определенного ритуала, традиций, долгое время поддерживаемых как самими спортсменами, так и болельщиками. Если посмотреть на спортивные соревнования, например, в 60-70-е годы прошлого века, то для многих они были что-то вроде праздника, когда на стадионы приходили семьями, соперничали за свою любимую команду. Сегодня другое время, сам спорт стал более суровым, где на трибунах зачастую правят фанаты, пусть и в хорошем смысле этого слова. В нем довольно много агрессивности, и не только на спортивных площадках, но и среди зрителей. Все нацелены только на результат, именно он определяет успех и значимость спорта. Нередко критические высказывания в отношении

спортсменов переносятся за пределы спортивных объектов в виртуальную область. В социальных сетях сами спортсмены уже нередко обличают своих соперников в тех или иных действиях. Это реальности нашего и мирового спорта, когда он уже не становится общественным праздником, а представляет конкуренцию спортсменов и стран в борьбе за медали и рекорды. Тем самым спорт отражает существо и своеобразие современного миропорядка, где пытаются «править сильный», поскольку он «самый лучший». В данном моменте позвольте не согласиться с мнением К. Лэша, полагающего, что спорт утрачивает серьезность и превращается в индустрию развлечения. Наверное, два десятка лет назад так и было, но сегодня вокруг спорта накаляются страсти, и они особенно возрастают как правило в преддверии олимпийских игр. Например, сегодня накануне предстоящей олимпиады в Пекине (2022) начинают раздаваться голоса о возможном бойкоте зимних игр в связи с якобы имеющимся нарушением прав человека в Китае. И это не бессмысленность суждений, а планомерный процесс дискредитации олимпийского спорта. Сегодня спорт в большей степени способствует не успеху и господству высшего класса, как это было по мысли К. Лэша в XIX в., а величеству и могуществу конкретной страны, а потом уже спортсменов. И за спортивные успехи сегодня разворачивается острая политическая борьба между ведущими мировыми державами. Лидирующие в экономическом и политическом плане государства не хотят иметь поражение нигде, в том числе и в спорте, а соответственно соперничество и конкуренция в спорте будет только усиливаться. Такое усиление будет происходить в том числе и через создание подотчетных организаций, выполняющих заказы конкретных государств, как это, например, характерно для WADA или принятия соответствующих законов, например, закон «Родченкова», принятый в США и т.д. Здесь просматривается политический и коммерческий расчет, выгодный только одним, и ущемляющий права других.

Главное его изменение состоит в том, что спорт становится политическим оружием, с помощью которого насаждаются мнимые истины, свойственные доминирующим мировым державам как на международной арене, так и на спортивных площадках. Нередко исполнителями воли политиков и чиновников становятся и сами спортсмены. Так, например, неоднократный чемпион мира и олимпийский чемпион в лыжных гонках Й. Клебо не исключил, что сборная Норвегии будет бойкотировать зимнюю Олимпиаду в Пекине (2022) в связи с нарушениями прав человека в КНР. Отрадно, что данный спортсмен тревожится за права человека в Китае. Однако возникает вопрос, откуда ему известно, что там нарушаются права, он политолог или спортсмен? Конечно, он может выражать свое мнение, это предусмотрено демократическими принципами и установками, пропагандируемыми в Европе. Но как здесь определить, где достоверные факты, а где искажение реальности? А может быть здесь злой умысел, специально создаваемый и навязываемый в угоду некоторым ястребам «мировой демократии»? Уместно сказать, что о правах других спортсменов он не



задумывается. Что здесь имеется в виду? Многие норвежские лыжники и биатлонисты по непроверенным данным используют терапевтические исключения, что дает им право применять медицинские препараты из списка запрещенных. WADA полагает, что это соответствует всем стандартам и кодексу, забывая при этом, что большинство спортсменов лишены этих прав. Какое отношение имеют права человека к спорту, тем более якобы имеющее «нарушение прав» никем и ничем не доказано и не подтверждено. Более того, употребляя, где надо и не надо слова «права человека», авторы дискредитируют саму международную правовую систему. Сегодня получается так, что многие страны имеют свои только им принадлежащие точки зрения на «права человека» в отдельной стране.

Примечательно то, что в эскалации политических амбиций в спорте принимают участие государственные чиновники, национальные антидопинговые агентства, общественные организации, хакеры, политики, сами спортсмены, а также отдельные граждане, симпатизирующие своей стране. Это свидетельствует о важности и величии современного спорта. Вот только куда они его приведут, неизвестно? Сегодня ни одно крупнейшее спортивное мероприятие (олимпийские игры, чемпионаты мира) не обходятся без допинговых намеков или негласных, скрытых обвинений, скандалов. Это не месть спортивных функционеров и спортсменов друг другу, это признания наличия как «легального», так и «нелегального» допинга в спорте и скрытой конкуренции.

Таким образом, можно сделать определенные **выводы**. Современный спорт очень сильно изменился. Эти изменения касаются не только его главной составляющей – состязательности, а в большей степени тех проблем, которые наметились в его внутреннем содержании: излишняя политизация спортивных соревнований; высокая стоимость подготовки спортсменов; сверхвысокие физические нагрузки; фармакология и т.д. Но, с другой стороны, высокая зрелищность спорта не утрачивает своего значения, а поэтому «закат» спорту, как считают некоторые специалисты, не грозит. По всей видимости, требуются новые подходы в осмыслении миссии и потенциала спорта в социальной реальности.

#### Литература

1. Алкемайер Т. Социология спорта. Телесные практики субъективации и самоинсценировки // Философско-литературный журнал «Логос». 2006. № 3. С. 141-146.

2. Лэш К. Вырождение спорта. // Философско-литературный журнал «Логос». 2006. № 3 (54) – (<https://ruthenia.ru/logos/number/54/02.pdf>)

*Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, доцент, профессор кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии. E-mail: v.bar57@mail.ru*

*Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).*

*Baranov V. A., doctor of philosophy, associate professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

*E:mail: v.bar57@mail.ru*

*Abstract: In this article, we will try to abstract from sports as a system of competitive activity aimed at achieving the highest result, and consider it from the position of an ideal object. In this matter, we should rely on the research that is presented in the scientific literature, as well as on existing social theories and paradigms of sports.*

*Keywords: sports, science, values, culture, rivalry, politics.*

#### References

- 1. Alkemajer T. Sociologiya sporta. Telesnye praktiki sub"ektivacii i samoinscenirovki // Filosofsko-literaturnyj zhurnal «Logos». 2006. № 3. S. 141-146.*
- 2. Lesh K. Vyrozhdenie sporta. // Filosofsko-literaturnyj zhurnal «Logos». 2006. № 3 (54).*

УДК 796

## ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПАТЕРНАЛИЗМ РЕГУЛЯЦИИ ИНФОРМАЦИОННО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ФУНКЦИОНАЛА РОССИЙСКОГО СПОРТА

Григорьев В.И.

*Аннотация. Волновой характер развития информационно-энергетического функционала российского спорта (ИЭФ) выражен в итерациях подъёмов и спадов, продиктованных глобальными цивилизационными вызовами. В генезисе процесса выделены три этапа: имперский, советский и национальный. Результаты проведенного анализа указывают на сингулярность государственного регулирования (ИЭФ) спорта к воздействию экзогенных факторов. В основе трансформации культурных кодов (ИЭФ) на каждом этапе выявлены детерминации между достижениями научно-технического развития, ресурсным и кадровым обеспечением, напряжением социальных и политических процессов.*

*Ключевые слова. Антропоцентризм, итерации, патернализм, поликодовость, сингулярность, функционал.*

**Введение.** Анализ культурно-исторических процессов, характеризующих цикличность и волновой характер итераций развития информационно-энергетического функционала (далее по тексту, ИЭФ) российского спорта – как объекта исследования, на первый план выдвигает детерминации между экзогенными факторами – глобализацией, государственной стратегией развития; и эндогенными факторами – достижениями НИОКР, развитостью технологий и инфраструктуры, подготовкой спортивного резерва и тренерских кадров. Исследование этих процессов опирается на синтетическую методологию, характеризующую роль ИЭФ спорта в архитектуре государственного управления человеческими ресурсами [1].

Объектно-предметную область исследования составляет анализ движущих сил развития ИЭФ спорта – как некой конфигурации идейных конструкторов, понятийного пространства и взаимодействующих элементов, сфокусированных

на капитализации человеческих ресурсов. При решении задачи использованы междисциплинарные теории, описывающей динамику развития ИЭФ спорта с позиций государственного патернализма.

**Имперский проект российского спорта.** Начиная с 1890-х годов ИЭФ спорта синтезируется в системе европейских культурных кодов, формирующих национальные амбиции и динамику развития. Сингулярность возрождаемого в Европе олимпийского проекта обусловлена антропологической семиотикой, традициями и императивами нового времени. Отсутствие опыта по возрождению Олимпийского спорта компенсировано Пьером де Кубертенем за счет компиляции императивов из греческой мифологии. Соответственно, концепт олимпизма, зафиксированный Кубертенем в Хартии, ориентирован на базисные ценности: антимилитаризм, интернационализм, главенство человеческого духа и равноправия. Трансляция знания об европейском спорте в Россию продиктован, в первую очередь, интересом аристократической молодежи к спорту – как способу рекреации и развлечений. В сущности, идеализм позиций Кубертена задает, наряду с дискретностью и стохастичностью, стандарты качества работы первых клубов в Санкт-Петербурге, Москве, Киеве. Технологическая отсталость России от западных государств, поражение в русско-японской войне (1904-1905 гг.) – главные сдерживающие факторы развития ИЭФ. В частности, Б. Голощапов, выделяя детерминации между социально-экономическими, культурно-историческими факторами с возможностью участия России на играх IV Олимпиады (Лондон, 1908), делает важный вывод: конкурентные преимущества возрастают благодаря холистической политике государства – как основы устойчивого развития [2]. Амбициозные притязания российского олимпийского комитета (1911), релевантные дефициту государственных инвестиций, сфокусированы на экспоненциальный рост конкурентного капитала спорта России. Национальная самобытность ИЭФ проявляется в опоре на организационно-правовую платформу матричного типа. Эффективность государственного управления, наделяющей экстерналии спорта антропоцентрическими функциями, проявилась в успешном выступлении российской команды на играх V Олимпиады (Стокгольм, 1912). На это указывают индуктивные по характеру публикации в журнале «Спорт», наполняющие контент ИЭФ релевантной интерпретацией идей П. Лесгафта, А. Бутовского, П. Бокиан.

**Генезис советского проекта.** Формирование базиса ИЭФ запускается (начиная с образования Советского Правительства 8.11.1917 г.) в турбулентных условиях социально-политических реформ, дестабилизации экономики и технико-экономической отсталости. Итог Октябрьского переворота, гражданской войны, оттока крестьян из деревень в города – централизация государственного управления в политической системе тоталитарного типа. На первый план выдвигается задача по мобилизации «промышленной резервной армии» (по Марксу), способной преодолеть кризис народного хозяйства. Государственные планы включают создание системы воспитания человека труда, ликвидации

тотальной неграмотности средствами «пролетарского» спорта (Ю. Зеликсон, А. Новиков, 1920). Государственный регулятор ИЭФ ориентирован на специфику «Красного спортивного интернационала», задающую стандарты партийной дисциплины и догматы коллективизма (В. Гориневский, В. Игнатъев, Г. Калачев, 1920). Изоляционистская политика «железного занавеса» просматривается в Конституции СССР от 6.12.1923 г. Она сосредоточена на прорыв в экономическом развитии за счет привлечения внутренних ресурсов и повышения производительности труда [3]. Концептуализация ИЭФ спорта опирается на идеи К. Маркса о полезности «занятий физическими упражнениями» в воспроизводстве сущностных сил человека. Очевидно, что контент ИЭФ выходит за границы констант социального генотипа спорта в определении национальной идеи развития России. В соответствии с плановыми заданиями число физкультурников к 1924 г. выросло до 311,2 тыс. чел., а к 1927 г. – до 911 тыс. чел.

Централизация управления экономикой СССР позволила провести к 1940-м годам «вторую промышленную революцию» – условие для инновационного развития ИЭФ спорта. Государственный патернализм проявляется в этатизме партийного регулирования ИЭФ, воспитании гражданственности и борьбе с «низкопоклонством перед Западом». Теоретические модели, разработанные В. Белиновичем, В. Игнатъевым, Г. Калачевым (1940), ориентированы на общественно-атрибутивные критерии коллективного спорта, трудовой гимнастики и военно-прикладной подготовки. Построенный накануне Второй мировой войны ресурсный базис ИЭФ включает 5,2 млн чел. Привлечение средств в развитие инфраструктуры ИЭФ обеспечило введение в строй 378 стадионов, 70 тыс. спортивных площадок, 15 тыс. спортивных сооружений [3].

А. Никифоров отмечает кризис в развитии ИЭФ спорта, возникший в следствие потерь населения во время войны более 20 млн чел., разрушенных 1710 городов и поселков [4]. Тем не менее, государственный регулятор позволил в течение пяти лет восстановить материальные, финансовые и кадровые ресурсы ИЭФ. Очевидна показательная динамика увеличения числа физкультурников к 1958 г. до 20 млн. чел. Прослеживается связь между ростом информационного капитала и увеличением объёма плановых НИОКР. В журнале «Теория и практика физической культуры» разворачивается дискурс по проблеме государственного монополизма в решении идеологических, культурных и социальных задач. Разумеется, доказывается связь между информатизацией спорта и ростом конкурентоспособности национальных команд СССР на международном уровне. Необходимо отметить, что, начиная с Игр XV Олимпиады (1952) в Хельсинки и последующих Олимпийских играх, формирование ресурсной базы ИЭФ проходит в условиях международного политического противостояния. Глубинные модальности ИЭФ коснулись квантификации целей, антропоцентрических кодов, нацеленных на преодоление «железного занавеса» и повышение конкурентоспособности спорта [5]. Информационный базис ИЭФ 60-х г.г. дополняется исследованиями квалифицирующих функций, доказывающих

преимущества иерархической регуляции советского спорта, начиная с детско-юношеского, ординарного, любительского, военно-прикладного и до олимпийского спорта. Методологически этот процесс опирается на парадигму, синтезированную в 1960-е годы Л. Матвеевым, Н. Озолиным, А. Тер-Ованесяном [5]. Патернализм государства в развитии ИЭФ обеспечил создание экосистемы знаний о возможностях человека, информационной среды и тезауруса спорта. Исследовательский базис ИЭФ сосредотачивается на новых ориентирах и трендах: «спортизации» физического воспитания (В. Бальсевич, Л. Лубышева), диффузии спорта и искусства (спартианские игры) – проект SpArt (В. Столяров), олимпийского воспитания (Р. Бойко, Ю. Чернецкий), рассматриваемые в контексте макроэкономических тенденций и структурных факторов. Определившийся тренд сфокусирован на короткие итерации в использовании операционной системы ИЭФ в воспитании личности и её компетенций в области олимпийской культуры (С. Батт, Т. Варзугина). Ключевой драйвер развития этих направлений – прогресс в использовании ресурсов спорта для улучшения качества жизни (С. Брянкин). Переоценка функций государственного регулятора, реализуемых в условиях глобализации, имеет потенциальную результативность в создании парадигмы реализации национальных притязаний в области спорта (Н. Пономарев, Ю. Николаев).

**Национальный проект.** В государственной регуляции ИЭФ спорта России выявлена связь с разными сферами социальной практики и информационной индустрии. Общность проблем заключается в том, что в ходе реорганизации советского спорта 90-х годов утрачена стабильность развития ИЭФ. Наиболее слабыми звеньями, максимально пострадавшими в результате децентрализации управления экономикой и социальной сферой, стали: демографический спад, институциональный провал и утрата конкурентных позиций советского спорта.

Позитивность «перезагрузки» в точках бифуркации постперестроечного этапа проявляется в возвращении к принципам государственно-корпоративного протекционизма – «всесторонней ответственности государства» за развитие спорта. В контексте такого понимания вполне очевидной становится роль регулятора в реализации антропоцентрических задач ИЭФ. Отметим, что этапность и скорость практической реализации создаваемого тренда определена «Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» [6]. Изменение функциональных позиций государственного патернализма формирует возможности ИЭФ – как стрим-регулятора комбинаторики факторов: правового поля, инвестиций, высокотехнологических НИОКР в сфере нанобиотехнологий, искусственного интеллекта. Соответственно, ИЭФ обеспечивающий синергизм стандартов развития национального спорта, обретает конструктивную форму в современных условиях глобализации, международной конкуренции и технологической специфики.

**Выводы.** В генезисе государственного регулирования ИЭФ российского спорта выражена метакультурная сингулярность, аффилированность функций

социальному генотипу, этническим традициям и экономическим процессам. В методологических итерациях выявлены пиковые тренды изменения ИЭФ, определяющие социальную миссию спорта в росте человеческого капитала и здоровья нации. Исторически показателен вопрос использования ресурсов ИЭФ в преодолении последствий кризиса, вызванного распадом СССР, в восстановлении культурных кодов, наращивании ресурсов материально-энергетического обеспечения российского спорта.

#### Литературы

1. Баранов, В.А. Спорт высших достижений: социологический анализ миссии и потенциала спорта / В.А. Баранов, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 3-9.
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 102-113.
3. Итоги десятилетия советской власти в цифрах. – М. : ЦСУ СССР, 1928.
4. Никифорова, В.Д. Российская экономика и ее институты : прошлое и настоящее / В.Д. Никифорова, Д.Д. Валахов, А.А. Никифоров. – СПб., 2013. – 172 с.
5. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 117-177.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ № 3081от 24 ноября 2020 года. – URL: <https://minsport.gov.ru/2020> (дата обращения 10.04.2021).

*Григорьев Валерий Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры, gr-finec2010@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет».*

#### STATE PATERNALISM OF REGULATION OF INFORMATION AND ENERGY FUNCTIONAL OF RUSSIAN SPORT

*Grigorev Valery Ivanovich, Dr. in Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Culture, gr-finec2010@yandex.ru, Russia, FSBEI HE "Saint Petersburg State University of Economics".*

*Abstract. The wave nature of the development of information and energy functional of Russian sport (IEF) is expressed in the iterations of rises and falls dictated by the global civilizational challenges. There are three stages in the genesis of the process: imperial, Soviet and national. The results of the analysis indicate the singularity of state regulation (IEF) of sport to the influence of exogenous factors. At the core of transformation of cultural codes (IEF), determinations between the achievements of scientific and technological development, resources and staff, the tension of social and political processes, have been identified at each stage.*

*Keywords. Anthropocentrism, iterations, paternalism, poly-code, singularity, functional.*

#### References

1. Baranov, V.A. Sport vysshikh dostizhenii: sotsiologicheskii analiz missii i potentsiala sporta / V.A. Baranov, L.I. Lubyshcheva // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2021. – № 3. – S. 3-9.

2. Goloshchapov, B.R. *Istoriya fizicheskoi kul'tury i sporta* / B.R. Goloshchapov. – M.: Izdatel'skii tsentr "Akademiya", 2007. – S. 102-113.
3. *Itogi desyatiletiya sovetskoj vlasti v tsifrakh*. – M. : TsSU SSSR, 1928.
4. Nikiforova, V.D. *Rossiiskaya ekonomika i ee instituty: proshloe i nastoyashchee* / V.D. Nikiforova, D.D. Valakhov, A.A. Nikiforov. – SPb., 2013. – 172 s.
5. Ponomarev, N.I. *Fizicheskaya kul'tura kak element kul'tury obshchestva i cheloveka* / N.I. Ponomarev. – SPb.: SPbGAFK im. P.F. Lesgafta, 1996. – S. 117-177.
6. *Strategiya razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v RF na period do 2030 goda. Utverzhdena rasporyazheniem Pravitel'stva RF № 3081ot 24 noyabrya 2020 goda.* – URL: <https://minsport.gov.ru/2020> (data obrashcheniya: 10.04.2021).

УДК 796.011.1

## ПРОБЛЕМА ГЕНДЕРНЫХ СТЕРЕОТИПОВ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Демина Я.И., Гржебина Л.М.

*Аннотация.* Научная статья посвящена исследованию гендерных стереотипов относительно юношей в спортивных бальных танцах. В данной статье систематизированы результаты социологического исследования и выявлены, а также опровергнуты гендерные стереотипы в отношении юношей, занимающихся спортивными бальными танцами, которые оказывают негативное влияние, а именно усложняют процесс социализации и приводят к завершению карьеры.

*Ключевые слова:* гендер, гендерные стереотипы, маскулинность, феминность

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что отношение к занятиям спортивными бальными танцами юношей и девушек зачастую зависит от стереотипов, но при этом существует несоответствие между очевидным влиянием на спортсменов полоролевых стереотипов и недостаточной изученностью и противоречивостью сведений о специфике влияния этих стереотипов на социализацию танцоров.

Бальные танцы — такой вид спорта, который способствуют усилению проявления женского начала у женщин, и, соответственно, мужского начала у мужчин. Однако, отношения между мужчиной и женщиной, особенно ярко проявляющиеся в спорте, в свою очередь регулируются гендерными стереотипами и нормативно регламентированы.

Как отмечают исследователи, общество уже пришло к пониманию того, что жесткие стереотипы в поведении мужчин и женщин оказывают отнюдь не положительное влияние на развитие личности. Это так же касается распространенного стереотипа о том, что танцевальный спорт, не подходит для мужчин. Так в современном танцевальном спорте гендерные стереотипы выступают барьером на пути роста спортсменов, предполагая негативные последствия в ходе социализации.

Цель исследования – подтвердить существование стереотипов в спортивных бальных танцах и на основе социологического исследования предпринять попытку опровергнуть данные стереотипы.

В ходе данного исследования были проанализированы современные работы по гендерной проблематике, таких авторов как И.С. Кон, И.С. Клецина, Е.П. Ильин, А.Л. Ворожбитова. В рамках анализа научной литературы были рассмотрены теоретические и методические подходы к проблематике гендерных стереотипов в спорте и определены такие понятия как «гендер», «гендерные стереотипы», «феминность», «маскулинность».

Для реализации цели исследования было проведено конкретное социологическое исследование, в котором были опрошены спортсмены, занимающиеся:

- бальными танцами (участники первенства МФТС в категории «Юниоры-2» и «Молодёжь»);
- игровыми видами спорта (волейбол, хоккей), участники чемпионата Москвы;
- эстетическими видами спорта (фигурное катание, спортивная акробатика), участники чемпионата Москвы;
- единоборствами (самбо и дзюдо), участники чемпионата Москвы.

Всего в исследовании участвовало 435 человек в возрасте от 14 до 17 лет.

Опираясь на анализ изученных источников литературы, нами были определены стереотипы, касающиеся танцевального спорта. Изученные исследования показывают, что танцевальный спорт является гендерно маркированным видом спорта, часто определяемым обществом, как неподобающий для парней. С помощью опроса спортсменов, было подтверждено существование данных стереотипов и их влияние на социализацию танцоров и становление спортивной карьеры.

*Мужчины в танцевальном виде спорта в процессе занятий становятся более женственными* – так считают 56% опрошенных. В ходе изучения научных работ по данной проблеме, мы выяснили, что у мужчин, занимающихся спортивными бальными танцами, *повышенная вероятность полового конфликта*. В результате опроса мы выяснили, что 61% респондентов считают, что *тренер по спортивным бальным танцам - не «мужская» профессия*.

По результатам опроса, на вопрос *«Считаете ли Вы спортивные бальные танцы, одинаково подходящим видом спорта, как для юношей, так и для девушек?»*, 85,7% спортсменов, занимающихся спортивными бальными танцами, ответили «да», 9,2% затрудняются ответить, остальные 5,1% ответили *«нет, танцы более женский вид спорта»*. Однако преобладающее большинство спортсменов из других, исследуемых нами видов спорта, чаще всего отмечали, что танцы, более женский вид спорта.



Большая часть (70%) спортсменов, занимающихся спортивными бальными танцами, отметили, что часто сталкивались с мнением, о том, что спортивные бальные танцы - женский вид спорта.

Многие юноши-танцоры (57%) говорят о том, что хоть раз в жизни задумывались о завершении карьеры, из-за сильного давления на них, существующих гендерных стереотипов, а 8% юношей по той же причине бросали танцевальный спорт, но по определённым причинам возвращались к занятиям спортивными бальными танцами. 35% юношей ответили, что никогда не задумывались о завершении карьеры из-за давления на них существующих гендерных стереотипов.

Благодаря проведенному опросу и изучению литературы, данные стереотипы были опровергнуты:

1) Спортивные бальные танцы - не «мужской» вид спорта, поэтому в танцевальном спорте больше представительниц женского пола, чем мужского.

Статистические данные, показывают, что в танцевальном спорте примерно одинаковое количество юношей и девушек. Юноши в бальных танцах выполняют функцию ведущего, то есть главного, ответственного за пару. По результатам опроса, мы выяснили, что партнёрши в спортивных бальных танцах, чаще наделяют своих партнёров маскулинными качествами, а также считают партнёра главным в паре. Партнёры так же считают, что бальные танцы воспитали в них уверенность в себе, мужественность, силу и выносливость, то есть маскулинные качества в первую очередь. Результаты опроса, говорят о том, что танцы благоприятно влияют на формирование гендерной идентичности и воспитывают в юношах традиционно маскулинные качества, так же учат сотрудничеству в паре и понятию лидерства. Таким образом, результаты исследования, позволяют опровергнуть данный стереотип.

2) Мужчины в танцевальном виде спорта, в процессе занятий, становятся более женственными.

Выявлен одинаково высокий показатель формирования мужественности, посредством спорта, как у юношей из спортивных бальных танцев (59,2%), так и у юношей из единоборств (64,9%). Так же опрошенные партнёрши в спортивных бальных танцах в большинстве случаев наделяют своих партнёров маскулинными качествами. 89% спортсменов, занимающихся танцевальным спортом, считают главным в паре партнёра, что указывает на его ответственность за пару. Анализируя литературные источники, можно сделать вывод, что танец в танцевальном спорте, строится на контрасте образов мужественности и женственности партнёров. Эти результаты позволяют опровергнуть стереотип о том, что в процессе занятий бальными танцами мужчины становятся более женственными.

3) У мужчин, занимающихся спортивными бальными танцами, повышенная вероятность полового конфликта.

Опрос показал, что можно выявить обратное – у 42,6% представителей спортивных бальных танцев есть подруга, в противовес 28% представителей остальных видов спорта. Так, например, 82% респондентов считают, что благодаря танцам они усвоили как правильно общаться с противоположным полом. Тогда как только 29% респондентов, занимающихся другими видами спорта, отметили эту взаимосвязь своего вида спорта и гендерных отношений. Мы выявили тот факт, что юноши, занимающиеся танцевальным спортом, относятся к телесному контакту проще спортсменов из других видов спорта и очень редко стесняются соприкосновений с противоположным полом. Таким образом, в данном случае «повышенная вероятность полового конфликта» опровергается.

4) Тренер по спортивным бальным танцам - не «мужская» профессия.

Как показал опрос, большинство юношей-танцоров 57,9% отметили, что рассматривают танцевальный спорт - в дальнейшем своей профессией. Как правило, те спортсмены, кто связывают свою жизнь с танцами, становятся тренерами и судьями. В танцевальном спорте-эти две профессии как правило взаимосвязаны. Так же 69,3% танцоров отметили, что их основным тренером является мужчина или пара мужчины и женщины и только. Таким образом, стереотип, о том, что тренер по спортивным бальным танцам - не "мужская" работа, проведенным исследованием не нашел подтверждения.

Таблица 1 - Гендерные стереотипы и их опровержение

	Стереотип	Опровержение
1.	Спортивные бальные танцы - не «мужской» вид спорта, поэтому в танцевальном спорте больше представительниц женского пола, чем мужского.	По статистике, в танцевальном спорте, примерно одинаковое количество юношей и девушек. Танцевальный спорт, являясь прототипом отношений мужчины и женщины в первую очередь, стимулирует юношей проявлять мужественность, быть ведущим, ответственным за танцевальную пару.
2.	Мужчины в танцевальном виде спорта, в процессе занятий, становятся более женственными.	Большинство спортсменов наделяют своих партнёров маскулинными качествами. Партнёр в паре главный - так ответили 89% респондентов. У танцоров высокий показатель формирования мужественности и ответственности посредством спорта (на уровне с единоборцами).
3.	У мужчин, занимающихся спортивными бальными танцами, повышенная вероятность полового конфликта.	42,9% танцоров отметили, что у них есть подруга, в противовес 28% спортсменов из других видов спорта. 82% танцоров считают, что благодаря своему виду спорта усвоили правила общения с противоположным полом, в противовес 29% респондентов из другого вида спорта. Большинство танцоров в противовес спортсменам из других видов спорта, относятся проще и не стесняются телесного контакта с противоположным полом.
4.	Тренер по спортивным бальным танцам - не «мужская» профессия.	58,9% юношей-танцоров рассматривают танцевальный спорт в дальнейшем своей профессией. 69,3% танцоров отметили, что их основным тренером является мужчина или пара мужчины и женщины.

**Вывод.** Таким образом, в результате проведенного конкретного социологического исследования были опровергнуты существующие стереотипы в спортивных бальных танцах.

### Литература

1. Дамадаева А.С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – 35-39 с.
2. Ворожбитова А.Л. Гендер в спортивной деятельности: Учебное пособие. – М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. – 216 с.
3. Гидденс Э. Социология / Э. Гидденс. Москва: Эдиториал УРСС, 1999. 704 с.
4. Цикунова, Н.С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта [Текст]: дис.....канд. псих. наук: 13.00.04: защищена 22.06.03: утв. 15.11.03 / Цикунова Наталья Сергеевна. – Санкт-Петербург, 2003. –123 с.

*Демина Яна Игоревна, аспирант кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РГУФКСМиТ, email: Yi\_demina@mail.ru*

*Гржебина Людмила Михайловна, кандидат социологических наук, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РГУФКСМиТ, email: luksemig@yandex.ru.*

*Российская Федерация, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).*

### THE PROBLEM OF GENDER STEREOTYPES IN BALLROOM DANCING

*Demina Yana Igorevna, graduate student of Department of History of Civilization, Physical Education and Sport, Philosophy and Sociology of the RSUFKSMiT, email: Yi\_demina@mail.ru.*

*Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of History of Civilization, Physical Education and Sport, Philosophy and Sociology of the RSUFKSMiT, email: luksemig@yandex.ru.*

*Russian Federation, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).*

*Abstract. The scientific article is devoted to the study of gender stereotypes of relative youths in sports ballroom dancing. This article systematizes the results of sociological research and reveals gender stereotypes in relation to young men, which have a negative impact, namely, complicate socialization and lead to the end of a career.*

*Key words: gender, gender socialization, gender stereotypes, masculinity, femininity.*

### References

1. Damadaeva A.S. Speczifika gendernoj differenciaczii lichnosti v sporte / A.S. Damadaeva // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2010. – # 10 (68). – 35-39 s.
2. Vorozhbitova A.L. Gender v sportivnoj deyatel`nosti: Uchebnoe posobie. – M.: FLINTA : Nauka, 2011. – 216 s.
3. Giddens E`. Socziologiya / E`. Giddens. Moskva: E`ditorial URSS, 1999. 704 s.

4. Czikunova, N.S. *Genderny`e kharakteristiki lichnosti sportsmenov v maskulinny`kh i femininny`kh vidakh sporta [Tekst]: dis....kand. psikh. nauk: 13.00.04: zashhishhena 22.06.03: utv. 15.11.03 / Czikunova Natal`ya Sergeevna. – Sankt-Peterburg, 2003. –123 s.*

УДК 316

## ОТРАЖЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ ГЕНРИХА РИККЕРТА О ПРИЗНАННЫХ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЯХ В СПОРТЕ

Казанчева А.Р., Гржебина Л.М.

*Аннотация.* Научная статья посвящена изучению центральной темы концепции Генриха Риккерта о признанных общечеловеческих ценностях в спорте. В данной статье предоставлено определение понятия «ценности» в широком смысле как со стороны немецкого философа, так и других исследователей. А также, представлено ранжирование ценностей в соответствии со сферами спортивной деятельности.

*Ключевые слова:* ценность, общечеловеческие ценности, общество, значимость, признание, Риккерт, концепция, культура, природа, спорт

**Введение.** На сегодняшний день, учитывая количество исследований, посвященных социальным проблемам, проведенных различными философами, социологами и представителями других наук, можно констатировать, что активно продолжает изучаться не только общество в целом, но и отдельные его сферы. Проблема ценностей и ценностных ориентаций выступает основополагающей практически в любых исследованиях и носит метапредметный характер. Ещё к концу XIX - началу XX в. один из лидеров баденской школы неокантианства Генрих Риккерт для изучения данного вопроса, выдвинул тезис о наличии двух классов наук: «науки о культуре» и «науки о природе», где именно понятие «ценности» является основополагающим не только для его работы, но и для его мировоззрения в целом.

В данной статье мы раскрываем центральную тему концепции Генриха Риккерта о признанных общечеловеческих ценностях в такой сфере как спорт, так как на данный период времени именно спорт относится к числу важных явлений современной культуры. Так, например, в «Манифесте о спорте», подготовленном СИЕПС в сотрудничестве с ЮНЕСКО, отмечается, что «спорт все более прочно утверждается как существенный элемент культуры», который «воздействует на сферу этики, на образ жизни, на моральное поведение», «вносит новый вклад в самопознание человека» и т.д. [6, 1-3 с.].

Взяв во внимание данное обозначение спорта, стоит также связать спорт с понятием «ценностей», которые, как известно, присущи любой культуре. Помимо того, что ценности присущи любой культуре, они всегда являлись и будут являться неотъемлемой частью любого человека [4, 34 с.].

Как минимум, есть факт того, что человек может относиться к любой профессиональной или не профессиональной сфере. Он может быть учителем,

менеджером, водителем, а может и вовсе не иметь профессии и образования или, как пример, быть известным или начинающим спортсменом – это неважно. Важно лишь то, что ценности - выступают для всех этих людей (для каждого человека) как принципы, цели или средства деятельности, как «образцы» и модели поведения, которым они стремятся подражать, как идеалы, на которые они ориентируются в своей деятельности, и т. д.

**Основная часть.** Прежде чем говорить о том, что именно Риккерт подразумевает под понятием «ценности» и как прослеживается их взаимосвязь с такой сферой, как спорт, стоит рассмотреть данное понятие с точки зрения, как пример, современного учёного.

Доктор философских наук, профессор В. И. Столяров, связывает понятие «ценности», прежде всего, для обозначения объектов и явлений, выступающих как значимые в жизнедеятельности общества, социальных групп и отдельных индивидов. Помимо этого, для него «ценности» напрямую взаимосвязаны с ценностным отношением субъекта (индивида или социальной группы, общества в целом). Это отношение основано на оценке тех или иных явлений с точки зрения их значимости, полезности. То есть, те социальные явления, которые субъект оценивает позитивно, он в первую очередь, рассматривает как значимые, и именно они вызывают у него положительные эмоциональные реакции и выступают для него как ценности [5, 8 с.].

Однако, ценностное отношение человека к спортивной деятельности включает в себя не только позитивную оценку спорта, но и обоснование (осмысление, объяснение) этой оценки. Это предполагает выбор некоторого критерия оценки (идеалов, норм, культурных образцов) и определения того в спорте, что позволяет на основе избранного критерия дать ему позитивную оценку. У каждого человека имеется возможность различного и даже противоположного выбора такого критерия. Эту возможность определяет не только наличие разнообразных идеалов, норм, культурных образцов, но также сложный и противоречивый характер самого спорта [7, 136 с.].

Теперь вернёмся к центральной концепции Генриха Риккерта. Применительно к понятию ценности Риккерт счёл необходимым уточнить один нюанс, а именно, основание того, что ценности не представляют собой действительности, ни физической, ни психической. «О ценностях нельзя говорить, что они существуют или не существуют, но только что они значат (gelten) или не имеют значимости» [4, 32]. Исходя только из данной выдержки, мы видим схожесть определения понятия «ценность», проходящего сквозь время. Каждый автор определяет ценность, как «значимость».

Отнесение к ценности и оценка - это, по Риккерту, разные понятия. Чтобы показать данное отличие, учёный вводит понятие «исторического факта» и утверждает, что давать оценку событиям - это значит высказывать хвалу или порицание, а относить к ценностям - это ни то и ни другое.

Обоснование общих ценностей у Риккерта опирается не на природу, а на культуру. Философ определяет культуру как совокупность ценностей, противоположных инстинктам и естественным потребностям [3, 1180 с.]. Поэтому культурные ценности у него рассматриваются скорее, как общие социальные ценности, реализующиеся в истории.

Генрих Риккерт также указывал на важность ценности в отношении того, что именно эта ценность приносит человеку. Эля него, это лишь временная ценность или она является главной и основной общечеловеческой ценностью? Общественное признание, карьера, достижение результата или ценности выносливости, трудолюбия и упорства. Классификация ценностей спорта существенно зависит от теоретико-методологической концепции культуры, которая при этом используется. А такие концепции очень многообразны.

Например, спорт может использоваться для решения различных социально и лично значимых задач. Он позволяет сознательно, целенаправленно и эффективно укреплять и сохранять здоровье, позитивно воздействовать на физические, психические, духовные качества и способности людей, формировать их эстетическую, нравственную, интеллектуальную культуру, культуру общения, двигательную культуру, экологическую культуру и т.д. Вместе с тем спорт может использоваться для достижения материальных ценностей (благ), славы, для демонстрации превосходства одного человека над другим, одной нации (страны) над другой, то есть для определенных экономических, политических, националистических и других целей.

В поздних работах Риккерт разделил ценности на шесть сфер:

- 1) логика как сфера ценности истины;
- 2) эстетика как сфера высшей ценности прекрасного;
- 3) пантеизм, мистика и идеал безличностной святости;
- 4) этика, где доминирует моральность;
- 5) эротика (блага жизни) и идеал счастья;
- 6) теизм, религиозная философия как сфера личностной святости [1, 9 с.].

Каждой из этих сфер соответствует своя система ценностей, некое благо (наука, искусство, всеединое, свободное сообщество, мир любви, мир божественного), некое отношение к субъекту (суждение, интуиция, обожание, автономное действие, единение и т.п.) и определенная интуиция мира (интеллектуализм, эстетизм, мистицизм, морализм, эвдемонизм, теизм или политеизм) [2, 2 с.]. Рассмотрев более детально, спорт как ценность, мы можем сказать, что спорт выполняет различные функции, и в качестве ценностей для человека могут выступать различные стороны, аспекты спортивной деятельности. Они могут привлекать людей для реализации различных целей, удовлетворения различных потребностей. Это может быть «радость от физического усилия», стремление к победе, любовь к спорту, спортивный азарт, стремление к славе и общественному признанию, к материальной выгоде, демонстрация своих выдающихся физических способностей, мужских качеств, агрессивности и т.д.

**Вывод.** Именно благодаря ценностям становится возможным отличить культурные процессы от явлений природы. И, когда к культуре принадлежат нравы, искусство, религия и наука, то при синтезе с природой, происходит выработка и усвоение индивидом ценностных суждений и оценок, которые на самом деле являются не ценностями, а соединением ценности и действительности. «Сущность ценностей состоит в их значимости, а не в их фактичности» - Генрих Риккерт [5, 8 с.].

Как концепция Генриха Риккерта о ценностях, так и просто понимание человеком культуры ценностей, оказывает огромное значение на такое явление современной культуры как спорт.

В данной статье мы показали связь ценностей и культуры со спортом, опираясь на центральную тему концепции Генриха Риккерта о признанных общечеловеческих ценностях. От того, какими ценностями будет руководствоваться тот или иной спортсмен, будет напрямую зависеть сам результат. При этом, важно, изначально понимать истинные ценности, ставить перед собой правильные цели и задачи, а также не просто думать о них, а на прямую ими руководствоваться.

#### Литература

1. Бурханов, Р.А., Соловьева, Н. С. Метафизические основания философии культуры и аксиологии Генриха Риккерта // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2014. – 1-11 с.
2. Логос. Международный ежегодник по философии культуры. 1912 - 1913. Книга I и II. Ценности жизни и культурные ценности. Ст. Г. Риккерта. 1 – 1с.
3. Риккерт, Г., Границы естественно-научного образования понятий / Г. Риккерт. / Пер. с нем. [и предисл.] А. Водена. – Москва: Директ-Медиа, 2007. – 1180 с.
4. Риккерт, Г., Науки о природе и науки о культуре: Пер. с нем. / Общ. ред. и предисл. А. Ф. Зотова; Сост. А. П. Полякова, М. М. Беляева; Подгот. текста и прим. Р. К. Медведевой. — М.: Республика, 1998. — 32 с.
5. Столяров, В.И., ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ НАУКИ Учебное пособие, Москва –2020. – 8 с.
6. Столяров, В.И. Философия спорта и телесности человека: Монография. В 2-х кн. – Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека. – М.: Издательство «Университетская книга», 2011. – 766 с.
7. Столяров, В.И., Фирсин С.А., Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников: Монография. В 2-х частях. – Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2017. Часть I. – 196 с.

*Казанчева Алина Романовна, аспирант кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РГУФКСМУТ, email: alivar95@yandex.ru.*

Гржебина Людмила Михайловна, кандидат социологических наук, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РГУФКСМиТ, email: luksemig@yandex.ru.

Российская Федерация, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

#### REFLECTION OF HEINRICH RICKERT'S CONCEPT ON RECOGNIZED PUBLIC VALUES IN SPORT

Kazancheva Alina Romanovna, graduate student of the Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology of the RSUFGKSMiT, email: alivar95@yandex.ru.

Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology of the RSUFGKSMiT, email: luksemig@yandex.ru.

Russian Federation, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

*Annotation.* The scientific article is devoted to the study of the central theme of Heinrich Rickert's concept of recognized universal values in sport. This article provides a definition of the concept of "value" in a broad sense, both from the side of the German philosopher and other researchers. And also, the ranking of values in accordance with the spheres of sports activity is presented.

*Keywords:* value, universal values, society, significance, recognition, Rickert, concept, culture, nature, sport.

#### References

1. Burhanov, R.A., Solov'eva, N.S.. *Metafizicheskie osnovaniya filosofii kul'tury i aksiologii Genriha Rikkerta // Vestnik Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta.* 2014. – 1-11 s.
2. Logos. *Mezhdunarodnyj ezhegodnik po filosofii kul'tury.* 1912 - 1913. *Kniga I i II. Cennosti zhizni i kul'turnye cennosti.* St. G. Rikkerta. 1 – 1s.
3. Rikkert, G., *Granicy estestvenno-nauchnogo obrazovaniya ponyatij / G. Rikkert. / Per. s nem. [i predisl.] A. Vodena.* – Moskva : Direkt-Media, 2007. – 1180 s.
4. Rikkert, G., *Nauki o prirode i nauki o kul'ture: Per. s nem. / Obshch. red. i predisl. A. F. Zotova; Sost. A. P. Polyakova, M. M. Belyaeva; Podgot. teksta i prim. R. K. Medvedevoj.* – M.: Respublika, 1998. – 32 s.
5. Stolyarov, V.I., *ISTORIYA I FILOSOFIYA NAUKI Uchebnoe posobie,* Moskva –2020. – 8 s.
6. Stolyarov, V.I. *Filosofiya sporta i telesnosti cheloveka: Monografiya. V 2-h kn. – Kn. 1. Vvedenie v mir filosofii sporta i telesnosti cheloveka.* – M.: Izdatel'stvo «Universitetskaya kniga», 2011. – 766 s.
7. Stolyarov V.I., Firsin S.A., *Lichnostno-orientirovannoe kompleksnoe fizicheskoe vospitanie shkol'nikov: Monografiya. V 2-h chastyah.* – Saratov: OOO «Izdatel'skij Centr «Nauka», 2017. CHast' I. – 196 s.



## ИНТЕГРАЦИЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО, ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: РАКУРСЫ ВИДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Карпушко Н.А.

*Аннотация.* В статье рассматриваются ракурсы видения, значение, оценки и возможности интеграции духовно-нравственного, патриотического и физического воспитания студентами института физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* духовно-нравственное, патриотическое, физическое воспитание, интеграция, воспитательная деятельность

**Введение.** Чем сложнее и противоречивей становится социум России, тем ответственнее становится процесс решения воспитательных задач, тем сложнее педагогу воспитать у обучающихся общественно значимые, позитивные качества гражданина своей Родины. Не случайно в последнее десятилетие заметно активизировался интерес исследователей к проблемам патриотического воспитания. Лишь в качестве примера можно привести важные, интересные и качественные публикации А.Х. Броева [1], С.А. Магарила [2], Л.И. Ростовцевой [3].

Одновременно, можно, по-разному относиться к приведенной цитате, но нельзя не вспомнить утверждение основоположника научной педагогики России К.Д. Ушинского: «воспитание, лишенное народных корней бессильно. Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа» [4, с. 168].

**Цель исследования** – выявить значение и ракурсы видения интеграции духовно-нравственного, патриотического и физического воспитания студентов института физической культуры и спорта.

**Методы и организация исследования.** Из методов, характерных для педагогических и социологических исследований использовались следующие: историко-теоретический анализ научной и учебно-методической литературы, опросные методы (анкетирование, интервьюирование, личное развернутое собеседование). Исследование было организовано в течение 2018-2021 гг. и проходило на базе института физической культуры и спорта (ИФКС) Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). Респондентами, принявшими участие в исследовании, являлись 214 обучающихся ИФКС ВлГУ (очная и заочная формы обучения), направление подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

**Результаты исследования.** Не менее 91% респондентов в ИФКС ВлГУ убеждены в том, что физическое воспитание как специализированный

педагогический процесс располагает большими воспитательными возможностями и может эффективно влиять на формирование личностных качеств человека. Около 5% респондентов затруднились ответить на этот вопрос и 4% усомнились в эффективности воспитательных возможностей процесса физического воспитания. При этом 68% респондентов отметили, что это влияние может быть, как позитивным (что и происходит в подавляющем числе случаев), так и негативным. К большому сожалению, такие примеры имеют место.

Респонденты отметили, что международные политические события последних лет, состояние современного социума России явно актуализировали вопросы духовно-нравственного и патриотического воспитания обучающихся (и школьников, и студентов). Около 78% респондентов считают, что сегодня этим вопросам необходимо уделять первостепенное внимание. При этом респонденты выразили согласие с тем, что любой педагог должен быть высоконравственным человеком и патриотом своего Отечества. Здесь нет место лицемерию, недопустим показной патриотизм, патриотизм по указке сверху, по принуждению, патриотизм для собственного блага или позиционирования в коллективе.

Одновременно респонденты проявили готовность объективно оценить свою подготовленность к проведению регулярной (каждодневной) воспитательной работы с обучаемыми и к проведению различных мероприятий, связанных с духовно-нравственным и патриотическим воспитанием. При этом 69% респондентов подчеркивают, очевидность тесной взаимосвязи между названными видами воспитания, и что по сути дела, речь должна идти об интеграции духовно-нравственного, патриотического и физического воспитания. К числу главных задач такого воспитательного процесса респонденты отнесли: 1) воспитание духовно и физически здорового человека - 89%; 2) военно-физическая, военно-патриотическая, спортивно-патриотическая подготовка защитника Отечества – 87%; 3) формирование у обучаемых представлений о России, как о многонациональном Отечестве – 87%; 4) воспитание интереса к истории России и спортивным традициям страны, национальным видам спорта и игр – 87%; 5) воспитание готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Отечества – 81%.

Оценивая собственную подготовленность к решению задач духовно-нравственного и патриотического воспитания обучаемых, респонденты ИФКС не назвали чрезмерно высоких оценок. Из четырех традиционных оценок от «отлично» до «неудовлетворительно» только 6% респондентов оценили свою подготовленность на «отлично», 68% на «хорошо», 24% на «удовлетворительно» и 2% на «неудовлетворительно». Респонденты также отметили, что в технологии воспитательной деятельности с учетом названных задач им легче определять подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария в контексте решения образовательных и оздоровительных задач физического воспитания. Сложнее же подготовить конкретное воспитательное мероприятие,

будь то встреча с ветеранами Великой Отечественной войны или тематическое мероприятие «Физкультурники и спортсмены в боях за Родину в годы Великой Отечественной войны» или диспут на этическую спортивную тему. Здесь следует подчеркнуть, что «сложнее» подготовить, не означает ни отказ от подготовки таких воспитательных мероприятий, ни умаление их значимости, или неспособность обучающихся ИФКС их подготовить или профессиональная (педагогическая) некомпетентность. Здесь «сложнее» рассматривается в контексте малого опыта, эпизодичности проведения.

Ответы респондентов на провокационный вопрос, «Какой компонент духовно-нравственного, патриотического и физического воспитания: когнитивный, креативный, деятельностный, мотивационный, эмоциональный является главным, ведущим?» свидетельствуют о понимании сути технологии воспитательной деятельности. Респонденты ИФКС (82%), считают, что невозможно отдать предпочтение или ведущую роль какому-то одному компоненту, или предложить иерархию названных компонентов.

Одновременно, по мнению респондентов, в работе педагогов физической культуры и тренеров спортивных школ имеет место недостаточная реализации когнитивного компонента (в контексте активно мыслительный компонент) и эмоционального. Из предложенного же множественного выбора вариантов ответов респонденты сочли оправданными следующие цепочки: 1) знание определений и смысла понятий (духовность, нравственность, патриотизм) – знание нормативных, законодательных, документальных материалов и художественной литературы по истории России и истории физической культуры и спорта – осознанное применение знаний в жизни, учебной и спортивной деятельности (74%); 2) понимание и осознание высших ценностей, смыслов, идеалов и социально-значимых ориентиров – знакомство с национальной культурой и ее истоками – знание культурно-спортивных традиций России – знание и неукоснительное следование кодексам спортивных этики (73%); 3) знание духовных традиций и военной истории России – знание кодексов спортивной этики и принципов Fair Play – осознанное участие в военно-патриотических акциях и спортивных мероприятиях – адекватное понимание своей роли, духовной и физической подготовленности к защите Отечества (73%). Цепочки же где не была представлена связь знаний с жизненной, учебной, спортивной деятельностью выбрали менее 5% респондентов.

Обязательным условием интеграции духовно-нравственного, патриотического и физического воспитания является активное включение межпредметных связей, использование материалов из разных предметных областей которые взаимно дополняют и обогащают друг друга. Для создания объемного многомерного образа, эмоционального воздействия, обращения к креативному потенциалу обучающихся нужно всестороннее воздействие, обращение к их чувствам, сопереживанию и ощущениям. Это могут быть целые ряды: 1) зрительный (картины, портреты, символика, музейные экспонаты,

кинофильмы, фотографии и копии документов о присвоении, званий Героя Советского союза, фотографии спортсменов героев войны (например, Л.Кулаковой, Н. Королева, А. Копчинского, К.Назаровой, Г. Пыльнова, В. Мягкова и других спортсменов, героически сражавшихся за Родину), плакаты военного времени и т.д.); 2) музыкальный (песни военных лет, марши, симфонии и др. произведения); 3) аудио ряд (отрывки из произведений писателей-фронтовиков, повестей, стихи, заметки военных корреспондентов) и другие включения.

Респонденты ИФКС высоко оценивают значимость воспитательных мероприятий и акций, традиционно проводимые в стране и приуроченные к памятным датам военной истории России. Аксию «Бессмертный полк» поддерживают 96% респондентов, ежегодно участвуют в таких акциях не менее 61%, затруднились ответить на вопрос 4%. Из форм воспитательных мероприятий в контексте интеграции духовно-нравственного, патриотического, физического воспитания респонденты отдали предпочтение следующим (множественный вариант выбора ответов): участие в подготовке и сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО (91%); тематические мероприятия «Спорт и патриотизм», «Физкультурники и спортсмены в боях за Родину в годы Великой Отечественной войны», «Спортивный этический кодекс», «Историческое спортивное наследие народов России», «Национальные виды спорта и Единая Всероссийская спортивная классификация» (74%); участие в подготовке и праздновании спортивных событий, связанных с жизнью города (73%); тематические викторины, конкурсы (64%); подготовка семейных альбомов, домашних уголков и архивов «Наши спортивные традиции и достижения» (52%).

**Заключение.** Обучающиеся ИФКС высоко оценивают значение и необходимость интеграции духовно-нравственного, патриотического, физического воспитания. Они компетентны, подготовлены к такому виду воспитательной деятельности педагога физической культуры. Вместе с тем, респонденты отметили (73%), что педагоги физической культуры образовательных учреждений, тренеры спортивных школ, предельно загружены учебной и другими видами работы, у них просто не остается времени и сил. Высокая загруженность педагогов, бесспорно, является препятствием на пути эффективного решения названных воспитательных задач.

#### Список литературы

1. Броев А.Х. О некоторых исторических особенностях патриотического и физического воспитания осетинской и кабардинской молодежи // Современный ученый. -2017. -№3 - С.135-137.
2. Магарил С.А. Смыслы патриотизма: исторические трансформации // Социологические исследования. -2016.- №1. - С.142 -151.

3. Ростовцева Л.И. По принуждению воспитать истинный патриотизм невозможно // Военно-исторический журнал Министерства обороны РФ. - 2017. - №12. - С.74-78

4. Ушинский К.Д. О народности в общественном воспитании // Собрание сочинений в 6 томах. - М.: Педагогика, 1989. -Т 1. -С. 168.

*Карпушко Наталья Альбертовна - кпн, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин, e-mail knavlsu@mail.ru, Россия, г.Владимир, ФГБОУВО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»*

*Integration of spiritual, moral, patriotic and physical education: perspectives of students of the Institute of Physical Education and Sports*

*Abstract. The article considers the perspectives of vision, significance, assessment and possibilities of integration of spiritual, moral, patriotic and physical education by students of the Institute of Physical education and Sports.*

*Keywords: spiritual and moral, patriotic, physical education, integration, educational activity.*

*Karpushko Natalya Albertovna Phd, Associate Professor, of Theory and Methology of Physical Education and Sport Disciplines e-mail knavlsu@mail.ru, Russia, Vladimir, FGBOU «Vladimir State University named after Alexander Grigorievich and Nikolai Grigorievich Stoletovs».*

#### References

1. Broev A. KH. O nekotorykh istoricheskikh osobennostyakh patrioticheskogo I fizicheskogo vospitaniya osetinskojy I kabardinskoj molodezhi // Sofremennyjy uchenyjy. 2017.- №3 - S.135-137.

2. Magaril S.A. Smysly patrionizma: istoricheskie trasformatsii // Sotsiologicheskie iisledovaniya.- -2016.- №1. - S.142 -151.

3. Rostovtseva L.I. Po pinuzhdeniyu vospitat' istennyjy patriotism nevozmozhno // Voенно-istoricheskijy zhurnal Ministerstva oborony RF.- 2017. - №12. - S.74-78

4. Ushnskijy K.D. O narodnosti v odshchstvennom vospitanii // Sobranie sochinenijy v 6 tomakh. – М.: Pedagika, 1989. –Т. 1. - S. 168.

УДК 378

## ФИЛОСОФСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Л. А. Липская

*Аннотация. Онтокинезиология рассматривается в широком философско-педагогическом антропологическом аспекте с позиции диалектики как движения всего сущего, как способ бытия человека, движение его тела и духа, как взаимосвязанные изменения и развитие всех сторон его многогранной био-психо-социокультурно-духовной природы. Предложена систематизация и интеграция различных философско-педагогических антропологических концепций в рамках взаимодополняющих парадигм, выступающих в качестве теоретико-методологического основания онтокинезиологического подхода в спортивной науке и практике.*

*Ключевые слова: онтокинезиология, философская и педагогическая антропология, парадигмы, систематизация, интеграция.*

**Введение.** В современных условиях отмечается повышенный интерес к занятиям физической культурой и спортом, стремление людей к физической и двигательной активности, обусловленных, с одной стороны, удовлетворением естественной потребности в движении, в соревновательной деятельности, а с другой, государственной политикой в области физической культуры и спорта, конкуренцией на рынке труда, требующей физически здоровую личность. К сожалению, несмотря на возросший уровень занимающихся физической культурой и массовым спортом, в нашей стране недостаточно эффективно используются занятия ФКС для социализации подрастающего поколения, для воспитания у него не только физических, но и духовно-нравственных качеств, для достижения поставленных целей, как в спорте, так и в жизни в целом.

Одна из причин этого видится в недооценке социокультурных функций физической культуры и спорта, преуменьшении роли социально-гуманитарной составляющей онтокинезиологического подхода, разработанного членом-корреспондентом РАО, профессором В. К. Бальсевичем [1], который предлагается в качестве методологии современной спортивной науки и практики [5]. Давая характеристику онтокинезиологического подхода, ряд ученых опираются в основном на теоретические положения естественных наук, выделяя его естественнонаучное основание, недостаточно учитывая роль социально-гуманитарных наук в формировании интереса, мотивации, ценностных ориентаций и установок на занятия физической культурой и спортом. При этом данный подход рассматривается, как правило, с позиции материалистической диалектики как социальной или биологической формы движения материи, как движение тела и мышц. В исследованиях акцентируется внимание на развитии физиологической двигательной активности, детерминированной преимущественно биологическими (генетическими) или социальными факторами в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Не уделяется должного внимания доминанте психического по отношению к соматическому, опосредованных культурой, а также влиянию других внутренних факторов на развитие кинезиологического потенциала человека. На ведущую роль сознания в формировании техники двигательных умений в свое время обращал внимание Н. А. Бернштейн, разработавший физиологическую концепцию уровней построения движений [2].

Перспективной в данном случае видится концепция, предложенная Л. И. Лубышевой и А. И. Загравской, согласно которой, онтокинезиологический подход в спортивной науке должен базироваться на метопредметном научном знании о двигательной активности человека, опираться на идеи педагогической антропологии. В спортизированном физическом воспитании данный подход также должен основываться на антропных (центрированных на личности как

целостной биосоциокультурной сущности) образовательных технологиях, направленных на умственное, нравственное и физическое развитие, способствующих активизации ценностно-смысловой сферы личности [6].

В то же время, ряд ученых (А. А. Передельский, М. И. Ковылин) указывают на преувеличение фактора двигательной активности в антропологическом и философско-антропологическом смысле, считая преждевременным разрабатывать новое направление в антропологии [7]. Однако онтокинезиологию можно рассматривать не только в аспекте одного из направлений философской и педагогической антропологии, как социально или биологически детерминированное изменение (движение) тела человека, как одну из сторон или проявлений его сущности. С позиции диалектики ее можно трактовать достаточно широко как движение всего сущего, как способ бытия человека, рассматриваемого в контексте интегрированного философского и педагогического антропологического знания как взаимообусловленное и взаимосвязанное развитие всех сторон многогранной био-психо-социокультурно-духовной природы человека. Широкому пониманию онтокинезиологического подхода способствуют философские идеи о тесной взаимосвязи между телом и духом человека (Р. Декарт, Э. Гуссерль и др.), чувствами и движением мышц, о духовных истоках физической активности, зависимости телесных процессов «от целестремительной активности душевного бытия» (С. Л. Франк).

**Цель исследования.** Дать широкое понимание теоретико-методологических оснований онтокинезиологического подхода с позиции системной интеграции философской и педагогической антропологии, позволяющих преодолеть его определенную естественнонаучную ограниченность.

**Методика исследования.** Проведен системный анализ различных взаимодополняющих и взаимосвязанных философских и педагогических концепций (культурологических, аксиологических, экзистенциальных, феноменологических, прагматических, социологических и др.), в которых явно или имплицитно присутствуют антропологические идеи о человеке, [3]. Предложена парадигмальная систематизация и интеграция философско-педагогических антропологических концепций на основе принципа дополнительности в рамках условно выделенных натуралистической, социокультурной и духовно-персоналистической педагогических парадигм [4], выступающих в качестве теоретико-методологической основы онтокинезиологического подхода.

**Результаты исследования.** Данная систематика, аккумулирующая различные модификации взаимодополняющих философско-педагогических антропологических концепций, дает понимание онтокинезиологического подхода с позиции индивидуально-свободного или детерминированного движения (развития) человека (духовного, физического или социального), изменения ее внешнего и внутреннего мира. Она позволяет представить спортизированное

физическое воспитание как педагогический процесс, направленный на всестороннее развитие человека, в неразрывном единстве движения его тела и духа, природного и социального, соматического и психического, на его физическое, социокультурное и духовное преобразование, обусловленного как формирующими воздействиями со стороны педагогов и тренеров, так и усилиями самой личности.

Так, в натуралистической парадигме приоритет отдается телу человека (Л. Фейербах), который рассматривается как природное существо (П. Гольбах, К. Гельвеций, Ж. Ламетри), а биологические закономерности и инстинкты детерминируют его природу (А. Гелен, К. Лоренц). Проповедуются идеи генетической «закодированности» личности (Б. Ф. Скиннер), влияющей на развитие ее физических качеств. Преувеличивается значение бессознательных психологических факторов (З. Фрейд, К. Юнг), определяющих различные психосоматические (коррекционные и реабилитационные) педагогические концепции. Сторонники педагогического природоцентризма (Я. А. Коменский) уделяют особое внимание природным задаткам и дарованиям человека, рассматривая физическое воспитание как биологически обусловленный процесс развития, прежде всего, его физической, соматической двигательной активности, как «восхождение от физиологического процесса к душевному, а от него к духовному» (К. Д. Ушинский).

Согласно социокультурной парадигме, интегрирующей дополняющие друг друга социологические, культурологические и аксиологические концепции, представленные в контексте онтокинезиологического подхода, человек должен соответствовать культуре и традициям данного общества (Х.-Г. Гадамер). Данная парадигма акцентирует внимание на ценностно-культурологическом компоненте движения, на развитии как культуры движений (двигательной культуре), так и физической культуре в целом, включающей культуру здоровья и культуру телосложения [8]. Физическое воспитание также должно осуществляться на основе «внешней и общественной культуры» (Ф. Дистервег), аккумулируя целый класс «ценностей культуры» (Г. Мюнстерберг, Г. Риккерт), в том числе ценностей физической культуры, как утилитарно-прагматических, так и морально-этических, интенционных и интеллектуальных.

В духовно-персоналистической парадигме можно интегрировать различные субъектно-ориентированные концепции (феноменологические, герменевтические, экзистенциальные и др.), которые с позиции онтокинезиологии направлены на самодвижение и самоизменение внутреннего мира человека (Г. Гадамер), его психики и сознания, эмоций и чувств, идей и убеждений. Особое внимание здесь уделяется свободному индивидуальному выбору человека и его индивидуальной ответственности (Ж. П. Сартр), в том числе за спортивные результаты, развитию способности принимать независимые аутентичные решения (В. Франкл) в крайних, пограничных ситуациях спортивной борьбы. Спортизированное физическое воспитание, рассмотренное сквозь



призму данной парадигмы, ориентировано на то, чтобы человек стал творцом своей личной культуры (В. С. Библер), в том числе физической. Гуманистический потенциал данных концепций, ориентирует спортивную науку и практику на самодвижение личности, ее «самоактуализацию», предлагая выстраивать взаимоотношения тренера и спортсмена, учителя физкультуры и ученика на равноправной и диалогической основе, на доверии тем внутренним силам, которые имеются у каждого человека, на признании его самоопределения в мире спорта.

**Выводы.** Таким образом, предложенная парадигмальная системная интеграция философско-педагогического антропологического знания, рассмотренная в контексте широкого понимания онтокинезиологии, с позиции принципов диалектики как учения о всеобщей связи и развитии, в том числе развитии человека, а также принципа дополнительности, дает возможность разработки и реализации онтокинезиологического подхода как плюралистической методологии спортивной науки и практики. На наш взгляд, такая методология позволит объяснить и выстраивать многоуровневый и многоаспектный процесс спортизации физического воспитания человека на основе единства движения его души и тела, разума и чувств, физической и социальной активности, способствовать его успешной адаптации, социализации и персонализации в физкультурно-спортивной жизни.

В процессе системной интеграции философско-педагогических антропологических концепций, как теоретико-методологической базы онтокинезиологического подхода, двигательная активность может быть дополнена духовными, ценностно-ориентированными «надбиологическими программами», способствующими развитию интеллектуальных, мобилизационных, нравственных, волевых, эстетических, интенционных и других качеств личности. Это предусматривает создание интегративного физкультурного пространства, направленного на объединение двигательных и других функций, а также духовных ценностей физической и спортивной культуры. Интегральным результатом такого воспитания может стать гармонично развитая в физическом и духовно-нравственном плане личность, способная к соблюдению правил честной спортивной игры, к достижению, как высоких спортивных результатов, так и выполнению гражданского долга, завоеванию побед не только ради наград, но и защиты престижа своей страны на международных спортивных соревнованиях.

#### Литература

1. Бальсевич В. К. Двигательная активность как феномен кинезиологического потенциала человека [Электронный ресурс] / В. К. Бальсевич // Берегиня. 777. Сова. – 2013. № 1(16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-kak-fenomen-kineziologicheskogo-potentsiala-cheloveka/viewer>

2. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Н. А. Бернштейн; Под ред. В. П. Зинченко.— 3-е изд. — М.: Московский психолого-социальный ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2008. — 687 с.

3. Липская Л. А. История и философия образования: антропологические основания : учеб. пособие для вузов / Л. А. Липская. — Челябинск: УралГУФК, 2006. — 269 с.

4. Липская Л. А. Философско-антропологический фундамент современного образования / Л. А. Липская // Педагогика. — 2006. — № 2. — С. 23-28.

5. Лубышева Л. И. Кинезиологический подход как методология современной спортивной науки и практики / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская // Теория и практика физической культуры. — 2015. — №12. — С. 3-5.

6. Лубышева Л. И. Онтокинезиологический подход как методология спортизации физического воспитания в системе образования / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская / Теория и практика физической культуры. № 2017. — № 6. — С. 6-8.

7. Передельский А. А. Философские и педагогические аспекты онтокинезиологии человека [Электронный ресурс] / А. А. Передельский, М. И. Ковылин // Берегиня. 777. Сова. — 2013. № 1(16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskie-i-pedagogicheskie-aspekty-ontokineziologii-cheloveka>

8. Столяров В. И. Философия науки: методические материалы для аспирантов. — Ч. IV: Введение в философию физической культуры и спорта / В. И. Столяров. — М.: Физическая культура, 2010. — 76 с.

*Липская Лариса Алексеевна*

*доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой социально-гуманитарных наук УралГУФК,, [lipskayala@mail.ru](mailto:lipskayala@mail.ru)*

*Российская Федерация, г. Челябинск*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»*

*PHILOSOPHICAL AND PEDAGOGICAL ANTHROPOLOGICAL GROUNDS OF  
ONTOKINESIOLOGICAL APPROACH*

*Lipskaya Larisa Alexeevna*

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Head of Social Sciences and Humanities Department , UralSUPC, [lipskayala@mail.ru](mailto:lipskayala@mail.ru)*

*The Russian Federation, Chelyabinsk*

*Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education «Ural State University of Physical Culture»*

*Annotation. Ontokinesiology is considered in a broad philosophical and pedagogical anthropological aspect from the dialectics position as the movement of all things, as a way of a human existence, his/her body and spirit the movement, as all aspects of his/her multifaceted bio-psycho-socio-cultural-spiritual nature interrelated changes development. Various philosophical and pedagogical anthropological concepts systematization and integration within the framework of complementary paradigms, acting as a theoretical and methodological basis for the ontokinesiological approach to sport science and practice.*

*Key words: ontokinesiology, philosophical and pedagogical anthropology, paradigms, systematization, integration.*

#### References

1. Bal'sevich V. K. *Dvigatel'naja aktivnost' kak fenomen kineziologicheskogo potentsiala cheloveka [Elektronnyj resurs] / V. K. Bal'sevich // Bereginja. 777. Sova. – 2013. № 1(16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnaya-aktivnost-kak-fenomen-kineziologicheskogo-potentsiala-cheloveka/viewer>*
2. Bernshtejn N. A. *Biomehanika i fiziologija dvizhenij: izbrannye psihologicheskie trudy / N. A. Bernshtejn; Pod red. V. P. Zinchenko. – 3-e izd. – M.: Moskovskij psihologo-social'nyj in-t; Voronezh: MODJeK, 2008. – 687 s.*
3. Lipskaja L. A. *Istorija i filosofija obrazovanija: antropologicheskie osnovanija : ucheb. posobie dlja vuzov / L. A. Lipskaja. – Cheljabinsk: UralGUFK, 2006. – 269 s.*
4. Lipskaja L. A. *Filosofsko-antropologicheskij fundament sovremennogo obrazovanija / L. A. Lipskaja // Pedagogika. – 2006. – № 2. – S. 23-28.*
5. Lubysheva L. I. *Kineziologicheskij podhod kak metodologija sovremennoj sportivnoj nauki i praktiki / L. I. Lubysheva, A. I. Zagrevskaja // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2015. – №12. – S. 3-5.*
6. Lubysheva L. I. *Ontokineziologicheskij podhod kak metodologija sportizacii fizicheskogo vospitanija v sisteme obrazovanija / L. I. Lubysheva, A. I. Zagrevskaja / Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. № 2017. – № 6. – S. 6-8.*
7. Peredel'skij A. A. *Filosofskie i pedagogicheskie aspekty ontokineziologii cheloveka [Elektronnyj resurs] / A. A. Peredel'skij, M. I. Kovylin // Bereginja. 777. Sova. – 2013. № 1(16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskie-i-pedagogicheskie-aspekty-ontokineziologii-cheloveka>*
8. Stoljarov V. I. *Filosofija nauki: metodicheskie materialy dlja aspirantov. – Ch. IV: Vvedenie v filosofiju fizicheskoj kul'tury i sporta / V. I. Stoljarov. – M.: Fizicheskaja kul'tura, 2010. – 76 s.*

УДК 796.011.1

## КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКУРС КОНЦЕПЦИИ СПОРТИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Лубышева Л.И.

*Аннотация. Социальная необходимость развития спорта в образовательной среде определяется потребностями общества иметь эффективное средство воспитания психофизических способностей человека. Спорт может оказывать позитивное влияние на человека и не вызывать деформации только в том случае, если целенаправленно формировать его спортивную культуру, которая понимается как интегративное личностное образование, включающее систему средств, способов и результатов физкультурно-спортивной деятельности, направленное на восприятие, воспроизведение, создание и распространение ее ценностей и наукоемких технологий.*

*Ключевые слова: спортивная культура личности, компоненты, структура, обучающиеся, образование, физкультурно-спортивные ценности.*

**Введение.** Модернизация физического воспитания образовательных учреждений на основе концепции спортизации показала широкий спектр возможностей в привлечении обучающихся к спортивной деятельности, в

формировании условий для их успешной социализации, а также высокую степень стимулирования к развитию морально-психологических и физических качеств. Инновационная сущность идеи спортизации заключается прежде всего в совершенствовании педагогического процесса, направленного на освоение ценностей спортивной культуры с учетом личностных мотивов обучающихся и свободы выбора спортивной специализации [1].

Социальная необходимость развития спорта в образовательной среде определяется потребностями общества иметь эффективное средство воспитания психофизических способностей человека. Спорт является логическим завершением системы физического воспитания, поскольку он открывает человеку горизонт его предельных психофизических возможностей и способности их совершенствования [1]. Спорт – одна из наиболее эффективных и привлекательных для детей и молодежи форм организации занятий физической активностью и занимает большое место в их образе и стиле жизни. Для молодежи значима эмоциональная сторона спортивной деятельности, которая проявляется в переживании чувства удовлетворенности от осязаемого положительного эффекта тренировки, будь то победа на соревнованиях или даже небольшая победа над собой.

В то же время спорт может оказывать позитивное влияние на человека и не вызывать деформации только в том случае, если целенаправленно формировать его *спортивную культуру*, которая понимается как интегративное личностное образование, включающее систему средств, способов и результатов физкультурно-спортивной деятельности, направленное на восприятие, воспроизведение, создание и распространение ее ценностей и наукоемких технологий. Спортивная культура личности формируется в процессе интериоризации личностью культурно-образовательного потенциала, ценностей и спортивных технологий, а также в результате накопления опыта физкультурно-спортивной деятельности и наполнения ее личностным смыслом [3].

**Основная часть.** Выделение компонентов, входящих в состав личностной спортивной культуры, следует осуществлять на основе социальной структуры личности, которая включает совокупность объективных и субъективных свойств индивида, формирующихся и функционирующих в процессе его разнообразной деятельности. Изучение социальной структуры личности послужило основой для выделения основных компонентов спортивной культуры личности: когнитивного, рефлексивно-деятельностного, социально-коммуникативного, эмоционально-волевого и аксиологического [2, 3].

*Когнитивный компонент* спортивной культуры – это совокупность физкультурно-спортивных ценностей в виде знаний, убеждений, умений, которые предполагают овладение и передачу накопленных систематизированных знаний в области спорта, физической культуры, олимпийского образования и являются основой формирования ценностного

отношения к спорту. Эта совокупность усвоенных физкультурно-спортивных знаний, общечеловеческих ценностей, норм, идеалов, традиций является неким информационным, образовательным результатом познавательного процесса, отраженным в спортивной культуре личности.

*Рефлексивно-деятельностный компонент* спортивной культуры личности предполагает наличие рефлексивного отношения к ценностям спорта и физической культуры, физкультурно-спортивной деятельности, себе как субъекту этой деятельности. Данный компонент спортивной культуры личности предполагает способность мыслить, обдумывать различные варианты осуществления двигательных действий, осознанно относиться к физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать различные аспекты знания о влиянии физкультурно-спортивной деятельности на физическое и психическое состояние человека (физическое развитие, подготовленность, состояние здоровья, познавательную деятельность). Рефлексивно-деятельностный компонент спортивной культуры личности раскрывает механизм ее развития как деятельностный, творческий процесс.

*Социально-коммуникативный компонент.* Люди, вовлеченные в совместную деятельность, не только воспроизводят отраженное собственным сознанием миропонимание, но и создают его. Сформированность данного компонента спортивной культуры личности подразумевает коммуникативную толерантность, т. е. умение понимать и принимать различие интересов, потребностей и ценностей других людей в области спорта и физической культуры, отказываться от монополии на знание истины, умение продуктивно разрешать внутренние и внешние конфликты.

*Эмоционально-волевой компонент* спортивной культуры личности включает в себя способность к преодолению трудностей и препятствий в процессе физкультурно-спортивной деятельности на основе саморегуляции. Развитие эмоционально-волевого компонента спортивной культуры способствует снятию неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию эмоционально-волевой устойчивости личности, необходимый уровень которой достигается во взаимодействии произвольной регуляции психофизиологического состояния, произвольной саморегуляции психического состояния и форме целенаправленной активности. Сочетание этих трех механизмов саморегуляции обеспечивает оптимальный уровень эмоционально-волевой устойчивости, адаптацию к экстремальным условиям и выполнение творческих задач.

*Аксиологический компонент* спортивной культуры личности представляет собой совокупность личностно значимых и личностно ценных стремлений, идеалов, убеждений, взглядов, позиций, отношений, познаний в области спорта, физической культуры, взаимоотношений с окружающими в процессе физкультурно-спортивной деятельности и т.д. Ценность в спорте в отличие от нормы, норматива предполагает выбор спортсменом собственного

нравственного поступка. Аксиологический компонент связан с ценностями, мировоззрением, нравственностью, социальными стандартами поведения человека в процессе реализации физкультурно-спортивной деятельности.

**Вывод.** Осмысление понятия спортивной культуры позволяет сделать вывод о том, что духовное, ценностное становление личности является основополагающим для функционирования всех ее компонентов. Аксиологический компонент, являющийся нормативным ядром личности, служит системообразующим элементом в спортивной культуре и определяет специфику проявления остальных составляющих ее структуры. В то же время развитие компонентов спортивной культуры укрепляет нравственный ценностный стержень личности и в непрерывном процессе их взаимовлияния обеспечивает ее становление.

Предложенный культурологический дискурс концепции спортизации расширяет возможности спорта для воспитания и социализации подрастающего поколения.

#### Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.

2. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 3. – С. 19–22.

3. Лубышева Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 3. – С. 7–16.

4. Назаренко Л.Д. От теории к инновационным практикам спортизированного физического воспитания / Л.Д. Назаренко, Л.И. Лубышева, И.Н. Тимошина, Л.И. Костюнина // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 6. – С. 100–102.

*Лубышева Людмила Ивановна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии. E-mail: fizkult@teoriya.ru*

*Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).*

#### *CULTURAL DISCOURSE OF THE CONCEPT OF SPORTIZATION OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS*

*Keywords: sports culture of the individual, components, structure, students, education, physical culture and sports values.*

*Annotation. The social need for the development of sports in the educational environment is determined by the needs of society to have an effective means of educating the psychophysical abilities of a person. Sports can have a positive impact on a person and not cause deformation only if*

they purposefully form their sports culture, which is understood as an integrative personal education, including a system of means, methods and results of physical culture and sports activities, aimed at the perception, reproduction, creation and dissemination of its values and high-tech technologies.

#### References

1. Bal`sevich V.K. *Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie: obrazovatel`ny`j i social`ny`j aspekty`* / V.K. Bal`sevich, L.I. Luby`sheva // *Teoriya i praktika fiz. kul`tury`*. – 2003. – № 5. – S. 19–22.
2. Luby`sheva L.I. *Fizicheskaya i sportivnaya kul`tura: sodержanie, vzaimosvyazi i dissociacii* / L.I. Luby`sheva // *Teoriya i praktika fiz. kul`tury`*. – 2002. – № 3. – S. 19–22.
3. Luby`sheva L.I. *Struktura i sodержanie sportivnoj kul`tury` lichnosti* / L.I. Luby`sheva, A.I. Zagrevskaya // *Teoriya i praktika fiz. kul`tury`*. – 2013. – № 3. – S. 7–16.
4. Nazarenko L.D. *Ot teorii k innovacionny`m praktikam sportizirovannogo fizicheskogo vospitaniya* / L.D. Nazarenko, L.I. Luby`sheva, I.N. Timoshina, L.I. Kostyunina // *Teoriya i praktika fiz. kul`tury`*. – 2021. – № 6. – S. 100–102.

Lubysheva L.I., Dr. Hab., professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, E-mail: fizkult@teoriya.ru

УДК 796.011.1

## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МОТИВАЦИЮ ЖЕНЩИН К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Минникаева Н.В., Сименюк Г.Ю.

#### Аннотация

Цель исследования - изучение мотивации женщин 18-60 лет к занятиям оздоровительной физической культурой с помощью Google-анкетирования. В анкетировании приняло участие 60 женщин. Оценены факторы, активизирующие интерес к занятиям ФК, и факторы, препятствующие им. Установлено, что 73,3% женщин, принявших участие в анкетировании, занимаются физической культурой самостоятельно или в фитнес-центрах. Основные цели занятий ФК - укрепление здоровья, профилактика заболеваний, повышение иммунитета, желание продлить молодость и активное долголетие, улучшение эмоционального состояния и настроения. В качестве основных причин, препятствующих занятиям ФК, указаны проблемы со здоровьем, наличие заболеваний и наличие других занятий в свободное время.

Ключевые слова: женщины, зрелый возраст, мотивация, двигательная активность, физическая культура, здоровый образ жизни

**Введение.** Современный образ жизни, особенно в период пандемии COVID-19, характеризуется тенденцией к снижению объема двигательной активности, увеличению информационной и психологической нагрузки, что является причиной целого ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-психических расстройств и др. Одним из эффективных средств восстановления функций различных органов и систем, снятия нервно-психической напряженности, и как следствие укрепления

здоровья, активного долголетия, повышения физической и умственной работоспособности, вследствие совершенствования механизмов регуляции и адаптации, являются физкультурно-оздоровительные занятия [1].

Это особенно важно для женщин зрелого и старшего возраста, которые играют важную роль в жизни общества [4]. Недостаточная вовлеченность в занятия ФК женщин обусловлена низким уровнем мотивации и сформированных потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями [2,3].

**Основная часть:** нами было проведено исследование, целью которого стала изучение мотивации женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям. Была разработана анкета, содержащая около 60 вопросов, и размещена в Google. В структуру анкеты входили различные вопросы: возраст, пол, состояние здоровья, мотивация к занятиям, виды двигательной активности, типы занятий и др. В анкетировании приняло участие 60 женщин различных возрастных групп (18-35 лет, 36-45 лет, 46-55 лет и 56-60 лет), профессии, семейного положения, состояния здоровья. Информирование женщин об анкетировании проводили с помощью распространения ссылки на анкету в соцсетях В Контакте, Telegramm и др. Обработку материалов проводили с помощью методов математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В анкетировании приняло участие 60 женщин различных возрастных групп, наибольшее количество анкетированных в возрасте 36-45 лет (38).

Установлено, что 65% женщин, участвовавших в анкетировании замужем, 73% имеют детей, в том числе 41,7 % женщин имеют двух или трех детей. 81,7 % женщин имеют высшее образование, в том числе четверо имеют ученую степень кандидата или доктора наук. 66,7% опрошенных – работники умственного труда.

Было выявлено, что 73,3% систематически занимаются физкультурно-оздоровительными занятиями (из них возрастная группа 36-45 лет 82,6 %). Женщины в возрасте 46-60 менее активно занимаются ФК (60-67%).

На вопрос о целях занятиях физической культурой женщины (рис.1), занимающиеся ФК, на первое место поставили укрепление здоровья, профилактику заболеваний, на втором месте – желание продлить молодость, активное долголетие, на третьем – улучшение эмоционального состояния и настроения.



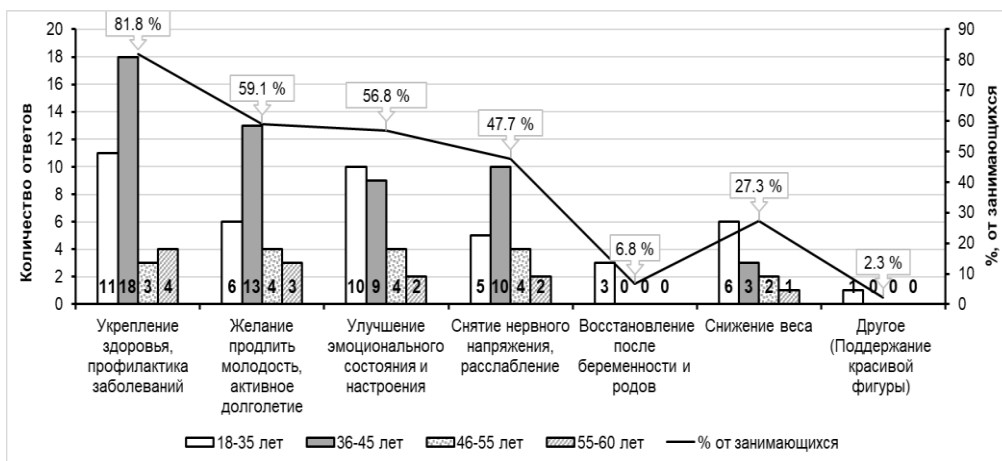


Рис. 1. Ответы респондентов на вопрос о цели занятий ФК

На основании ответов на вопросы рост и вес был оценен индекс массы тела. Среднее значение ИМТ у занимающихся -  $21,5 \pm 2,6$  (от 17,5 до 28,1), у не занимающихся -  $28,4 \pm 7,3$  (от 18,7 до 43,4). Избыточная масса тела (без ожирения) у 9 женщин (15%). Ожирение у 6 женщин (10%), не занимающихся ФК. Недостаточная масса тела у 3 женщин (5%), занимающихся ФК.

На вопрос как предпочитают расслабляться и отдыхать после рабочего дня, где можно было выбрать несколько вариантов, среди занимающихся ФК 81,8 % выбрали пешие прогулки, 56,8% - сон, 40,9 % - аутотренинг, медитации, його-нидру, чтение и прослушивание музыки, и только 38,9 % - физкультурно-оздоровительные занятия.

У не занимающихся ФК ответы отличались: 75% выбрало сон, 68,8% просмотр кинофильмов и телесериалов, 43,7 % - аутотренинг, медитации, його-нидру, 5 человек выбрало пешие прогулки. Также 5 человек выбрало слабо-алкогольные напитки, 1 – крепкие алкогольные напитки и двое – курение.

Еще одной проблемой является привязанность к гаджетам, более 38% проводит с ними 4-7 часов, около 22% более 7 часов, в основном в соцсетях. Занимающиеся ФК женщины преимущественно в соцсетях подписаны на группы «фитнес», «психология, самопознание, личностный рост», не занимающиеся – на группы «кулинария», «психология, самопознание».

Также было оценено состояние здоровья, так, среди занимающихся ФК - 28,3 % практически не болеет простудными заболеваниями, 45% болеют не более одного раза в год.

При этом, более 43% не занимающихся ФК болеют 2-3 раза в год., также данные респонденты указали наличие заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, нарушений опорно-двигательного аппарата.

Далее мы оценили распределение ответов на вопрос "Почему вы не занимаетесь физкультурно-оздоровительными занятиями" (рис. 2).

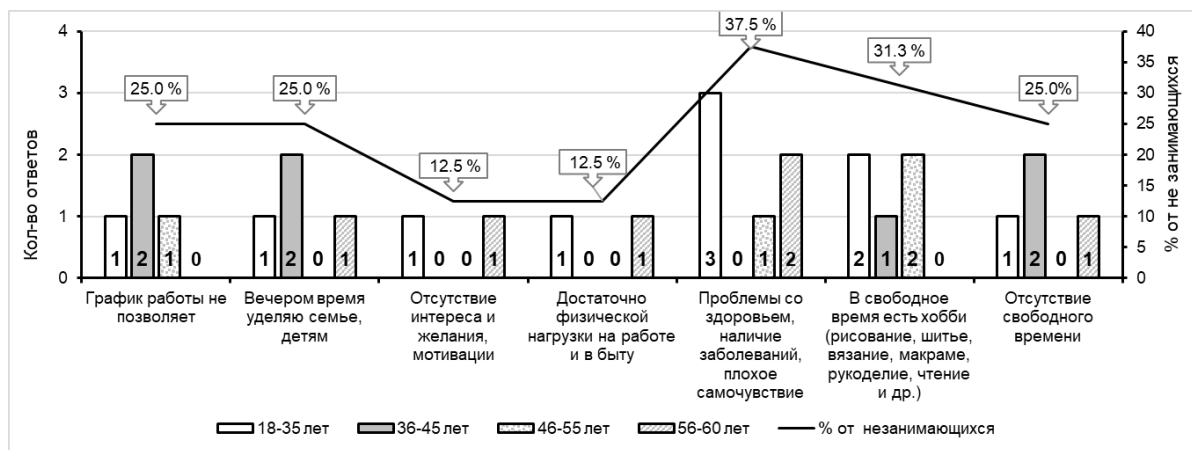


Рис. 2. Основные причины, по которым женщины не занимаются ФК

Видно, что в качестве основных причин указаны проблемы со здоровьем, наличие других интересов (хобби), неудобный график работы, отсутствие свободного времени и семейные заботы.

На вопрос чем бы вы занимались при наличии большего количества свободного времени 75 % не занимающихся в возрасте 18-55 лет ответило заниматься физкультурно-оздоровительными занятиями (рис. 3).

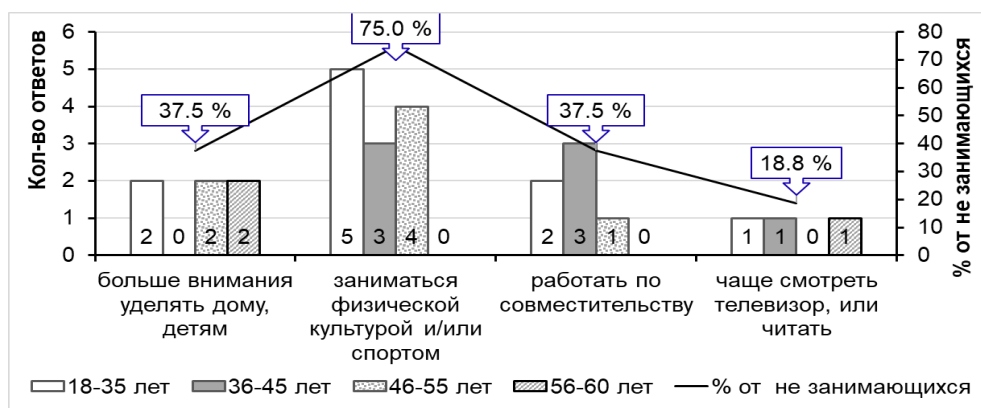


Рис. 3. Ответы на вопрос женщинам, не занимающимся ФК, «Если бы вас у было больше свободного времени, то как Вы бы хотели его провести?»

На вопрос по поводу физической активности в период режима самоизоляции (весной 2020 года) 35% ответили, что не занимались совсем, 53% занимались самостоятельно, 5 % занимались со своим тренером в режиме онлайн, остальные занимались по видеороликам в Youtube или мобильным приложениям.

**Выводы.** Проведенные исследования показали:

1. 73% женщин систематически занимается различными видами физкультурно-оздоровительными занятиями.
2. Женщины 46-60 лет практически не занимаются физкультурно-оздоровительными занятиями.

3. Женщины, не занимающиеся ФК более подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, многие из них имеют избыточный вес, страдают ожирением.

4. Во время периода самоизоляции 53% женщин занимались самостоятельно, в том числе с использованием онлайн-технологий.

5. Для привлечения женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям необходимо разрабатывать спортивно-оздоровительные программы с учетом индивидуальных особенностей, возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья, интересов с использованием онлайн-технологий.

### Литература

1. Аникеева О.А., Фомина С.Н., Шимановская Я.В. Социальное и психическое здоровье женщин старшего возраста в контексте стратегии народосбережения: новые задачи социальной работы / О.А.Аникеева, С.Н.Фомина, Я.В. Шимановская // Женщина в российском обществе. – 2021. –№5. –С. 88-105.

2. Драндров Г.Л.Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе / Г.Л. Драндров, М.Н. Кудяшев, Н.Х. Кудяшев. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – 133 с.

3. Эльмурзаев М.А. Концептуальные основы формирования мотивации субъектов к физкультурно-рекреационной деятельности // М.А.Эльмурзаев, И.А.Панченко, Е.С.Новикова // Теория и практика физ. культуры. 2020. № 4. С. 56-57.

4. Новосёлова Е.Н. Физическая культура спорт как факторы здоровья и формирования здорового образа жизни /Е.Н. Новосёлова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 18. Социология иполитология. - 2021. - Т.26. - № 1. – С. 112-130.

*Минникаева Наталья Викторовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивно-оздоровительных технологий факультета физической культуры и спорта. Кемеровский государственный университета, г. Кемерово, Россия. E-mail: minnikaeva@yandex.ru*

*Сименюк Галина Юрьевна – магистрант факультета физической культуры и спорта Кемеровского государственного университета, г. Кемерово, Россия. E-mail: galina-simenyuk@yandex.ru*

#### THE MAIN FACTORS DETERMINING WOMEN'S MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AND HEALTHCARE ACTIVITIES

##### Annotation

*The aim of the research is to study the motivation of women of 18-60 years old to engage in health related physical culture using a Google questionnaire. 60 women took part in the survey. The factors that activate interest in physical culture classes and the factors that prevent them are*

assessed. It was found out that 73.3% of women who took part in the survey are engaged in physical activity on their own or in fitness centers. The main goals of FC classes are health promotion, disease prevention, immunity enhancement, the desire to prolong youth and active longevity, to improve the emotional state and mood. Health problems, the presence of diseases and the presence of other hobbies in their free time are indicated as the main reasons that impede the exercise of physical culture.

*Keywords: women, mature age, motivation, physical activity, physical culture, healthy lifestyle*

*Minnikaeva Natalia Viktorovna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kemerovo State University, Kemerovo, Russia. E-mail: minnikaeva@yandex.ru*

*Simenyuk Galina Yurievna - Master's degree student, Kemerovo State University, Kemerovo, Russia. E-mail: galina-simenyuk@yandex.ru*

#### References

1. Anikeeva O.A. *Social'noe i psicheskoe zdorov'e zhenshchin starshego vozrasta v kontekste strategii narodosberezheniya: novye zadachi social'noj raboty* / O.A. Anikeeva, S.N. Fomina, YA.V. SHimanovskaya // *ZHenshchina v rossijskom obshchestve*. – 2021. – № 5. – S. 88-105.

2. Drandrov G.L. *Formirovanie fizkul'turno-ozdorovitel'noj motivacii u zhenshchin zrelogo vozrasta v processe zanyatij v fitnes-klube* / G.L. Drandrov, M.N. Kudyashev, N.H. Kudyashev. – *CHeboksary: CHuvash. gos. ped. un-t*, 2013. – 133 s.

3. El'murzaev M.A. *Konceptual'nye osnovy formirovaniya motivacii sub'ektov k fizkul'turno-rekreativnoj deyatel'nosti* // M.A. El'murzaev, I.A. Panchenko, E.S. Novikova // *Teoriya i praktika fiz. kul'tury*. 2020. № 4. S. 56-57.

4. Novosyolova E.N. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak faktor zdorov'ya i formirovaniya zdorovogo obrazazhizni* / E.N. Novosyolova // *Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 18. Sociologiya i politologiya*. - 2021. - T. 26. - № 1. – S. 112-130

УДК 378

## ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ В АВСТРАЛИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Собещакова А.С., Леонтьева Н.С.

*Аннотация. Статья посвящена детско-юношескому спорту в Австралии на современном этапе как неотъемлемой составной части физкультурно-спортивного движения. В работе рассмотрены государственные меры в области спорта, наиболее популярные виды спорта среди детей, участие команды Австралии на Юношеских Олимпийских играх.*

*Ключевые слова: детско-юношеский спорт, Австралия, виды спорта, Юношеские Олимпийские игры, команда Австралии.*

**Введение.** Главная задача детско-юношеского спорта как важной части физкультурно-спортивного движения, вовлечение детей и подростков до 18 лет в активные занятия физкультурой и спортом. В этом возрасте физическая активность важна для двигательного и когнитивного развития, а также

психосоциального здоровья. Двигательные навыки и опыт, полученные в детском и подростковом возрасте, закладывают основу для вовлечения в спорт на протяжении дальнейшей жизни.

**Основная часть.** Как свидетельствуют данные Австралийского института здравоохранения, 30% детей в этой стране в возрасте от 2 до 17 лет не достигают рекомендованного уровня физической активности. В связи с этим, правительством Австралии была разработана стратегия «Национальный спортивный план Спорт-2030». Эта программа предусматривает совокупность деятельности всех детских, подростковых, юношеских общественных и спортивных объединений и организаций.

На общенациональном (федеральном) уровне государственное управление спортом осуществляют следующие организации: Австралийская Комиссия по спорту; Департамент регионального развития, местного самоуправления, искусств и спорта Австралии; Австралийский Институт спорта, Австралийский фонд спорта; Австралийский антидопинговый орган в области спорта; Национальный отдел по обеспечению законности в спорте; Бюро спорта Австралии. Особенностью законодательства Австралии о спорте является немногочисленность нормативно-правовых актов, касающихся спорта, действующих на национальном уровне. Помимо федеральных органов и нормативно-правовых актов, в каждом штате предусматриваются дополнительные нормативные правовые акты в области спорта и государственного управления спортом. В каждом из субъектов Австралийского Союза действует департамент спорта и отдыха. Детско-юношеский спорт финансируется Национальной системой физической культуры и спорта «Австралийская комиссия по спорту» посредством грантов на проведение программ и мероприятий.

В Австралии широко внедряется программа "Дети и спорт". Ее лозунг - "спорт для развития детей, а не дети для развития спорта". Эта программа субсидируется правительством. К реализации программы привлечены школы, спортивные клубы, союзы, родители. Программа "Школьный спорт Австралии" включает 30 мероприятий национального масштаба и финансируется за счёт региональных бюджетов. Спортивные клубы функционируют за счёт местных бюджетов.

Следует отметить, что внешкольным спортом занимаются более 75 процентов детей, живущих в крупных городах Австралии, менее 70 процентов детей, проживающих в регионах, и менее 60 процентов детей из отдаленных районов. Дети, проживающие в региональных и отдаленных районах Австралии, обычно имеют доступ к более ограниченному набору для занятий физической культурой и спортом. Учитывая большие расстояния, родители зачастую сталкиваются с трудностями при перевозке детей на физкультурно-спортивные мероприятия.

По данным доступных статистических показателей, каким-либо видом

спорта занимаются почти 85 процентов детей из семей с высоким доходом, более 70 процентов детей из семей со средним доходом, и менее 60 процентов детей из семей с низким доходом. С целью привлечения детей к занятиям спортом, спортивные школы финансируются правительством. С целью вовлечения в активный образ жизни услуги и программы спортивных школ предоставляются детям на бесплатной основе. Правительством установлены партнерские отношения более чем с 35 национальными спортивными организациями. В стране работает программы для начальной школы и для учащихся 7 и 8 классов. Во время школьных каникул многочисленные спортивные лагеря предлагают тренировочные сборы практически по всем популярным видам спорта для детей от 6 до 16 лет. Выбор того или иного вида спорта обычно является результатом многих факторов - социальных, экономических, зависит от возраста, пола, ребенка, культурных влияний и т.д.

Австралийская спортивная комиссия проводит мониторинг популярности видов спорта и вовлеченности детей в физическую активность. По результатам опроса крупномасштабного национального исследования мнения населения "AusPlay", финансируемое и проводимое АСК, общий коэффициент вовлечения детей в спорт постоянно растет.

Наиболее популярными видами спорта среди детей в Австралии являются: плавание (почти 32 процента занимающихся), футбол (более 14 %), австралийский футбол (почти 9 %), танцы (8 %), гимнастика и баскетбол (более 7%), нетбол (6,6%), теннис (6%), легкая атлетика и крикет (более 5%), и др.

В Австралии каждому ребенку предоставлена возможность принимать участие в программах по плаванию и безопасности на воде. Обучение плаванию является наиболее популярным видом спорта для самых маленьких детей, при этом значительная часть девочек в возрасте до 4 лет занимается также танцами и гимнастикой. Плавание остается наиболее распространенной организованной физической активностью и для детей 5-8 лет. Дети в возрасте 9-11 лет имеют самые высокие показатели участия в занятиях спортом.

Командные виды спорта среди детей являются наиболее распространенными в Австралии. Футбол - номер один среди командных видов спорта для детей в Австралии, более миллиона детей регулярно играют в футбол. Дети могут познакомиться с футболом и научиться навыкам игры во время 3-дневных футбольных программ, проводимых во время школьных каникул по всей стране. Второй по популярности командный вид спорта в Австралии - баскетбол. В соревнованиях по баскетболу регулярно участвует почти 750 тысяч детей в возрасте от 6 до 13 лет. Дети активно играют в баскетбол в школах.

Национальной традицией для Австралии является игра в крикет. Австралия признана ведущей страной в мире в этом виде спортивной деятельности. Большинство австралийских детей когда-либо брали биты и мяч и отрабатывали удар в парке, на пляже или в местных крикетных клубах. В настоящее время более 600 тысяч юниоров активно участвуют в соревнованиях по крикету и многих

программах обучения навыкам крикета, чтобы изучить основы и принять участие в соревнованиях.

Женская сборная Австралии по нетболу традиционно является доминантой в международных соревнованиях, соперничая с командой Новой Зеландии. В эту игру играют преимущественно девочки и женщины, но в последнее время и мужчины, и мальчики вовлекаются в этот вид спорта. Нетбол популярен в школах и всех территориях Австралии, и остается самым популярным командным видом спорта среди женщин. Тренировки по нетболу доступны для девочек в возрасте от 6 до 16 лет во все периоды школьных каникул. Австралийский футбол - вид спорта, родиной которого является Австралия. Несмотря на то, что количество юношей, занимающихся этим видом спорта, не достигает показателя 20-ти процентов, он остается одной из базисных спортивных традиций Австралии. Другие популярные командные виды спорта включают волейбол, регби и хоккей на траве.

Для поддержки спортсменов в подростковом возрасте предназначена программа «Региональные спортивные чемпионы» (Local Sporting Champions - LSC). Программа направлена на оказание финансовой помощи спортсменам от 12 до 18 лет, чтобы облегчить финансовые затраты семей, с целью снижения показателя количества уходов подростков из спорта.

Сборная команда Австралии участвовала во всех летних и зимних юношеских Олимпийских играх. На первых юношеских Олимпийских играх, которые проходили в Сингапуре с 14 по 26 августа 2010 г. команда Австралии стала шестой в общем зачете, завоевав всего 29 медалей (8, 13, 8). В состав австралийской команды входили 100 спортсменов, участвовавших в 20 видах спорта. Австралийские спортсмены также участвовали в летних юношеских Олимпийских играх 2014 г. в Нанкине (КНР). В состав делегации вошло 89 участников по 23 видам спорта. Спортсмены завоевали 21 медаль (4, 3, 14) и 14 место в общем зачете.

На летних юношеских Олимпийских играх 2018 г. в Буэнос-Айресе (Аргентина) австралийские спортсмены выступили успешнее, завоевав 16 медалей (4, 8, 4) и заняв 11 общекомандное место. 90 атлетов приняли участие в состязаниях по 27 видам спорта.

Таблица 1. Показатели участия спортсменов Австралии на Юношеских Олимпийских играх.

Игры	Участники	Дисциплины	Место	Золото	Серебро	Бронза
2010 г.	100	20	6	8	13	8
2012 г.	13	8	28	-	-	2
2014 г.	89	23	14	4	3	14
2016 г.	33	7	19	-	3	1
2018 г.	90	27	11	4	8	4
2020 г.	33	7	20	1	-	-

Австралия участвовала в Зимних юношеских Олимпийских играх 2012 г. в Инсбруке. В состав австралийской команды вошли 13 спортсменов по 8 видам спорта, завоевали 2 бронзовые медали и заняли 28 место в командном зачете. На следующих зимних юношеских Олимпийских играх 2016 г. в Лиллехаммере (Норвегия), юные спортсмены выступили успешнее, завоевав 3 серебряные и 1 бронзовую награду (19-е место). В Лозанне (Швейцария), Австралия была представлена 33 спортсменами, которые выступали в 7 дисциплинах. Была завоевана первая золотая медаль в сноуборде.

**Выводы:** Спорт в Австралии находится популярен среди молодежи и распространён во всех регионах, особенно командные и водные виды. Ключевым фактором, определяющим вовлеченность детей в занятия физической культурой и спортом, является возраст, пик активности наблюдается в возрастной группе 9-11 лет, снижается к возрасту 12-14 лет. Развитию детско-юношеского спорта способствуют меры правительства, на его популяризацию также влияют экономическое развитие и климат страны. Юные спортсмены участвуют и добиваются успеха на мировых первенствах.

### Литература

1. Австралийская спортивная комиссия [Электронный ресурс] URL <https://www.sportaus.gov.au/governance> (дата обращения 09.04.2021)
2. Актуальные проблемы детско-юношеского физкультурно-спортивного движения // Спорт, дух. ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 7. - С. 176-189.
3. Государственное управление спортом в Австралии [Электронный ресурс] URL <http://www.ausport.gov.au/supporting> (дата обращения 12.04.2021)
4. Департамент регионального развития, местного самоуправления, искусств и спорта Австралии [Электронный ресурс] URL <http://regional.gov.au/department/statements/2013-14/ministerial-statement-2013-14/regional-australia.aspx> (дата обращения 12.04.2021)
5. Левченко Г. Н., Зайцев О. С., Гарцев А. В. Алгоритм реализации финансирования проектов в сфере спорта // Актуальные исследования. 2020. №15 (18). С. 97-101.
6. Олимпийский комитет Австралии. [Электронный ресурс] URL Australian Olympic Committee (дата обращения 04.04.2021)
7. Lynne McPherson, Maureen Long, Matthew Nicholson, Nadine Cameron, Prue Atkins, Meg E Morris/Children's experience of sport in Australia// La Trobe University, Australia

*Собещаква А.С., магистрант, РГУФКСМУТ, annasobes25@gmail.com Россия, Москва  
Леонтьева Н.С., к.п.н., доцент, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РГУФКСМУТ, nadejda\_14071977@mail.ru, Россия, Москва*



*Annotation. The article is devoted to youth sports in Australia at the present stage as an integral part of the physical culture and sports movement. The paper considers state measures in the field of sports, the most popular sports among children, the participation of the Australian team at the Youth Olympic Games.*

*Key words: youth sports, Australia, sports, Youth Olympic Games, Australian team.*

*Sobeshchakova A.S., master's degree student, RSUPESYT, annasobes25@gmail.com, Moscow, Russia  
Leontieva N.S., Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of The History of Civilization, Physical Culture and Sport, Philosophy and Sociology of RGUFKSMIT, nadejda\_14071977@mail.ru, Russia, Moscow*

#### References

1. Avstralijskaya sportivnaya komissiya [Elektronnyj resurs] URL <https://www.sportaus.gov.au/governance> (data obrashcheniya 09.04.2021)
2. Aktual'nye problemy detsko-yunosheskogo fizkul'turno-sportivnogo dvizheniya // Sport, duh. cennosti, kul'tura. - M., 1997. - Vyp. 7. - S. 176-189.
3. Gosudarstvennoe upravlenie sportom v Avstralii [Elektronnyj resurs] URL <http://www.ausport.gov.au/supporting> (data obrashcheniya 12.04.2021)
4. Departament regional'nogo razvitiya, mestnogo samoupravleniya, iskusstv i sporta Avstralii [Elektronnyj resurs] URL <http://regional.gov.au/department/statements/2013-14/ministerial-statement-2013-14/regional-australia.aspx> (data obrashcheniya 12.04.2021)
5. Levchenko G. N., Zajcev O. S., Garcev A. V. Algoritm realizacii finansirovaniya proektov v sfere sporta // Aktual'nye issledovaniya. 2020. №15 (18). S. 97-101.
6. Olimpijskij komitet Avstralii. [Elektronnyj resurs] URL Australian Olympic Committee (data obrashcheniya 04.04.2021)
7. Lynne McPherson, Maureen Long, Matthew Nicholson, Nadine Cameron, Prue Atkins, Meg E Morris/Children's experience of sport in Australia// La Trobe University, Australia

УДК 379

## ПЕРИОДИЗАЦИЯ ИСТОРИИ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Столяров В.И., Мельникова Н.Ю.

*Аннотация. В статье анализируется история спортивной науки. Выделяются два основных периода ее становления и развития: период формирования отдельных научных дисциплин этой науки и этап ее становления как самостоятельной научной дисциплины.*

*Ключевые слова: спортивная наука, история, этапы истории.*

**Введение.** В настоящее время спортивная наука занимает важное место в системе наук. Она включает в себя относительно самостоятельные, но связанные между собой научные дисциплины, изучающие такие социальные явления, как спорт, физическая культура, физическое воспитание и др. Для краткости этот комплекс научных дисциплин и обозначается термином «спортивная наука» (другие термины – «наука о спорте», «наука о физической культуре и спорте» [1-3, 6-13, 16-17, 19-22]).

**Цель** исследования – периодизация истории спортивной науки.

## Основная часть

История спортивной науки – длительный и сложный процесс.

Исходный пункт этого процесса – ***изучение в структуре тех или иных фундаментальных дисциплин*** – таких, например, как медицина, физиология, история, педагогика, психология, социология, философия и др. – тех социальных явлений (спорта, физических упражнений, физкультурной деятельности, физического воспитания и др.), которые в настоящее время являются объектами исследования спортивной науки.

На этом этапе предметом научного исследования являются *отдельные аспекты и проблемы* указанных объектов спортивной науки – например, медицинские или физиологические, исторические, педагогические, психологические и др. аспекты и проблемы физических упражнений, спорта и т.д.

Для более детальной характеристики этого этапа становления спортивной науки требуется специальный анализ истории медицины, физиологии, педагогики, психологии, социологии, философии и других фундаментальных дисциплин, в рамках которых на определенном этапе их развития стали изучаться отдельные проблемы спорта, физических упражнений, физкультурной деятельности, физического воспитания и др. объектов.

Второй этап становления спортивной науки – ***возникновение отдельных самостоятельных научных дисциплин этой науки***. По мере активизации и повышения значимости, а также расширения предмета изучения объектов спортивной науки в той или иной фундаментальной науке, начинает ставиться вопрос о выделении в ее структуре тех или иных *частных самостоятельных дисциплин* – например, истории спорта, психологии спорта, физиологии физических упражнений, теории физического воспитания и др.

Постепенно стали возникать и такие научные дисциплины, которые ориентированы на исследование *не одного, а нескольких* социальных явлений объектной области спортивной науки. Именно таким образом формировались, например, история физической культуры и спорта, философия физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека, социология физической культуры и спорта, наука о физической культуре и спорте [2-5, 9, 14-16, 18, 20 и др.] и др.

Как отмечает американский ученый Б.Д. Сэкмери (B.D. Sackmar), для признания какой-либо области научной специализации в качестве самостоятельной научной дисциплины она должна удовлетворять двум условиям: «Во-первых, она должна добиться индивидуальности. То есть, должна существовать область исследований со своим особым предметом рассмотрения; должна также существовать группа специалистов, которые поддерживают социальные связи и считают себя членами одного “социального круга”. Во-вторых, она должна быть определена в рамках более широкой области как узаконенная область исследования и должна войти в структуру дисциплины» [цит. по: 20, Р. 92].

Именно в этих направлениях и шло формирования отдельных научных дисциплин спортивной науки. При этом учеными ставился и решался ряд тесно связанных между собой задач:

- ввести и уточнить те понятия, которые позволяют выделить объектную область исследования научной дисциплины;
- определить специфический (для определенной научной дисциплины) предмет исследования; обосновать необходимость и целесообразность анализа соответствующих научных проблем;
- выявить эффективные научные методы их анализа.

Наряду с этим происходит формирование:

- круга специалистов, которых интересует выявленные объекты исследования, проблемы их изучения и уровень подготовки которых позволяет проводить данные исследования;
- организаций (в том числе международных) для кооперации и интеграции данных специалистов;
- научных конференций, симпозиумов и т.п. для обсуждения соответствующих проблем и обмена результатами их анализа;
- специальных журналов для публикации этих результатов и т.д.

На данном этапе становления спортивной науки формирование указанных частных дисциплин происходило *независимо друг от друга, без какой-либо координации* по времени, в отношении проблематики и получаемых результатов. Поэтому даже не ставился вопрос о том, что они являются элементом какой-то «спортивной науки», да и сам этот термин появляется значительно позднее.

#### **Становление спортивной науки, как самостоятельной научной дисциплины.**

Вовлечение в научное исследование все большего числа социальных явлений (физического воспитания, физических упражнений, физкультурной деятельности и др., их элементов и разновидностей и т.д.), а также анализ каждого из них с позиций разных наук (истории, педагогики, психологии, социологии, философии, медицины и др.), выдвинули на повестку дня вопрос о необходимости формирования такой новой науки, которая объединяла бы указанные частные научные дисциплины, устанавливала связи между ними, стремилась наладить их кооперацию, интеграцию [3,19]. Постепенно была сформирована такая наука, которую стали обозначать термином «*спортивная наука*».

Становлению этой науки содействовала деятельность *Международного совета спортивной науки и физического воспитания (ICSSPE)*. Основными целями этого Совета являются: «1) поощрение международного сотрудничества в области спортивной науки; 2) содействие дифференциации в спортивной науке при одновременном содействии интеграции ее различных отраслей; 3) обеспечение доступности научных знаний о спорте» [19, Р. 6]. В документах, которые разрабатываются и публикуются Советом дается характеристика спортивной науки.

Один из таких документов – *Резолюция «Природа и функции спортивной науки»*. Эта резолюция разработана в 1993 г. рабочей группой Международного совета спортивной науки и физического воспитания, в состав которой входили известные ученые этой отрасли науки, представители разных стран: К. Хардман, К. Мейер, Р. Науль, Г. Пфистер, Р. Зингер, Г. Хааг и М.С. Филипп. В данном документе спортивная наука характеризуется как «наука о спорте». При этом «под спортом в широком смысле понимается физическая активность, упражнения и игры, относимые к любому типу занятий – от рекреационного спорта для всех вплоть до элитного спорта». Характеризуя сущность, цель, задачи и функции спортивной науки, авторы документа пишут.

«Сущность науки о спорте заключается в том, чтобы аккумулировать знания и предлагать руководства, помогающие людям добиться лучшего результата в физических занятиях, а также, понимать и оценивать перспективы спортивных, игровых мероприятий и упражнений (СИУ)».

«Цель науки о спорте как специальной академической дисциплины заключается в концентрации внимания на физической деятельности человека такой, как спорт», определении «подходов и специальных методов, которые представляют качественные и количественные подходы, стратегии и технические приемы исследований».

«Задачей науки о спорте является создание, развитие, углубление и закрепление знаний, концентрирующих внимание на следующих вещах:

- установление и определение структуры и основных характеристик СИУ;
- изложение описания и понимания исторически-социального контекста СИУ, а также, значения и важности СИУ для отдельных лиц и общества в целом;
- развитие и описание надлежащих стандартов проведения СИУ и сопутствующих мероприятий;
- развитие концепций и методов обучения, а также, техники упражнений и тренировок для тех, кто участвует в СИУ».

В структуре понимаемой таким образом спортивной науки авторы указанного документа выделяют:

- *специализированные разделы* этой науки: биомеханика спорта, история спорта, педагогика спорта, психология спорта, социология спорта, спортивная медицина, физиология спорта, философия спорта;
- более частные *тематические разделы* науки о спорте, ориентированные, например, на исследование проблем: тренировки; здоровья; движения, игры;
- *академические (фундаментальные) дисциплины*, с которыми наука о спорте и ее специализированные разделы могут установить или уже установили тесные отношения, например: анатомия, антропология, математика,

менеджмент, наука об информации, наука о правильном питании, политология, химия, экология и др. [21].

Аналогичная характеристика спортивной науки содержится в другом документе – «Справочник спортивной науки», который разработан и опубликован Международным советом спортивной науки и физического воспитания (ICSSPE) с целью дать читателям «фундаментальную информацию о широком спектре дисциплин спортивной науки» [19].

Для полноценной оценки современного состояния спортивной науки указанная ее характеристика, естественно, нуждается в уточнении и дополнении.

### **Выводы**

Как показывает анализ истории спортивной науки? исходный пункт этого процесса – формирование *отдельных научных дисциплин* данной науки. Данный период ее истории включает в себя два этапа

– этап изучения объектов спортивной науки в рамках фундаментальных дисциплин;

– возникновение отдельных самостоятельных научных дисциплин этой науки.

Второй период истории спортивной науки – ее становление как самостоятельной научной дисциплины.

### **Литература**

1. Бальсевич, В.К. Развитие российской спортивной науки: проблемы и пути решения / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 6. - С. 9–12.

2. Ворожко, Ю.В. История науки о физической культуре и спорте: теоретико-методологические аспекты / Ю. В. Ворожко // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 10. - С. 10-11;

3. История спортивной науки. Международный семинар: Протокол. Т. 1. - Лейпциг, 1980.

4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие / Л. И. Лубышева. - Москва: Изд. центр «Академия», 2001.

5. Мельникова, Н. Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А. В. Трескин /под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. - 2-е изд. с изм. и доп. - Москва: Спорт, 2017. - 432 с.

6. Метлушко, О.С. Современное состояние и перспективы развития зарубежной спортивной науки. Место педагогики спорта в системе спортивно-научного знания / О. С. Метлушко // Тез. докладов научно-практической конференции. - Малаховка, 1990. - С. 74-78.

7. Москатова, А.К. Спортивная наука / А. К. Москатова // Спорт в современном обществе. - Москва: РИО ГЦОЛИФК, 1980. - С. 104-118.

8. Моченов, В.П. Спортивная наука перед новыми вызовами современности // // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и новации (ГЦОЛИФК, 1918–2017): Сборник научных и научно-методических статей в 2-х томах / В. П. Моченов / Под общ. ред. А.А. Передельского. Т. 2. М.: Спорт, 2018. С. 263-277.

9. Неверкович, С.Д. Возникновение и развитие научно-исследовательских областей и дисциплин в науках о спорте (методологический экскурс) / С. Д. Неверкович // Олимпийское движение и социальные процессы. Материалы VII Всерос. научно-практич. конф. Сент., 25-27, 1996. Ч. I. - Краснодар, 1996. - С. 53-59;

10. Передельский, А.А. Современная наука о спорте: проблемы и перспективы развития / А .А. Передельский // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 5. С. 5-7.

11. Председатель Директории федерального института спортивной науки (ФРГ) Оммо Группе о будущем этой отрасли знания // Управление физкультурным движением. Национальные системы физического воспитания и спорта, № 7. - Москва: ЦООНТИ-ФиС, 1987. - С. 6-9.

12. Спортивная наука России: от застоя к развитию? // Теория и практика физической культуры / П. А. Виноградов, В. П. Моченов, В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. - 1998. - № 4. - С. 2-7

13. Столяров, В.И. Актуальные теоретико-методологические проблемы развития «спортивной науки» / В. И. Столяров // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и новации (ГЦОЛИФК, 1918–2017): Сборник научных и научно-методических статей в 2-х томах / Под общей редакцией В.И. Столярова. – Том. I. – Москва: Спорт, 2017. – С. 75–92.

14. Столяров, В. И. Социология физической культуры и спорта (основные проблемы, новые подходы и концепции). Ч. II. Предмет, значение и история развития социологии физической культуры и спорта: Учеб. пособие / В. И. Столяров. - Москва: РАО, РГАФК, 1999. - 199 с.

15. Столяров, В. И. Философия физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека (история, современное состояние, авторская концепция): монография / В. И. Столяров. - Москва: РУСАЙНС, 2017. – 266 с.

16. Столяров, В. И. Фундаментальные методологические проблемы наук о физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека: монография / В. И. Столяров. - Москва: РУСАЙНС, 2018. - 208 с.

17. Хайнеманн, Клаус. Спортивная наука и спортивная политика / Клаус Хайнеманн // Проблемы международного спортивного движения, ВНИИФК.- 1981. - № 9. - С. 17-33.

18. Heinemann, K. Einführung in die Sociologie des Sports / K. Heinemann. - Schorndorf: Hoffman Verlag, 1980. - 242 S.

19. ICSSPE. Vade Mecum. Directory of sport science. 2<sup>nd</sup> Edition, 2000. - 315 p.
20. Loy, John W. The Emergence and Development of the Sociology of Sport as an Academic Specialty / John W Loy, Gerald Kenyon, Barry D. McPherson // Research quarterly for exercise and sport. – 1980. -Vol. 51. - N. 1. - P. 92.
21. Resolution “Nature and Function of Sport Science” // Sportwissenschaft. - 1995. - N. 4.- P. 426-429.
22. Schindler, G. La science du sport et ses perspectives d'évolution / G. Schindler, G Schnabel, F. Trogisch // Sport et développement humain. - 1975. - P. 99-125.

*Владислав Иванович Столяров, д.ф.н., профессор, кафедры Истории Цивилизации, Физической культуры и Спорта, Философии и Социологии, Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодёжи и Туризма (ГЦОЛИФК)*

*Наталья Юрьевна Мельникова*

*д.п.н., профессор, Заведующая кафедрой Истории Цивилизации, Физической культуры и Спорта, Философии и Социологии, Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодёжи и Туризма (ГЦОЛИФК)*

#### PERIODIZATION OF THE HISTORY OF SPORTS SCIENCE

*Annotation. The article analyzes the history of sports science. There are two main periods of its formation and development: the period of formation of separate scientific disciplines of this science and the stage of its formation as an independent scientific discipline.*

*Keywords: Sports science, history, stages of history.*

*Stolyarov Vladislav Ivanovich, Doctor of Philosophy, Professor of Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Federal State Budgetary Institution "Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports", Moscow, e-mail: vstolyarov@mail.ru*

*Melnikova Nataliya, Ph. D., Professor, Head of the Department of History of Civilizations, Physical culture and Sports, Philosophy and Sociology, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, ya.melnikova64@yandex.ru*

УДК 316

## ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА СПОРТИВНОЙ НАУКИ

В.И. Столяров

*Аннотация. Один из основных недостатков современного состояния спортивной науки – аморфность и многозначность даже основных ее понятий, что приводит к отождествлению и смешению различных объектов исследования и предмета научных дисциплин этой науки, затрудняет четкую постановку научных проблем и т.д. В статье дается характеристика диалектической процедуры логического анализа дискуссионных понятий, которая является эффективным средством совершенствования понятийного аппарата спортивной науки.*

## **Введение**

Согласно принципам современной логики и методологии науки, эффективное развитие любой науки предполагает использование понятий, причем, таких, которые позволяют четко выделять характеризовать изучаемые явления, дифференцировать их от других. В научном исследовании не допускается применение аморфных, неопределенных, многозначных понятий. Однако именно такая ситуация характерна современной спортивной науки. Даже основные понятия этой науки – «спорт», «физическая культура», «физическое воспитание» и др. являются аморфными, многозначными. Они по-разному интерпретируются исследователями, причем, эти разные интерпретации нередко смешиваются, не различаются. Это порождает неопределенность и других понятий. Такое несовершенство понятийного аппарата спортивной науки приводит к отождествлению и смешению различных объектов исследования и предмета научных дисциплин этой науки, затрудняет четкую постановку научных проблем, выработке эффективных управленческих решений, основанных на получаемых знаниях и т.д.

Одна из основных причин данной ситуации состоит в том, что многие исследователи произвольно дают то или иное определение понятиям, не пытаются его обосновать, не различают содержательные и терминологические проблемы определения понятий, используют ошибочные способы их решения, а иногда и совсем отказываются от какого-либо определения понятий.

Однако эффективному решению проблем, связанных с понятийным аппаратом спортивной науки, равно как и других наук, препятствует и слабая разработка в самой логике проблем определения понятий, особенно дискуссионных, т.е. таких, относительно которых предлагаются различные определения. Предлагается единственное средство решения данных проблем – выбор эффективного определения дискуссионного понятия, которое не нарушает логических правил определения [2, 4]. Однако такой подход не учитывает возможность и правомерность различных эффективных определений дискуссионного понятия.

Для полноценного решения обсуждаемых проблем автором разработана *диалектическая процедура логического анализа дискуссионных понятий*. Первый ее вариант опубликован в 1984 г. [7]; он дополнялся и уточнялся в последующих публикациях [например, см.: 5, 8, 11, 14]. Последний вариант этой коррекции излагается в данной статье.

## **Основная часть**

Концепция диалектической процедуры логического анализа дискуссионных понятий опирается на ряд *теоретических положений*, согласно которым в этом анализе важно:



- различать *содержательные* и *терминологические* проблемы определения понятия;
- приоритетное значение придавать решению *содержательных* проблем;
- учитывать, что для решения содержательных и терминологических проблем должны применяться *разные средства*;
- различать *эффективные* и *неэффективные* определения понятий, оставляя для анализа *лишь эффективные* определения;
- учитывать возможность наличия *не одного, а нескольких (множества)* эффективных определений дискуссионного понятия, а также различные варианты экспликации данного понятия – введение *одного* понятия или *системы* понятий;
- принимать во внимание возможность использования для введения такой понятийной системы *разных терминов* и *разной интерпретации содержания* того или иного понятия, т.е. учитывать возможность и правомерность *нескольких понятийных систем*, заменяющих аморфное, многозначное дискуссионное понятие;
- учитывать *содержательные* и *терминологические* критерии при выборе той или иной понятийной системы.

На основе этих теоретических положений предлагается следующий *алгоритм обсуждаемой логической процедуры* т.е. последовательность познавательных действий (шагов) в анализе дискуссионного (неопределенного, многозначного) понятия.

1. Прежде всего необходимо выявить *все те определения* данного понятия, которые встречаются в научных публикациях, выступлениях на конференциях и т.д.. К ним желательно добавить и те определения, которые в принципе могут быть даны дискуссионному понятию.

2. Из всего многообразия определений дискуссионного понятия для дальнейшего анализа следует оставить только *эффективные* определения, однозначно выделяющие какие-то объекты, отличающие их от других, и *исключить неэффективные* определения, не позволяющие сделать это, так как в них нарушаются логические правила.

3. На основе содержательного анализа различных эффективных определений дискуссионного понятия выявляются такие, которые выделяют и характеризуют *один и тот же объект (изучаемое явление)*.

Возможны две основные причины такой ситуации.

а) разные эффективные определения отличаются друг от друга лишь стилистическими формулировками, терминами, словосочетаниями и т.д. при выделении и характеристике одного и того же объекта;

б) эти определения выделяют *разные* объекты, но их можно оценить как *разновидности (формы) или элементы* другого выделенного объекта.

В этих двух ситуациях должны решаться разные задачи.

В *первой ситуации* задача состоит в том, чтобы сравнить стилистически по-разному оформленные определения (характеристики) выделенного объекта и для дальнейшего анализа оставить тот вариант эффективного определения, который представляется наиболее правомерным с точки зрения языковых и логических требований к терминологии и содержанию определений.

Во *второй ситуации* задача иная – выделенные разные объекты обозначить *разными терминами* и ввести соответствующие *понятия*, учитывая при этом взаимоотношение тех объектов, к которым они относятся. Тем самым вместо *одного* аморфного, многозначного дискуссионного понятия вводится *система* понятий, однозначно характеризующих и дифференцирующих указанные объекты.

4. На основе сравнения разных эффективных определений дискуссионного понятия выявляются такие, которые действительно характеризуют *разные объекты* (т.е. одни из них *не могут* быть оценены как разновидности или элементы других). В данном случае для обозначения всех этих объектов должны быть использованы разные термины и введены соответствующие понятия. Тем самым и в этом случае вместо *одного* аморфного, многозначного дискуссионного понятия вводится *система* понятий, характеризующих и дифференцирующих указанные объекты.

При этом важно учитывать возможность и правомерность *нескольких* понятийных систем такого рода. Понятия этих систем характеризуют *все те объекты*, которые выделяются на основе анализа эффективных определений дискуссионного понятия, но для обозначения этих объектов используются *разные термины*.

5. Изучается возможность и правомерность введения такого понятия, которое характеризует определенный комплекс тесно связанных между собой выделенных объектов, т.е. *объединяет (интегрирует)* их в некоторую систему.

6. Проводится логический анализ введенной понятийной системы на основе *сравнения различных определений понятий этой системы*. Такое сравнение позволяет выяснить: отсутствует ли в этих определениях запрещаемый логикой «замкнутый круг»: не дублирует ли одно из определений (как в содержательном, так и в терминологическом плане) другие определения; решить вопрос о правомерности и плодотворности абстракций, допускаемых при введении того или иного понятия, а также о целесообразности применения того или иного термина.

Такова краткая характеристика диалектической процедуры логического анализа дискуссионного понятий. Важное значение такого анализа состоит в том, что он позволяет решить весь комплекс проблем, связанных с экспликацией (уточнением) аморфных, многозначных понятий, а также проводить исследование, не дожидаясь выработки общепринятого определения используемых понятий, дает возможность сопоставлять результаты, полученные с использованием разных определений, предохраняет от бесплодных

терминологических дискуссий и т.д. [подробнее см. 5, 7, 8, 11].

С учетом изложенного выше диалектическая логическая процедура эффективно используется ее автором в течение более 50 лет при анализе дискуссионных понятий различных дисциплин спортивной науки – теории физического воспитания, теории массовой физкультурно-спортивной работы, теории олимпизма и олимпийской педагогики, философии и социологии физкультурно-спортивной деятельности др.

Иллюстрацией эффективности данной процедуры является ее использование для анализа таких дискуссионных понятий, как, например: «метод» и «теория» [6, 11]; «воспитание», «образование», «обучение», а также «физическая культура», «физическое воспитание» и «спорт» [12-14]; «олимпизм» и «олимпийская педагогика» [9, 10]; понятий теории велосипедного спорта [3].

### **Выводы**

Выше изложена краткая характеристика диалектической процедуры логического анализа дискуссионных понятий [подробнее см. 5, 7, 8, 11].

Важное значение такого анализа состоит в том, что он позволяет решить весь комплекс проблем, связанных с экспликацией (уточнением) аморфных, многозначных понятий, а также проводить исследование, не дожидаясь выработки общепринятого определения используемых понятий, дает возможность сопоставлять результаты, полученные с использованием разных определений, предохраняет от бесплодных терминологических дискуссий и т.д.

### **Литература**

1. Горский, Д. П. О видах определений и их значении в науке / Д. П. Горский // Проблемы логики научного познания. - Москва : Наука, 1964. - С. 294–355.
2. Ивин, А. А. Логика : учебник для гуманитарных факультетов / А. А. Ивин. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
3. Ковылин, М. М. Понятие «велосипед» в теории и методике «велосипедного спорта» / М. М. Ковылин, В. И. Столяров, Ю. И Недоцук // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 7. - С. 52–54.
4. Кондаков, Н. И. Логический словарь-справочник / Н. И. Кондаков. - Москва: Наука, 1975. - 717 с.
5. Столяров, В. И. Авторская логико-методологическая технология анализа дискуссионных понятий / В. И. Столяров // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сб. ст. по материалам IV Всерос. научно-практич. конф. 15 марта 2018 г.: в 2 т. Т. II. - Н. Новгород: Мининский университет, 2018. - С. 9–44.
6. Столяров, В. И. Глоссарий инновационной образовательной и научно-исследовательской деятельности / В. И. Столяров, Г. И. Попов. - Москва: Физическая культура, 2008.

7. Столяров, В. И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта: Учеб. пос. для аспирантов и соискателей ГЦОЛИФКа / В. И. Столяров. - Москва, 1984. - 99 с.

8. Столяров, В. И. Методология введения, оценки и унификации понятий / В. И. Столяров // «Вестник Московского Университета. Серия 7, Философия». - 2007. - № 1. С. 9–23.

9. Столяров, В. И. Олимпийское воспитание: теория и практика / В. И. Столяров. - Москва: ООО «Изд-во «Национальное образование», 2014. – 416 с.

10. Столяров, В. И. Современный олимпизм и олимпийская педагогика: достижения, проблемы, перспективы / В. И. Столяров. - Москва: ПЛАНЕТА», 2018. - 528 с.

11. Столяров, В. И. Основы гносеологии, логики и методологии научного познания (диалектическая концепция): монография / В. И. Столяров. - Москва: РУСАЙНС, 2020. – 274 с.

12. Столяров, В. И. Основы социологии физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека: монография / В. И. Столяров. - Москва.: РУСАЙНС, 2017. – 358 с.

13. Столяров, В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография / В.И. Столяров. - Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

14. Столяров, В. И. Философия спорта и телесности человека: Монография. Кн. 1. - / В. И. Столяров. - Москва: Издательство «Университетская книга», 2011. - 766 с.

*Автор: Столяров Владислав Иванович, д.ф.н., проф. ФГБОУ ВПО РГУФКСиТ и ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва, e-mail: vstolyarov@mail.ru*

*Stolyarov Vladislav Ivanovich, Doctor of Philosophy, Professor of Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Federal State Budgetary Institution "Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports", Moscow, e-mail: vstolyarov@mail.ru*

#### *DIALECTIC ANALYSIS AS AN EFFECTIVE METHOD IMPROVEMENT OF THE CONCEPTUAL APPARATUS OF SPORTS SCIENCE*

*Annotation. One of the main drawbacks of the current state of sports science is the amorphousness and ambiguity of even its basic concepts, which leads to the identification and confusion of various objects of research and the subject of scientific disciplines of this science, makes it difficult to clearly formulate scientific problems, etc. The article provides a characteristic of the dialectical procedure of logical analysis of controversial concepts, which is an effective means of improving the conceptual apparatus of sports science.*

*Keywords: sports science, controversial concepts, dialectical analysis*

#### *References*

1. Gorskij, D. P. *O bol'shij opredelenij i ih znachenii v nauke* / D. P. Gorskij // *Problemy logiki nauchnogo poznaniya*. - Moskva: Nauka, 1964. - S. 294–355.

2. Ivin, A. A. *Logika: uchebnik dlya gumanitarnykh fakul'tetov* / A. A. Ivin. - Moskva: FAIR-PRESS, 1999.

3. Kovylin, M. M. Ponyatie «velosiped» v teorii i metodike «velosipednogo sporta / M. M. Kovylin, V. I. Stolyarov, Yu. I. Nedocuk // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. - 2013. -№ 7. - S. 52–54.
4. Kondakov, N. I. Logicheskij slovar'-spravochnik / N. I. Kondakov. - Moskva: Nauka, 1975. - 717 s.
5. Stolyarov, V. I. Avtorskaya logiko-metodologicheskaya tekhnologiya analiza diskussionnyh ponyatij / V. I. Stolyarov // *Antropnye obrazovatel'nye tekhnologii v sfere fizicheskoy kul'tury: sb. st. po materialam IV Vseros. nauchno-praktich. konf. 15 marta 2018 g. : v 2 t. T. II. - N. Novgorod: Mininskij universitet, 2018. - S. 9–44.*
6. Stolyarov, V. I. Glossarij innovacionnoj obrazovatel'noj i nauchno-issledovatel'skoj deyatel'nosti / V. I. Stolyarov, G. I. Popov. - Moskva: Fizicheskaya kul'tura, 2008.
7. Stolyarov, V. I. Metodologicheskie principy ponyatij v processe nauchnogo issledovaniya fizicheskoy kul'tury i sporta: Ucheb. pos. dlya aspirantov i soiskatelej GCOLIFKa / V. I. Stolyarov. - Moskva, 1984. - 99 s.
8. Stolyarov, V. I. Metodologiya vvedeniya, ocenki i unifikacii ponyatij / V. I. Stolyarov // *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 7, Filosofiya* ». - 2007. - № 1. S. 9–23.
9. Stolyarov, V. I. Olimpijskoe vospitanie: teoriya i praktika / V. I. Stolyarov. - Moskva: OOO «Izd-vo « Nacional'noe obrazovanie », 2014. - 416 s.
10. Stolyarov, V. I. Sovremennyy olimpizm i olimpijskaya pedagogika: dostizheniya, problemy, perspektivy / V. I. Stolyarov. - Moskva: PLANETA », 2018. - 528 s.
11. Stolyarov, V. I. Osnovy gnoseologii, logiki i metodologii nauchnogo poznaniya (dialekticheskaya koncepciya): monografiya / V. I. Stolyarov. - Moskva: RUSAJNS, 2020. - 274 s.
12. Stolyarov, V. I. Osnovy sociologii fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti i telesnosti cheloveka: monografiya / V. I. Stolyarov. - Moskva. : RUSAJNS, 2017. - 358 s.
13. Stolyarov, V. I. Teoriya i metodologiya sovremennogo fizicheskogo vospitaniya: sostoyanie razrabotki i avtorskaya koncepciya: monografiya / V.I. Stolyarov. - Kiiv: NUFVSU, izd-vo "Olimp. Lit.", 2015. - 704 s.
14. Stolyarov, V. I. Filosofiya sporta i telesnosti cheloveka: Monografiya. Kn. 1. - / V. I. Stolyarov. - Moskva: Izdatel'stvo «Universitetskaya kniga», 2011. - 766 s.

*Stolyarov Vladislav Ivanovich, Doctor of Philosophy, Professor of Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Federal State Budgetary Institution "Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports", Moscow, e-mail: vstolyarov@mail.ru*

УДК 379

## **КОМПОНЕНТЫ ИННОВАЦИОННОГО МЕНЕДЖМЕНТА В СТРАТЕГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЯХ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В XXI ВЕКЕ**

Тютюнев М.А., Мельников В.В.

*Аннотация. В 2014 году на 127-й сессии МОК была утверждена олимпийская «Повестка 2020». Данное решение определило фундаментальный подход к проведению будущих Олимпийских игр, поскольку принятый документ является стратегическим направлением для масштабного пересмотра всех аспектов организации Олимпийских игр – от выбора города-организатора и проведения Игр до создания олимпийского наследия.*

*Ключевые слова: «Повестка 2020», Международный олимпийский комитет, Олимпийские игры.*

**Введение.** Международный олимпийский комитет (МОК) на 127-й сессии в окончательном виде утвердил четыре десятка правил и поправок, часть которых направлена на оптимизацию проведения Олимпийских игр. Все предложения, которые обсуждались членами организации, являются составными частями общей программы развития олимпийского движения на ближайшие годы, которая получила название «Повестка 2020».

**Цель исследования** – комплексный анализ «Повестки 2020» Международного олимпийского комитета.

**Основная часть.** К числу наиболее важных вопросов в олимпийской «Повестке 2020» следует отнести:

- Сокращение расходов на организацию Игр;
- Чёткое разделение организаторами затрат на проведение соревнований и развитие городской инфраструктуры;
- Вопросы борьбы за "чистоту" спортсменов;
- Создание олимпийского телеканала;
- Стратегия развития юношеского спорта, юношеских Олимпийских игр;
- Культурная политика МОК;
- Совершенствование управления МОК;
- Обновление стратегии спонсорского сотрудничества;
- Этика, лицензирование и торговля;
- Новый порядок членства в организации.

В создании революционной программы принимало участие 14 рабочих групп МОК, которые на основе тысяч предложений сформировали 40 рекомендаций, которые и предстояло рассмотреть на сессии членам организации. Обсуждение и утверждение окончательного варианта каждой из рекомендаций проходило в открытом режиме.

Одна из рекомендаций предполагает, что для проведения соревнований, город, принимающий Олимпийские игры, может воспользоваться инфраструктурой, расположенной на территории соседних государств. Также МОК был намерен увеличить на 20 млн. долларов затраты на борьбу с договорными матчами и допингом.

По итогам 127-ой сессии Международного олимпийского комитета (МОК), были утверждены новые принципы развития олимпийского движения.

Наиболее важные решения, вошедшие в «Повестку 2020»:

- Возможность проведения соревнований, входящих в программу Олимпийских игр, на значительном удалении друг от друга, в том числе в другой стране;
- Сокращение расходов на организацию Игр;
- Облегчение заявочного и презентационного процессов, направленное на снижение стоимости предвыборной гонки;

- Возможность организатора Игр предлагать новые виды спорта для включения в олимпийскую программу;
- Ограничение дисциплин на Олимпийских летних играх до 310, на Олимпийских зимних играх – до 100;
- Стремление к равному количеству мужских и женских дисциплин на Играх, увеличение количества смешанных дисциплин;
- Перевод проведения юношеских Олимпийских игр на нечётные годы, начиная с 2023 года;
- Новый порядок заявочного процесса городов, желающих принять Олимпийские игры;
- Новый порядок членства в организации;
- Учреждение олимпийского телеканала.

В 2021 году исполком Международного олимпийского комитета предложил новую стратегическую дорожную карту Олимпийская «Повестка 2020+5». Документ содержит 15 рекомендаций, которые определяют работу МОК и всего олимпийского движения до 2025 года.

Название подчеркивает тот факт, что новая дорожная карта является преемницей Олимпийской «Повестки 2020», принятой в декабре 2014 года и оказавшей существенное влияние на МОК. Данный документ стал причиной изменений, направленных на защиту олимпийских ценностей и укрепление роли спорта в обществе. Достижения, которых удалось добиться за последние шесть лет благодаря Олимпийской повестке 2020, заложили прочную основу для будущего развития.

Список 15 рекомендаций, включенных в Олимпийскую «Повестку 2020+5», содержит следующие пункты:

- Укрепление уникальности и универсальности Олимпийских игр;
- Обеспечение устойчивого развития Олимпийских игр;
- Усиление прав и обязанностей спортсменов;
- Привлечение лучших атлетов;
- Дальнейшее укрепление безопасного спорта и защита чистых спортсменов;
- Укрепление и продвижение Дороги к Олимпийским играм;
- Координация гармоничного спортивного календаря;
- Рост цифрового взаимодействия;
- Поощрение развития виртуальных видов спорта и дальнейшее взаимодействие с сообществами видеоигр;
- Укрепление роли спорта как важного фактора достижения целей устойчивого развития ООН;
- Усиление поддержки беженцев и населения, пострадавшего от вынужденного перемещения;
- Выход за пределы олимпийского сообщества;

- Продолжать подавать пример в корпоративной гражданской позиции;
- Укрепление олимпийского движения посредством качественного управления;
- Инновационные модели получения дохода;

**Выводы.** На основе теоретического анализа и обобщения эмпирических данных исследования, следует констатировать, что «Повестка 2020» привнесла значительные изменения в олимпийское движение и оказала положительное воздействие на его будущее.

К марту 2021 года уже выполнено 88% рекомендаций. Исполком МОК определил небольшое увеличение по сравнению с декабрем, когда данная цифра составляла 85%. Рост свидетельствует о том, что Олимпийская «Повестка 2020» – это непрерывный процесс. Изменения, которые она привнесла, продолжаются и будут оказывать влияние на развитие олимпийского движения в будущем.

15 рекомендаций, составляющих Олимпийскую повестку 2020+5, основаны на ключевых тенденциях, которые будут иметь решающее значение в мире после пандемии COVID-19. Они также касаются областей, в которых спорт и олимпийские ценности помогут превращать проблемы в возможности, к которым в первую очередь следует отнести: консолидация уникальности и универсальности Олимпийских игр, укрепление олимпийского движения посредством качественного управления, усиление прав и обязанностей спортсменов, безопасный спорт и защита чистых спортсменов и др.

### Литература

1. Вестник РМОУ март №1(26)/2018 – 103 с.
2. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта: учебник. – 2-е изд. с изменен. и дополн. – М., 2017. – 401с.
3. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие / А.В. Починкин — «Спорт», 2016. – 278 с.
4. Алимов А.Н. Стратегический менеджмент: учебно-методическое пособие / А.Н. Алимов. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. – 276 с.
5. Басовский Л.Е. Стратегический менеджмент: учебник / Л.Е. Басовский. - М.: ИНФРА - М, 2013. - 365 с.
6. Томпсон А.А. Стратегический менеджмент. Искусство разработки и реализации стратегии: учеб. для вузов / А.А. Томпсон, А.Дж. Стрикленд. - М.: ЮНИТИ, 1998. - 576 с.

### *COMPONENTS OF INNOVATION MANAGEMENT IN THE STRATEGIC DIRECTIONS OF THE INTERNATIONAL OLYMPIC MOVEMENT IN THE XXI CENTURY*

*Abstract. In 2014, the 127th IOC session approved the Olympic Agenda 2020. This decision determined a fundamental approach to the future Olympic Games, since the adopted document is a*



*strategic direction for a large-scale review of all aspects of the organization of the Olympic Games – from the choice of the host city and the hosting of the Games to the creation of the Olympic heritage.*

*Keywords: "Agenda 2020", International Olympic Committee, Olympic Games.*

*Мирослав Асенов Тютюнев, магистрант 2-го курса, кафедра Истории Цивилизации, Физической культуры и Спорта, Философии и Социологии. Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодёжи и Туризма (ГЦОЛИФК)*

*Виталий Владимирович Мельников, к.п.н, доцент кафедры Истории Цивилизации, Физической культуры и Спорта, Философии и Социологии. Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодёжи и Туризма (ГЦОЛИФК)*

*Miroslav Asenov Tyutyunev, 2nd year Master's student, Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology. Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFC)*

*Vitaly V. Melnikov, Ph. D., Associate Professor of the Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology. Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFC).*

**НАПРАВЛЕНИЕ 3**  
**Уточнение понятийного аппарата спортивной науки**  
**и оттокинезиологической методологии**

УДК 796.011.1

**ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК РЕЗУЛЬТАТ, ОБЪЕКТ И СУБЪЕКТ РАЗВИТИЯ  
СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА: В ТЕРМИНАХ И ПОНЯТИЯХ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА**

Кошель Д.А.

*Аннотация. В терминах системного анализа автор формализует и описывает эволюцию паралимпийского движения и приводит прогнозы его развития*

*Ключевые слова: паралимпийское движение, стадии эволюции, связь паралимпийского движения с социумом, развитие*

### **Введение**

Паралимпийское движение (ПД) является результатом развития общества. Если рассмотреть его как подсистему сложной системы социума (ССС) и применить при этом аппарат системного анализа, его терминологию и понятия, можно с обоснованной достоверностью прогнозировать развитие этой подсистемы, оценить взаимовлияние ее и остальных подсистем, базируясь на аналогиях и закономерностях развития самого ПД. Ниже предлагается моделирование соотношения ПД в СССР в ретроспективе и перспективе.

#### **ПД как результат развития СССР**

На схеме (Рисунок 1) иллюстрируется первая стадия эволюции ПД: возникновение и становление. Напомним, что ПД было инициировано с целью интегрировать в общественную жизнь после войны целое поколение ветеранов, которые прошли ее и вернулись в мирную жизнь с травмированными телами и душами. Масштабы ПД были скромными, определим их как локальные. Они точно соответствовали уровню благосостояния общества. Импульс к созданию такого движения свидетельствовал о сформированном в общественном сознании императиве помочь немногим. На этой эволюционной стадии считаем ПД продуктом, автономным от основной системы СССР, связи от СССР к ПД внешние и однонаправленные, обратная связь отсутствует или пренебрежимо мала. То есть ПД на этой стадии — отдельная сложная система. Вовлеченность в него членов общества незначительная [2].

Здесь и далее синие стрелки обозначают внутренние связи, зеленые — внешние связи, красные — новые связи, характеристика которых поясняется в тексте статьи. Под внутренней связью понимается устойчивая двусторонняя/односторонняя связь, необходимая и достаточная для функционирования и сохранения целостности СССР. Внешняя связь условно

односторонняя, она достаточна для осуществления системой функций и получения результата. Мы абстрагируемся от сложной действительной сути внешней связи для упрощения модели в рассмотрении основной идеи данной статьи. Обратная связь является внешней по определению.

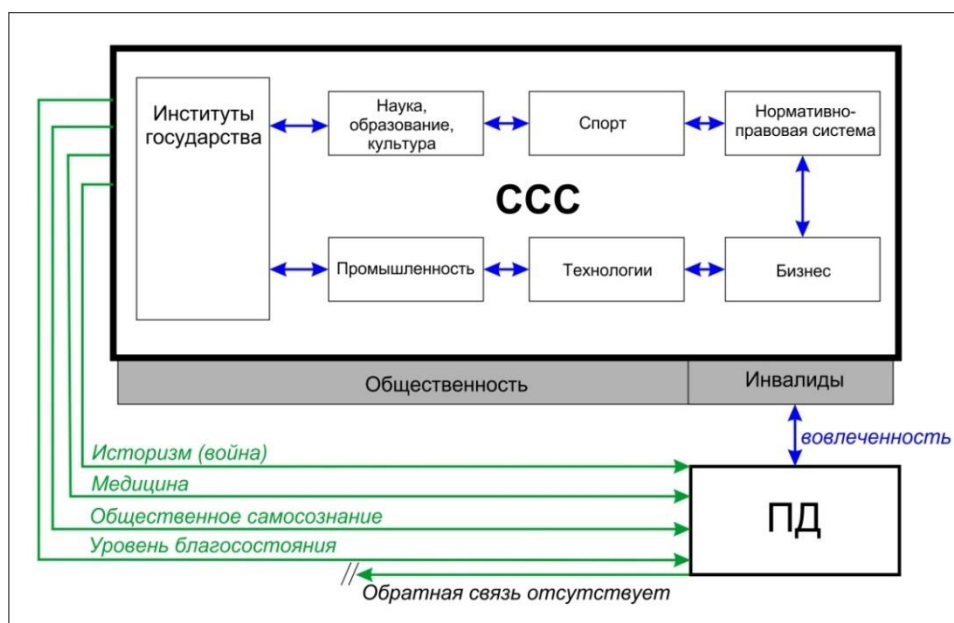


Рисунок 1. Эволюционная стадия 1: возникновение ПД

### ПД трансформируется в объект

С развитием ПД растет интерес в обществе к паралимпийцам как отдельной категории, формируется стремление удовлетворять их специфические потребности и интересы. ПД становится потребителем технологических инноваций, научных достижений, является объектом внимания со стороны СМИ, а с ростом зрелищности соревнований — и болельщиков. Проявляет заинтересованность и бизнес. Отметка на шкале хронологии — наше время. В качестве иллюстрации приведем, например, такие технологические новинки: экзоскелеты, протезы из углеродного волокна; легкие, гибкие инвалидные коляски из углеродного волокна. Некоторые из инновационных протезов проявили такую эффективность, что иногда позволяют паралимпийцам выступать в олимпийских соревнованиях наравне с обычными спортсменами и побеждать [1].

У ПД как объекта нивелируется его автономность от ССС, хоть и не исчезает совсем. Но формируются явно выраженные устойчивые внутренние связи ПД с подсистемами ССС. Мы говорим внутренние, подразумевая их характер: двусторонние, необходимые и достаточные для достижения функционального результата. На самом деле, это скорее прообраз обратной связи от ПД к ССС. Наличие существенной обратной связи пока констатировать нельзя, потому что для этой стадии отмечается некоторая пассивность и потребительская сущность объекта-ПД, его влияние на ССС минимально. Сказанное иллюстрирует графическая модель с Рисунка 2.

## ПД — самостоятельный активный субъект эволюции

Развитие медицины, рост общественного благосостояния, развитие технологий и их направленность на инвалидов привели к тому, что увеличилась численность людей с особенностями, выросла востребованность адаптивного и паралимпийского спорта, одновременно стала весомей общественная состоятельность этих типов спорта в ССС. Статус ПД постепенно становится равным статусу олимпийского спорта.

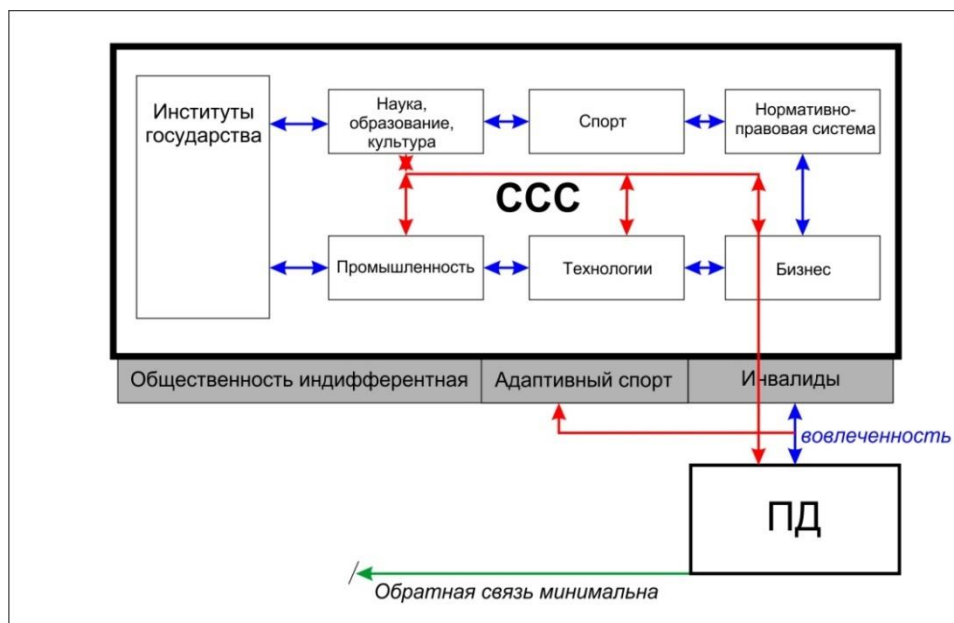


Рисунок 2. Эволюционная стадия 2: ПД как объект

И так же, как в олимпийском спорте, внутри самого ПД появляются противоречия, которые влияют на темпы и вектор развития ПД. Так проявляет себя внутренний импульс, который добавляет диалектики: именно противоречия влекут переход количественных изменений в качественные. Приведем примеры из паралимпийского плавания, наиболее близкого автору — тренеру пловцов-паралимпийцев.

Общеизвестно, что система функциональной классификации спортсменов-пловцов в настоящее время не безупречна, отсутствует единообразие подходов к классификации, оставляет желать лучшего система отбора. В плавании это приводит иногда к тому, что оказывается нарушенным основной принцип ПД — побеждает сильнейший среди равных. Иногда, жалуются пловцы с ампутированной рукой, им приходится состязаться с соперниками без ампутаций. Объединение классов пловцов с целью повышения уровня зрелищности соревнований в плавании приводит к тому, что на соседних дорожках соревнуются между собой пловцы очевидно различных классов. В вольном стиле, баттерфляе и на спине со спортсменами без ампутаций тяжело конкурировать, потому что основная работа там идет как раз за счет рук. И это только единичный пример объективных противоречий, за разрешением которых надо обращаться

непосредственно в Олимпийский комитет. В терминологии этой статьи он представляет Нормативно-правовую подсистему ССС.

К общему прискорбию, кроме объективных недостатков, которые можно отнести к факторам роста и становления, проявляется субъективный негатив: фальсификации и подлоги. И снова о пара-плавании: известен факт, когда пловцы-паралимпийцы обвиняли тренеров в запугивании, зарегистрированы случаи употребления допинга, ампутации конечности с целью попасть в удобную для пловца квалификационную группу. Не будучи первыми среди равных, спортсмены стремятся стать первыми, одержав победу над более слабыми. А далее — призовое место, награды, почет. Подобные явления проявляют себя, к сожалению, и в других видах спорта в не менее конщунственной форме.

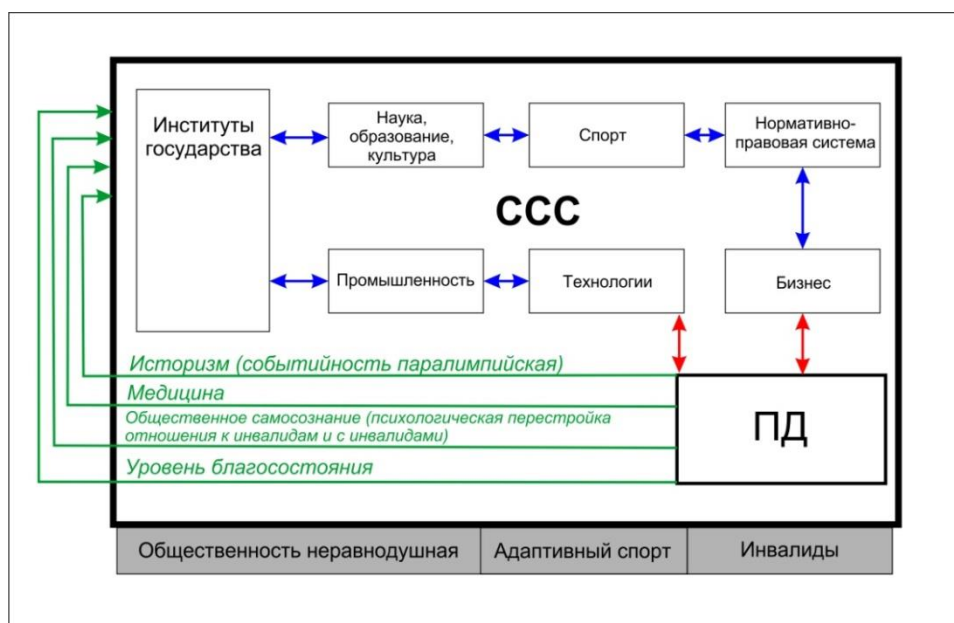


Рисунок 3. Эволюционная стадия 3: ПД как субъект

Очевидно, что необходимо дорабатывать юридические, нормативно-классификационные, судейские стороны жизнедеятельности паралимпийцев. Т.о. необходима кардинальная перестройка Нормативно-правовой системы ССС, именно с ней крепнут и расширяются связи ПД. Важно также участие в разрешении выявленных противоречий Подсистем науки и образования, технологий. Решать подобные проблемы стоит в комплексе с проблемами олимпийского спорта [1].

Охват всех тенденций, связанных с перспективами ПД, выходит за рамки данной статьи. Но, основываясь на приведенной лаконичной информации, остановимся на тенденциях развития, которое переживают ССС и ПД в совокупности. По мере переживания ПД разных стадий роста и развития, происходит усиление связей ПД со всеми внутренними подсистемами ССС, все более полная интеграция ПД в ССС. Связи ПД со всеми подсистемами ССС становятся внутренними (двусторонними, необходимыми и достаточными). ПД оказывается вовлеченным в общую систему связей ССС. Но имеется и ключевой

признак происходящей смены сущности ПД с объекта на активный субъект: ярко проявляются односторонние связи ПД с ССС, которые на первой стадии эволюции, являлись связями ССС с ПД. Теперь они поменяли направление, из внешних стали внутренними, так как ПД уже рассматривается не как автономная система, а как подсистема ССС в стадии инкорпорирования. Но эти связи (историзм, медицина, общественное самосознание и уровень благосостояния) являются такими же активными, сильными и действенными, как и в стадии 1. Только теперь не ССС воздействует на ПД и формирует его, а ПД как активная сила оказывает влияние на все остальные подсистемы ССС, видоизменяя и переформируя их до неузнаваемости.

Графическую модель новой сложной системы с указанием сущностей демонстрируем на Рисунке 3.

### **Выводы**

Диалектика эволюции ПД во времени и в бэкграунде развития ССС и его подсистем со временем приведет к тому, что ПД станет интегрированной частью сложной системы общества, одной из целой совокупности общественных подсистем. Поступательность развития, внутренние противоречия, которые формируют импульс внутреннего развития приведут к тому, что ПД приобретет структуру, характеристики, начнет играть роль, подобные таковым в подсистеме традиционного олимпийского спорта.

### **Литература**

1. Лысенко, И. А. Историко-организационные аспекты развития спорта инвалидов / И. А. Лысенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - № 2. - Харьков: Изд. ХГАДИ, 2009. - С. 87-91.

2. Спорт и цивилизация (Электронный ресурс): ежемесячный научно-теоретический журнал / РГУФКСМиТ. - Теория и практика физической культуры № 5. - М.: - 2004.- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2004N5/p59-63.htm>

*Кошель Дмитрий Александрович: тренер-преподаватель по плаванию, Республиканский центр олимпийской подготовки по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта, Минск. Тел.: +375 29 612 6225; E-mail: val.suraev@gmail.com*

*Koshel Dmitry: swimming coach-teacher, Republican Center for Olympic Training in Paralympic and Def-Paralympic Sports, Minsk. Tel.: +375 29 612 6225; E-mail: val.suraev@gmail.com*

*PARALYMPIC MOVEMENT AS A RESULT, OBJECT AND SUBJECT OF THE DEVELOPMENT OF MODERN SOCIETY: IN TERMS AND CONCEPTS OF SYSTEM ANALYSIS*

*Abstract: the author formalizes and describes the evolution of the Paralympic movement and provides forecasts of its development in terms of system analysis,*

*Keywords: Paralympic movement, stages of evolution, connection of the Paralympic movement with society, development*

### Reference

1. Lysenko, I. A. *Istoriko-organizacionnye aspekty razvitiya sporta invalidov / I. A. Lysenko // Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. - № 2. - Har'kov: Izd. HGADI, 2009. - S. 87-91.*
2. *Sport i civilizaciya (Elektronnyj resurs): ezheemesyachnyj nauchno-teoreticheskij zhurnal / RGUFKSMiT. - Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury № 5. - M.: - 2004.- Rezhim dostupa: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2004N5/p59-63.htm>*

УДК 796.1/.3

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Родин А.В., Захаров П.С., Луганская М.В.

*Аннотация. Эффективность многолетней подготовки спортсменов в игровых видах спорта определяется многими факторами, среди которых, по праву, одно из ведущих мест занимает система управления тренировочной и соревновательной деятельностью. В статье обобщены результаты теоретического анализа, раскрывающие сущность модели управления тренировочным и соревновательным процессом в игровых видах спорта.*

*Ключевые слова: спортивные игры, модель, управление, игровая деятельность, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность.*

**Введение** Игровые виды спорта представляют собой процесс, состоящий из тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Эффективная организация тренировочного и соревновательного процессов зависит от набора инструментов по управлению этим процессом, в котором происходит взаимодействие субъекта и объекта управления. В процессе взаимодействия субъекта и объекта управления осуществляется обмен информацией, способствующий существованию того или иного события [2, 3, 5, 6].

В результате анализа специальной литературы [1, 4, 7, 8] установлено, что изучение данной проблемы активно велось в 70-80 годах прошлого столетия. Необходимо отметить, что до настоящего момента так и не сформулированы основные теоретические положения и практические рекомендации по эффективному управлению тренировочным и соревновательными процессами в игровых видах спорта.

**Основная часть.** Под сущностью любых процессов, явлений, предметов понимают внутреннюю, относительно устойчивую основу, которая определяет смысл, функционирование и развитие системы тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Как правило, сущность системы тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта проявляется через внешние субъектно-объектные связи и действия, характеризующие внутренние и внешние стороны процессов и явлений.

Сущность системы управления тренировочным и соревновательным процессами в игровых видах спорта представляет собой совокупность взаимодействующих элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, совместно реализующих целевую функцию и выполнение соответствующих им задач на всех этапах процесса управления.

С понятием «система» связано представление о целом, его строении, движении, о неограниченном множестве отдельных целостных объектов на различных уровнях тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта, а с понятием «управление» связаны все процессы, протекающие в отдельных элементах, фазах и системах в целом.

Другими словами, процесс управления тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в игровых видах спорта можно обозначить как множество взаимосвязанных совместно протекающих событий.

В классическом понимании событие – это пребывание вместе с кем-либо или с чем-либо в одно и то же время, что полностью характеризует современную систему тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта.

В результате взаимодействия субъекта и объекта управления образуются связи, которые соединяют объекты и свойства в процессе управления в единое целое. Предполагается, что связи существуют между всеми системными элементами, между системами и подсистемами, что позволяет им эффективно функционировать, не зависимо от внешних и внутренних сбивающих факторов.

Существенное значение при анализе тренировочного и соревновательного процессов спортсменов в игровых видах спорта имеют свойства, которые характеризуют качественные (информационные) характеристики системы управления. Введя меру определения того или иного качества, или выразив ее в определенных единицах измерения, иначе говоря, формализовав, можно описать объекты системы и процесс управления количественно, используя математический аппарат что обеспечивает образование новых направлений для дальнейшего совершенствования в виде единого организма.

Тренировочная и соревновательная деятельность в игровых видах спорта связана с принятием решений и должна строиться с учетом увязывания воедино достаточно большого количества современных научных дисциплин: теории систем, общей теории управления, собственно теории принятия решений, теории игр, теории статистических решений, системный анализ, прикладную кибернетику, информатику, управление общественными отношениями, философию и социальную философию, экономическую теорию, синергетику, спортивный анализ. Все эти и другие дисциплины занимаются рассмотрением одной и той же проблемы – научного анализа ряда возможных способов действий и деятельности с целью нахождения наилучших способов для различных условий действий и деятельности.



Проблема принятия управленческих решений возникает практически в любой сфере и предметной области целенаправленной человеческой деятельности и составляет её принципиальную сущность. Особенно актуальна проблема принятия решений, планов, проектов и интеллектуальных проектов применительно к устойчивому по предсказуемости управлению совокупностями взаимосвязанных разнородных процессов, протекающих в суперсистемах, каковым является тренировочная и соревновательная деятельность спортсменов в игровых видах спорта.

Образно (схематично) любой процесс управления тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта можно представить в виде модели управляющего элемента, управляемого элемента и связей между ними (рисунок 1).

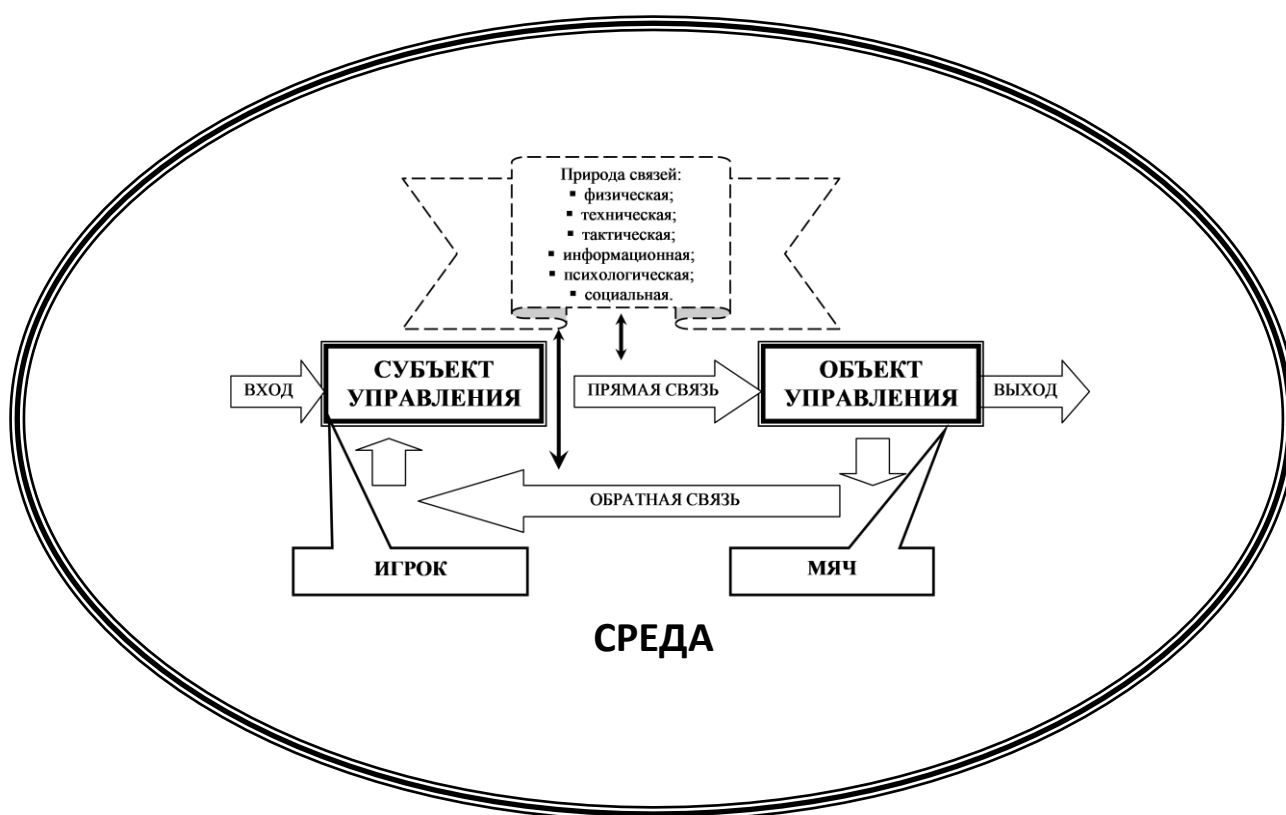


Рисунок 1. Модель системы управления тренировочным и соревновательным процессом в игровых видах спорта

В системе общественного (социального) управления принято различать субъект и объект управления, где субъект управления олицетворяет активно действующего, обладающего сознанием индивида или социальную группу, формирующую целевую функцию и осуществляющую управление, а второй есть то, на что направлена деятельность субъекта.

При этом следует отметить, что всегда субъект и объект управления находятся в некоторой среде.

Кроме того, управление возможно только при наличии обмена между объектом управления и структурой (субъектом) управления, причем они должны

быть определенным образом связаны (рис. 1). Говорят о наличии с одной стороны выдачи и получении воздействия из объекта управления и окружающей среды в субъект управления – это обратные связи. С другой стороны, выдача и получение информации из субъекта управления в объект управления и среду – это прямые связи. Объект управления и субъект управления, охваченные прямыми и обратными связями, находящимися в среде, образуют систему управления.

**Заключение.** Обобщая результаты теоретического анализа, следует отметить, что модель системы управления тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта образуют игрок и мяч. Субъектом управления является игрок, который посредством прямых связей (своим опорно-двигательным аппаратом), выполняет различные физические, технические и тактические приемы, управляет мячом. В свою очередь, по каналам обратных связей (через зрительный, слуховой и вестибулярный аппарат) игрок контролирует процесс управления мячом. Информация о параметрах управления поступает не только от мяча, но и от внешней по отношению к управляемой системе среды: состоянии и действия других игроков, сооружений, оборудования, разметки площадки.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 4. - С. 9-10.
2. Бобрышев Д.Н. Основные категории теории управления / Д.Н. Бобрышев. - М., 1987. – 189 с.
3. Булыкина Л.В. Волейбол: ученик / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.
4. Верхошанский, Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 2. - С. 21-26, 39-42.
5. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник/ В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. - 720 с.
6. Родин А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.
7. Топышев О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Топышев Олег Павлович. – М.: ГЦОЛИФК. – 1989. – 49 с.
8. Федоров А.И. Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, О.А. Сиротин, В.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 9. - С. 25-26, 39-40.

Родин Андрей Викторович канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия [rodin67@bk.ru](mailto:rodin67@bk.ru)

Захаров Павел Сергеевич канд. пед. наук, доцент каф. Теории и методики спортивных игр, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия, [snegokhooligans@mail.ru](mailto:snegokhooligans@mail.ru)

Луганская Мария Владимировна ст. препод. каф. Теории и методики спортивных игр, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия, [menyanikto@mail.ru](mailto:menyanikto@mail.ru)

#### THEORETICAL ASPECTS OF THE MODEL OF MANAGEMENT OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES IN SPORTS GAMES

Rodin Andrei Viktorovich Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Sports Games, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk, Russia [rodin67@bk.ru](mailto:rodin67@bk.ru)

Zakharov Pavel Sergeevich cand. ped. of Sciences, Associate Professor. Theory and methods of sports games, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk, Russia, [snegokhooligans@mail.ru](mailto:snegokhooligans@mail.ru)

Luganskay Maria Vladimirovna Art. Prep. kaf. Theories and methods of sports games, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk, Russia, [menyanikto@mail.ru](mailto:menyanikto@mail.ru)

*Annotation.* The effectiveness of long-term training of athletes in game sports is determined by many factors, among which, by right, one of the leading places is occupied by the system of management of training and competitive activities. The article summarizes the results of theoretical analysis revealing the essence of the model of control of the training and competitive process in game sports.

*Key words:* sports games, model, management, gaming activity, training activity, competitive activity.

#### Reference

1. Bal'sevich V.K. Kontury novoy strategii podgotovki sportsmenov olimpiyskogo klassa / V.K. Bal'sevich // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. - 2011. - № 4. - S. 9-10.
2. Bobryshev D.N. Osnovnye kategorii teorii upravleniya / D.N. Bobryshev. - M., 1987. - 189 s.
3. Bulykina L.V. Voleybol: uchenik / L.V. Bulykina, V.P. Guba. - M.: Sovetskiy sport, 2020. - 412 s.
4. Verkhoshanskiy, Yu.V. Na puti k nauchnoy teorii i metodologii sportivnoy trenirovki / Yu.V. Verkhoshanskiy // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. - 2011. - № 2. - S. 21-26, 39-42.
5. Guba V.P. *Teoriya i metodika sportivnykh igr: uchebnik* / V.P. Guba. - M.: Sport, 2020. - 720 s.
6. Rodin A.V. *Osnovy metodiki sportivnykh igr: uchebnoe posobie* / A.V. Rodin, A.B. Samoylov, K.N. Efremenkov. - Smolensk, 2020. - 194 s.
7. Topyshev O.P. *Pedagogicheskie aspekty sovershenstvovaniya deyatelnosti sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04* / Topyshev Oleg Pavlovich. - M.: GTsOLIFK. - 1989. - 49 s.
8. Fedorov A.I. *Kompleksnyy kontrol' i upravlenie v sporte: teoretiko-metodicheskie, tekhnicheskie i informatsionnye aspekty* / A.I. Fedorov, S.B. Sharmanova, O.A. Sirotin, V.N. Medvedev // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. - 2012. - № 9. - S. 25-26, 39-40.

## НАПРАВЛЕНИЕ 4

### Новые реалии спортивной практики и их научное измерение

УДК 796.925

#### АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Баринов М.В.

*Аннотация. Цель исследования – анализ технической подготовленности прыгуний на лыжах с трамплина. В статье представлены результаты контроля за технической подготовленностью спортсменок, выявлены наиболее типичные ошибки в фазе отталкивания, описаны средства коррекции их тренировочного процесса, применение которых позволило повысить эффективность кинематических показателей прыжка на лыжах с трамплина.*

*Ключевые слова: прыжки на лыжах с трамплина, педагогический контроль, техническая подготовленность.*

#### **Введение**

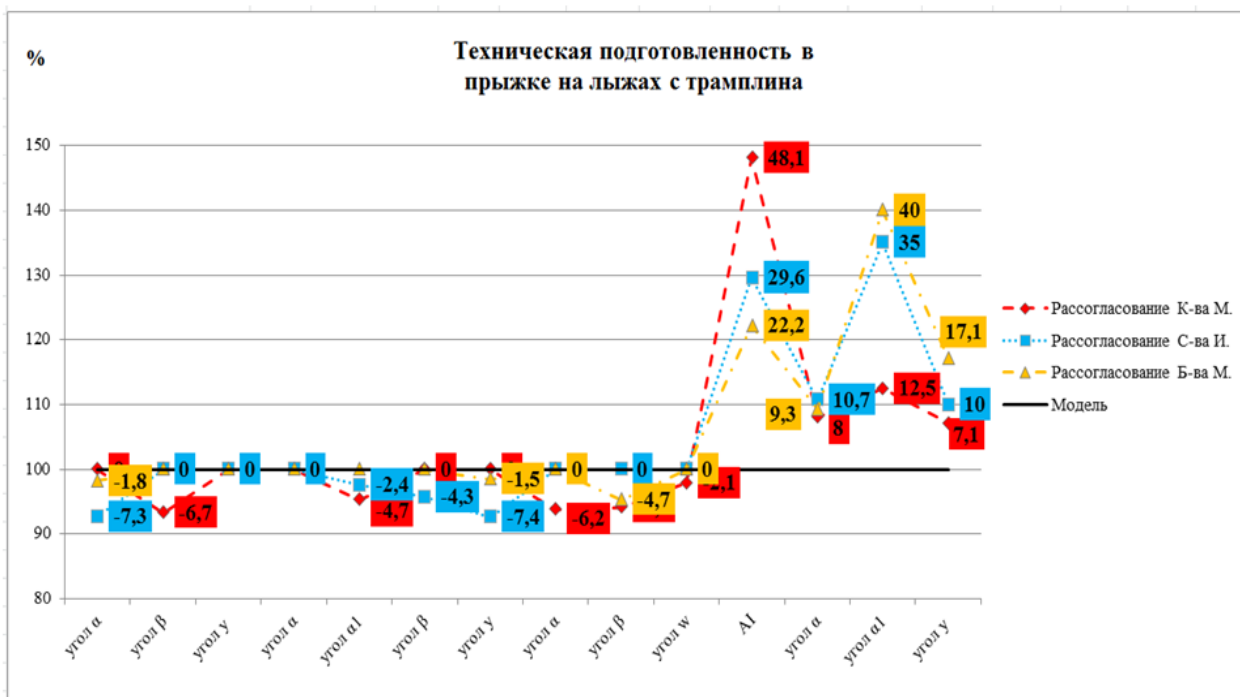
На этапе совершенствования спортивного мастерства в прыжках на лыжах с трамплина существенно возрастает роль контроля за технической подготовленностью спортсменок. При этом прыгунии начинают соревноваться в условиях, приближенных к выступлениям спортсменок на этапе высшего спортивного мастерства, совершая прыжки с трамплинов большой мощности, что делает их тренировочный процесс более специфическим в сравнении с содержанием педагогических воздействий, применяемых к ним на предшествующих этапах спортивной подготовки [1, 3].

#### **Основная часть**

На рисунке 1 показаны результаты экспертного анализа показателей технической подготовленности прыгуний на лыжах с трамплина первого года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства с модельными значениями.

Результаты обследования позволили выявить сразу у трех спортсменок погрешности в технике фазы полета, что подтверждено рассогласованием между фактическими показателями аэродинамического индекса и модельными характеристиками. В ходе детального анализа техники фазы полета прыгуний с трамплина отмечено, что спортсменки недостаточно наклоняли туловище вперед, тем самым система «лыжник-лыжи» имела слишком большую площадь во время полета, что только усиливало действие силы лобового сопротивления, приводившей к значительному сокращению дальности прыжка [2].

Необходимо отметить, что выявленные погрешности в технике объясняются недавним переходом спортсменок с трамплинов мощностью К-65 на трамплины мощностью К-90. При этом, выполняя прыжок с трамплина мощностью 90 м, спортсменка более продолжительное время находится в фазе полета в сравнении с прыжком на трамплине 65 м. Таким образом, тренером было принято решение о необходимости корректировки тренировочной программы прыгуний на лыжах с трамплина с учетом изменившихся условий тренировочной и соревновательной деятельности.

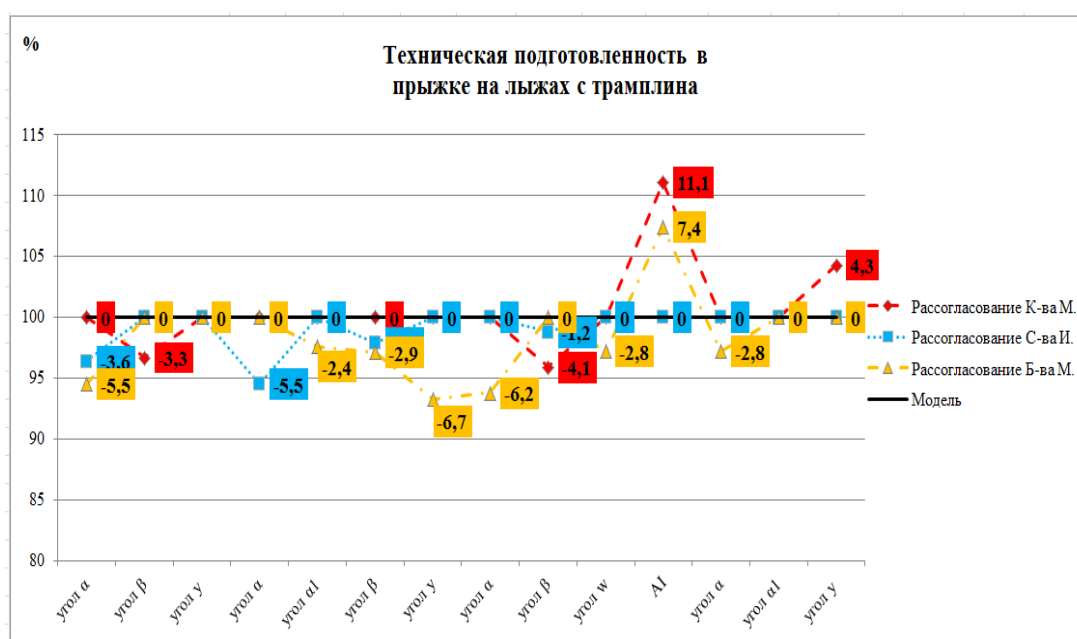


Фаза	Разгона, град.			Отталкивания, град.				Взлета, град.			Полета, мм	Приземление, град.		
	α	β	γ	α	α1	β	γ	α	β	w		α	α1	γ
Показатель														
Фактический результат К-ва М.	57	56	10	56	81	145	142	61	160	142	0,4	81	45	75
Фактический результат С-ва И.	51	65	9	56	83	134	125	66	172	154	0,35	83	54	77
Фактический результат Б-ва М.	54	70	8	58	88	146	133	70	162	152	0,33	82	56	82
Модель	55-60	60-70	8-10	55-60	85-90	140-150	135-145	65-70	170-180	145-155	0,22-0,27	70-75	35-40	65-70
Отклонение К-ва М.	0	-4	0	0	-4	0	0	-4	-10	-3	0,13	6	5	5
Отклонение С-ва И.	-4	0	0	0	-2	-6	-10	0	0	0	0,08	8	14	7
Отклонение Б-ва М.	-1	0	0	0	0	0	-2	0	-8	0	0,06	7	16	12
Рассогласование К-ва М., %	0	-6,7	0	0	-4,7	0	0	-6,2	-5,9	-2,1	48,1	8	12,5	7,1
Рассогласование С-ва И., %	-7,3	0	0	0	-2,4	-4,3	-7,4	0	0	0	29,6	10,7	35	10
Рассогласование Б-ва М., %	-1,8	0	0	0	0	0	-1,5	0	-4,7	0	22,2	9,3	40	17,1

Рисунок 1 – Пример результатов экспертного сравнения показателей технической подготовленности прыгуний на лыжах с трамплина на этапе совершенствования спортивного мастерства с модельными значениями

Для исправления ошибок в технике фазы полета спортсменок тренером были использованы традиционные словесные и наглядные методы, а также

методы повторного упражнения и видеоанализа с применением Dartfish. В качестве упражнений и тренировочных заданий использовались следующие: 1) имитация положения фазы полета на месте, 2) выполнение техники полета с применением лонжи, 3) имитация полета с применением резиновых жгутов, 4) выполнение полета на параллельных брусьях, 5) имитация полета с последующим выполнением акробатических упражнений, 6) имитация положения полета на одной ноге, 7) имитация полета с помощью упора лежа на высокой опоре, 8) имитация полета на батуте, 9) выполнение полета в условиях аэродинамической трубы, 10) имитация полета посредством прыжков в воду в бассейне, 11) совершенствование техники положения полета со страховкой тренера, 12) совершенствование техники фазы полета на трамплинах большой мощности с видеосъемкой и определением угловых характеристик.



Фаза	Разгона, град.			Отталкивания, град.				Взлета, град.			Полета, мм	Приземление, град.		
	α	β	γ	α	α1	β	γ	α	β	w		AI	α	α1
Фактический результат К-ва М.	60	58	8	55	87	142	139	68	163	146	0,3	73	37	73
Фактический результат С-ва И.	53	63	9	52	85	137	135	66	168	152	0,26	71	39	70
Фактический результат Б-ва М.	52	61	9	55	83	136	126	61	171	141	0,29	68	40	70
Модель	55-60	60-70	08-10'	55-60	85-90	140-150	135-145	65-70	170-180	145-155	0,22-0,27	70-75	35-40	65-70
Отклонение К-ва М.	0	-2	0	0	0	0	0	0	-7	0	0,03	0	0	3
Отклонение С-ва И.	-2	0	0	-3	0	-3	0	0	-2	0	0	0	0	0
Отклонение Б-ва М.	-3	0	0	0	-2	-4	-9	-4	0	-4	0,02	-2	0	0
Рассогласование К-ва М., %	0	-3,3	0	0	0	0	0	0	-4,1	0	11,1	0	0	4,3
Рассогласование С-ва И., %	-3,6	0	0	-5,5	0	-2,1	0	0	-1,2	0	0	0	0	0
Рассогласование Б-ва М., %	-5,5	0	0	0	-2,4	-2,9	-6,7	-6,2	0	-2,8	7,4	-2,8	0	0

Рисунок 2 – Пример результатов экспертного сравнения показателей технической подготовленности прыгуний на лыжах с трамплина на этапе совершенствования спортивного мастерства с модельными значениями (после целенаправленных педагогических воздействий)

Вышеописанные методы и средства, направленные на оптимизацию положения тела спортсменок в фазе полета, стали основой скорректированной тренировочной программы, которая реализовывалась в течение восьми недель. В недельном микроцикле спортсменки тренировались два раза в день, кроме воскресенья (выходной день). Продолжительность одного тренировочного занятия составляла 1,5-2 ч.

На рисунке 2 представлены результаты повторного обследования технической подготовленности прыгунов на лыжах с трамплина, свидетельствующие о том, что величины показателя А1 у одного спортсмена стали соответствовать модельным характеристикам, а у двух других отмечена существенная положительная динамика.

### **Выводы**

Таким образом, результаты проведенного исследования показали эффективность использования контроля за подготовленностью прыгуний на лыжах с трамплина, что позволило скорректировать педагогические воздействия и оптимизировать кинематические показатели спортсменок в фазе полета.

### **Литература**

1. Захаров Г.Г. Уровень развития и некоторые аспекты женских прыжков на лыжах с трамплина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 62-66.

2. Зебзеев В.В., Зданович О.С., Зебзеев В.В. Морфология как инновационный подход в оценке техники прыжка на лыжах с трамплина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 91-95.

3. Чумаков В.Н., Гладикова С.А. Особенности технической подготовки квалифицированных спортсменок в прыжках на лыжах с трамплина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 207-211.

*Баринов Михаил Викторович, аспирант, m.v.barinov@mail.ru, Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский.*

### *ANALYSIS OF THE TECHNICAL FITNESS OF QUALIFIED ATHLETES IN SKI JUMPING*

*Barinov Mikhail Viktorovich, graduate student, m.v.barinov@mail.ru, Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky.*

*Annotation. The purpose of the study is to analyze the technical readiness of ski jumpers. The article presents the results of monitoring the technical readiness of athletes, identifies the most typical errors in the repulsion phase, describes the means of correcting their training process, the use of which allowed to increase the efficiency of kinematic indicators of ski jumping.*

*Keywords: ski jumping, pedagogical control, technical readiness*

### *References*

*1. Zakharov G.G. Uroven' razvitiya i nekotoryye aspekty zhenskikh pryzhkov na lyzhakh s trampilina // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2017. № 2 (144). S. 62-66.*

2. Zebzeyev V.V., Zdanovich O.S., Zebzeyev V.V. *Morfologiya kak innovatsionnyy podkhod v otsenke tekhniki pryzhka na lyzhakh s trampoline // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2016. № 1 (131). S. 91-95.*

3. Chumakov V.N., Gladikova S.A. *Osobennosti tekhnicheskoy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenok v pryzhках na lyzhakh s trampoline // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2016. № 10 (140). S. 207-211.*

УДК 796.83

## К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Березин К.С.

*Аннотация. Современный бокс постоянно развивается, становится все более динамичным и универсальным, что предъявляет новые требования к организации тренировочного процесса, и в том числе к физической подготовке. Актуальность решения вопроса развития физических качеств юных боксеров на основе интеграции различных видов спорта в годичном цикле спортивной подготовки в настоящее время является актуальной.*

*Ключевые слова. Бокс, физические качества, спортивная подготовка, годичный цикл, спортивная подготовка*

**Введение.** Физическая подготовка является важной составляющей частью спортивной подготовки боксера. Она неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма [3]. Основными задачами в подготовке юных спортсменов являются укрепление здоровья и постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение техническим приемам, а также, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий выбранным видом спорта. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма [1, 2].

Недооценка физической подготовки приводит к одностороннему развитию и неминуемо к неустойчивым спортивным результатам. Одной из важнейших задач на этапе начальной подготовки является привлечение наибольшего количества и сохранение контингента занимающихся [4].

Многие великие боксеры нашей страны своими спортивными успехами во многом обязаны разносторонней физической подготовке, в которой немалую роль сыграли занятия различными видами спорта. Так, например, восьмикратный чемпион СССР по боксу Е. Огуренков в 1944 г. выиграл звание абсолютного чемпиона страны, победив известных полутяжеловесов и тяжеловесов, сам будучи боксером среднего веса. Он был неплохим штангистом, хорошо ходил на лыжах, выступал в соревнованиях в беге на коньках. Чемпион СССР и Европы А.



Шоцикас играл в баскетбол за сборную Каунаса; чемпионы СССР А. Булаков и Л. Сегалович были хорошими гимнастами; В. Попенченко участвовал в соревнованиях по бегу на длинные дистанции.

Кроме того, практика работы в детско-юношеских спортивных школах не стимулирует общее физическое развитие детей, так как главным мотивом в работе детского тренера является спортивный результат его ученика. Ранняя спортивная специализация в подготовке юных спортсменов не позволяет им полностью раскрыть свой спортивный потенциал при переходе из одной возрастной группы в другую и тем более при переходе в спорт высших достижений. В этой связи проблемы научного обоснования рациональной структуры средств общей физической подготовки юных боксеров на этапе начального подготовки представляет значительный интерес для специалистов детско-юношеского спорта и является актуальной задачей подготовки спортивного резерва.

В настоящее время, интеграция хорошо используется в различных смежных отраслях, как объединение в целое каких-либо частей, элементов. Интеграция понимается, как процесс взаимного приспособления. Интегрировать – значит производить интеграцию, объединять части в целое, а также включать новый элемент в существующую систему. Система представляет собой комплекс взаимосвязанных элементов, ориентированных на достижение поставленной цели. Интеграция и системность могут эффективно применяться в физическом воспитании и спорте, а также в физкультурном образовании.

Интеграция различных видов спорта на этапе начальной подготовки боксеров позволит не только более эффективно развивать физические качества юных спортсменов, но и разнообразить комплекс двигательных качеств, которыми овладевают занимающиеся боксом на этапе начальной подготовки.

В настоящее время имеются следующие противоречия между необходимостью физической подготовки боксеров и недостаточной изученностью проблемы интеграции различных видов спорта, позволяющих более эффективно развивать физические качества боксеров, а также между необходимостью сохранности контингента занимающихся на ранних этапах спортивной подготовки и отсутствием педагогических технологий, позволяющих наряду с эффективной физической подготовкой улучшить эмоциональную окраску занятий, а также, между необходимостью гармоничного физического развития юных спортсменов и отсутствием педагогической технологии направленной на разностороннее развитие физических способностей.

Имеется недостаточно научно-методической литературы по разработке педагогической модели, позволяющей развивать комплекс физических качеств на основе интеграции различных видов спорта на ранних этапах спортивной подготовки. Это отрицательно сказывается на сохранности контингента занимающихся, на здоровье спортсменов, на восприятии тренировочных нагрузок, на уровне развития двигательных качеств.

Исходя из установленной темы, нами определена цель дальнейшего исследования: научно обосновать педагогическую технологию развития физических качеств юных боксеров на основе интеграции различных видов спорта в годичном цикле спортивной подготовки.

**Выводы.** В ходе исследования предполагается, что разработанная педагогическая технология развития физических качеств на основе интеграции различных видов спорта в годичном цикле спортивной подготовки будет способствовать сохранности контингента занимающихся, повышению уровня физической подготовленности, мотивации и интереса к занятиям боксом, а также обеспечит рациональное планирование тренировочного процесса в условиях годичного цикла подготовки.

#### Литература

1. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1997. - №6. - С. 15-25.

2. Колесник, И. С. Структура и содержание системы подготовки боксеров высокой спортивной квалификации 15-17 лет : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Колесник Игорь Степанович ; Камская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2011. – 51 с.

3. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте// Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. ответственный редактор А.В. Коричко. 2013. С. 149-150.

4. Филимонов, В.И. Педагогическая система физической подготовки боксеров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Филимонов Васи

*Березин Кирилл Станиславович, e-mail: jason13@bk.ru, директор муниципального автономного учреждения города Нижневартовска «Спортивная школа олимпийского резерва», аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО Нижневартовский государственный университет. Россия, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Нижневартовск.*

*TO THE QUESTION OF THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG BOXERS ON THE BASIS OF INTEGRATION OF DIFFERENT KINDS OF SPORT IN THE ANNUAL CYCLE OF SPORTS TRAINING*

*Kirill Stanislavovich Berezin, e-mail: jason13@bk.ru, Director of the Municipal Autonomous Institution of the city of Nizhnevartovsk "Sports School of the Olympic Reserve", postgraduate student Nizhnevartovsk State University. Russia, Khanty-Mansi Autonomous Okrug-Yugra, Nizhnevartovsk.*

*Annotation. Modern boxing is constantly evolving, becoming more dynamic and versatile, which makes new demands on the organization of the training process, including physical fitness. The relevance of solving the problem of the development of physical qualities of young boxers on the basis of the integration of various sports in the annual cycle of sports training is currently relevant.*

*Keywords. Boxing, physical qualities, sports training, annual cycle, sports training.*

#### References

1. Balsevich V.K., Natalov G.G., Chernyshenko Yu.K. Conversion of the main provisions of the theory of sports training in the process of physical education // *Theory and practice of physical culture*. 1997. - No. 6. - S. 15-25.

2. Kolesnik, IS *The structure and content of the training system for boxers of high sports qualifications 15-17 years old: author. dis. ... Dr. ped. Sciences: 13.00.04 / Kolesnik Igor Stepanovich; Kamsk state acad. physical culture, sports and tourism*. - Naberezhnye Chelny, 2011. -- 51 p.

3. Korichko A.V., Korichko Yu.V., Polushkina L.N.

*On the question of the concept of modern technologies in physical culture and sports // Culture, science, education: problems and prospects. Materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference. executive editor A.V. Korichko. 2013.S. 149-150.*

4. Filimonov, VI *Pedagogical system of physical training of boxers: abstract dis. ... doctors of pedagogical sciences: 13.00.04 / St. Petersburg. state acad. physical culture them. PF Lesgaft. - St. Petersburg, 2003. - 60 p.*

УДК 796.325(510)

## МОРФОБИОМЕХАНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЧИН СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КИТАЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ

Губа В.П., Хуан Юнь, Булыкина Л.В.

*Аннотация. Спортивный травматизм является одной из существенных причин снижения соревновательных результатов волейбольных команд Китая и ранней потери талантливых игроков. В статье рассмотрены основные факторы, обуславливающие образование спортивных травм волейболистов Китая.*

*Ключевые слова: волейбол, спортивный травматизм, профилактика травм, коленный сустав, голеностопный сустав.*

**Введение.** Возникновение спортивных травм тесно связано с конкретными событиями в волейбольном матче, а также специальными техническими требованиями избранного вида спорта и наличием определенных потенциальных анатомических особенностей, на которые приходится основная нагрузка в частях тела [2, 3, 10]. Когда эти два аспекта мало совместимы, могут возникнуть спортивные травмы, в каждом виде спорта, есть свои особые технические требования, включающие специфические условия их применения. Взаимодействия игрока с мячом приводят к тому, что некоторые части тела в зависимости от других: колени, лодыжки, плечи, поясница и т.д. подвергаются серьезным анатомическим изменениям [1, 2, 7]. В этой связи в волейбольных командах, как Китая, так и других стран к спортсменам предъявляют высокие

требования в части развития специальных силовых способностей верхних и нижних конечностей, талии и мышц спины. Слабо развитая мышечная система спортсменов, как правило, приводит к множеству спортивных травм в процессе тренировки [2, 4, 5, 8].

В последние годы у волейболистов Китая отмечается увеличение количества спортивных травм, что существенно влияет на конкурентоспособность спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности [6, 9]. В этой связи предпринята попытка выявления особенностей и закономерностей спортивных травм у волейболистов Китая с целью последующего совершенствования многолетнего процесса спортивной подготовки.

**Организация исследования.** Проведен анализ спортивного травматизма по данным полученным в результате проверки медицинских анкет студентов-волейболистов четырех университетов, включая Хэнаньский университет, Чжэнчжоуский университет, Чжэнчжоуский университет Сиас, Лоянский педагогический университет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Техника волейбола сложна, и технические движения часто меняются во время тренировок и соревнований, что требует постоянной приспособляемости. Если спортсмены не осуществляют систематическую «медицинскую профилактику», они легко получают травмы, одной из наиболее распространенной является травма колена, вызванная неправильным движением в процессе перемещения по площадке и выполнения прыжковых упражнений.

В обычных тренировках и соревнованиях из-за высокой сложности технических приемов игры коленный сустав преодолевает чрезмерные нагрузки, что приводит к износу поверхности коленного сустава и деформации окружающих связок. Согласно соответствующим данным, травма колена у спортсменов со стажем более чем 4 года профессиональной подготовки значительно увеличивается.

Восстановление коленного сустава, как и лечение других частей тела у спортсменов занимает определенное время: во-первых, если они слишком рано начнут тренироваться и участвовать в соревнованиях, может произойти рецидив старых хронических травм или образование новых острых травм, во-вторых, часто возникают современные компенсационные травмы, обостряя состояние спортсмена, вызывая значительные трудности в лечении и реабилитации.

Еще одна разновидность - это травмы голеностопного сустава, главным образом, острая травма, большинство из которых вызваны тем, что при приземлении спортсмены часто наступают на ногу партнера по команде или противника. Такие травмы приводят к 90% острых растяжений в области голеностопного сустава, а также переломов, как составляющих отростков, так и мелких костей стопы.

У атакующего игрока чаще встречаются повреждения плечевого сустава. Постоянные ударные движения вызывают повторное сдавливание между

плечевым рукавом и узлами плечевой кости, что со временем приводит к травмам, неправильное движение, жесткое движение верхней конечности, прямая рука являются основными причинами травм плечевого сустава.

Таблица 1 – Количественные показатели спортивного травматизма у волейболистов университетов Китая

Причины	Количество травм	Процент (%)
Ошибка технического действия	58	26.8
Недостаточная подготовка	50	23.1
Плохая физическая подготовка	38	17.6
Отсутствие профилактики	22	10.2
Недостаток самозащиты	16	7.4
Неправильная организация обучения	13	6.0
Физическая усталость	11	5.1
Психическое состояние	8	3.7
Всего	216	100

Когда волейболист совершает прыжковые действия необходимо контролировать мышцы нижней части спины, участвующие в работе. При выполнении различных прыжковых движений диапазон движения талии увеличивается. Если мышцы талии чрезмерно утомлены, это вызовет чрезмерную нагрузку на межпозвоночные суставы и усиленные связки позвоночника, получаемая сила натяжения высока, что вызывает хроническое повреждение.

Системная работа по обучению технике безопасности и профилактика требует от спортсменов тщательной подготовки, улучшения физической подготовленности, разумного распределения объема упражнений, индивидуализации тренировки в соответствии с анатомическими и физиологическими характеристиками наиболее «загруженных» частей тела.

**Заключение.** Высокий уровень травматизма волейболистов и ситуация с травмами имеет определенную связь с периодом обучения, так наиболее частыми травмами, встречающимися у волейболистов Китая являются колено, лодыжка, плечо, позвоночник, палец, локоть и запястье. У большинства спортсменов отмечаются как острые, так и хронические травмы:

- существует определенная взаимосвязь между травмами коленного, плечевого и локтевого суставов и особыми игровыми положениями, основанными на выполнении технических приемов;
- на первом месте по уровню травматизма находятся основные атакующие игроки с травмами коленного и плечевого суставов;

- основными причинами спортивных травм волейболистов Китая являются технические ошибки и недостаточная подготовленность спортсменов;
- наиболее эффективными мерами по предотвращению спортивных травм является проведение подготовительных мероприятий, распределение учебного материала и объема упражнений, улучшение физической подготовленности спортсменов и максимально возможная стандартизация технических действий.

### Литература

1. Бакулин, В.С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / В.С. Бакулин, И.Б. Грецкая, М.М. Богомолова, А.Н. Богачев - Волгоград: ВГАФК, 2013. - 135 с.
2. Волейбол: учебник / под общ. ред. Л.В. Булькиной, В.П. Губы – М.: Советский спорт, 2020. – 349 с.
3. Губа, В.П. Спортивная морфология: учебник / В.П. Губа, В.Н. Чернова. – М.: Советский спорт, 2020. - 352 с.
4. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. - 230 с.
5. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
6. Ли Иньфан. Исследование травм у волейболистов Китая / Ли Иньфан // Журнал Шаньдунского института физического воспитания. – 2003. №4. – С. 50-52.
7. Родин, А.В. Профилактика спортивного травматизма молодых высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта на основе фитнес-технологий / А.В. Родин // Адаптивная физическая культура. – 2018. - №2 (74). С. 40-41.
8. Чжан Синдин. Анализ характеристик и причин спортивных травм у волейболистов мужского пола колледжа / Чжан Синдин, Ван Дешен // Современная профилактическая медицина. – 2013. - №40(15). - С. 2823-2825.
9. Шао Цзяньвэй. Риск спортивных травм и тематические исследования волейболистов высокого уровня среди мужчин и женщин у студентов колледжа / Шао Цзяньвэй, Чжоу Ян, Гу Сун, Тан Цзяньцзюнь // Журнал Пекинского университета спорта. – 2018. - №41(8). – С. 112-118.
10. Ян Йи, Лю Гигуй. Исследование и характеристики спортивных травм выдающихся волейболистов и прогресс зарубежных исследований / Ян Йи, Лю Гигуй // Китайский журнал спортивной медицины. – 2018. - №37(5). – С. 453-456.

*Губа Владимир Петрович д-р пед. наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, профессор кафедры теории и методики волейбола, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, smolguba67@mail.ru*

*Хуан Юнь старший преподаватель, Китай, г. Чжэнчжоу, Чжэнчжоуский университет СИАС, 249289253@qq.com*

Булыкина Лариса Владимировна канд. пед. наук, доцент, зав. каф. Теории и методики волейбола Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, *bulykina.lv@yandex.ru*

#### MORPHOBIOMECHANICAL CONDITIONS FOR DETERMINING CAUSES OF SPORTS INJURIES IN CHINESE VOLLEYBALL PLAYERS

*Guba Vladimir Petrovich d'Sciences, Professor, Honored Worker of Higher School of the Russian Federation, Professor of the Department of Theory and Methodology of Volleyball, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia, *smolguba67@mail.ru**

*Huang Yun is the senior teacher, China, Zhengzhou, the Chzhenchzhousky University, *249289253@qq.com**

*Bulykina Larisa Vladimirovna - PhD, associate professor, head of the department Theory and Methodology of Volleyball, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, *bulykina.lv@yandex.ru**

*Annotation. Sports injuries are one of the significant reasons for the decline in competitive results of volleyball teams in China and the early loss of talented players. The article considers the main factors contributing to the formation of sports injuries of volleyball players in China.*

*Keywords: volleyball, sports injuries, injury prevention, knee joint, ankle joint.*

#### Reference

1. *Bakulin, V.S. Sportivnyy travmatizm. Profilaktika i reabilitatsiya: uchebnoe posobie / V.S. Bakulin, I.B. Gretskeya, M.M. Bogomolova, A.N. Bogachev - Volgograd: VGAFK, 2013. - 135 s.*
2. *Volleybol: uchebnyk / pod obshch. red. L.V. Bulykinoy, V.P. Guby – M.: Sovetskiy sport, 2020. – 349 s.*
3. *Guba, V.P. Sportivnaya morfologiya: uchebnyk / V.P. Guba, V.N. Chernova. – M.: Sovetskiy sport, 2020. - 352 s.*
4. *Guba, V.P. Theory and methodology of modern sports research: V.P. Guba, V.V. Marinich. - M.: Sport, 2016. - 230 s.*
5. *Guba, V.P. Teoriya i metodika sportivnykh igr: uchebnyk / V.P. Guba. – M.: Sport, 2020. – 720 s.*
6. *Li In'fan. Issledovanie travm u voleybolistov Kitaya / Li In'fan // Zhurnal Shan'dunskogo instituta fizicheskogo vospitaniya. – 2003. №4. – S. 50-52.*
7. *Rodin, A.V. Profilaktika sportivnogo travmatizma molodykh vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta na osnove fitnes-tekhnologiy / A.V. Rodin // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. – 2018. - №2 (74). S. 40-41.*
8. *Chzhan Sindin. Analiz kharakteristik i prichin sportivnykh travm u voleybolistov muzhskogo pola kolledzha / Chzhan Sindin, Van Deshen // Sovremennaya profilakticheskaya meditsina. – 2013. - №40(15). - S. 2823-2825.*
9. *Shao Tszyan'vey. Risk sportivnykh travm i tematicheskie issledovaniya voleybolistok vysokogo urovnya sredi muzhchin i zhenshchin u studentov kolledzha / Shao Tszyan'vey, Chzhou Yan, Gu Sun, Tan Tszyan'tszyun' // Zhurnal Pekinskogo universiteta sporta. – 2018. - №41(8). – S. 112-118.*
10. *Yan Yi, Lyu Giguy. Issledovanie i kharakteristiki sportivnykh travm vydayushchikhsya voleybolistov i progress zarubezhnykh issledovaniy / Yan Yi, Lyu Giguy // Kitayskiy zhurnal sportivnoy meditsiny. – 2018. - №37(5). – S. 453-456.*

## ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К НЕПРЕРЫВНОЙ РЕГИСТРАЦИИ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ СО СТАТИЧЕСКИМ НАПРЯЖЕНИЕМ

Дворкин Л.С., Дворкина Н.И.

*Аннотация.* Был использован онтокинезиологический подход в исследовании функционального состояния сердечно-сосудистой системы подростков 13-14 лет на основе непрерывной регистрации частоты пульса при удержании груза, на поясничном ремне равного 30% от веса тела.

*Ключевые слова:* подростки, функциональная проба, непрерывная регистрация, частота пульса, статическое напряжение

**Актуальность.** На протяжении более двух десятков лет не утихает дискуссия в отношении использования онтокинезиологического подхода к процессу физического воспитания подрастающего поколения, изложенного впервые В.К. Бальсевичем в своей монографии «Онтокинезиология человека» [1]. Представленные в ней научные данные многолетних исследований были получены автором на основе разработанных им целого комплекса методов и в частности метода электрофизиологических исследований, позволившие осуществлять непрерывную регистрацию функционального состояния организма человека в широком возрастном диапазоне [2, 3].

**Цель исследования.** Обосновать применение онтокинезиологического подхода к использованию кибернетического метода анализа результатов непрерывной регистрации частоты сердечных сокращений подростков при выполнении статического напряжения.

**Методы.** В исследовании принимали участие школьники 13-14-летнего возраста, занимающиеся в группе атлетической гимнастики (14 человек) и их сверстники, школьники такого же возраста из контрольной группы, не занимающиеся спортом (14 человек). Первое исследование проводилось в сентябре, а второе в декабре 2019 года. В исследовании была применена функциональная проба со статическим напряжением. Данная функциональная проба выполнялась следующим образом. Груз, равный 30% от веса тела испытуемого, подвешивался на поясничном ремне. Затем испытуемый становился на подставку высотой 40 см и принимал позу, напоминающую позу конькобежца: ноги согнуты в коленных суставах под углом 90-100°, туловище несколько наклонено вперёд, спина прогнута в пояснице. Непрерывная регистрация ЧП осуществлялась при помощи стандартного пульсотактометра. Подсчет ЧП начинался за минуту до начала функциональной пробы, продолжался во время её выполнения и в течение восстановительного периода до полного возвращения частоты пульса к исходной величине. Выполнение упражнения



прекращалось, если испытуемый не мог дальше выполнить условия эксперимента: дыхание во время удержания груза в статической позе должно быть равномерным и без задержки, исходная поза сохраняется на всем протяжении работы. Онтокинезиологический подход непрерывной регистрации частоты пульса во время выполнения статических напряжений позволил использовать такие его показатели, как «площадь регулирования» (ПР) и «коэффициент демпфирования» (КДФ) или, как его ещё называют, «динамический коэффициент формы» для характеристики качества регулирования сердечно-сосудистой системы (ССС).

Схема расчёта ПР и КДФ частоты пульса показана на рисунке 1. ПР представляет собой замкнутую область, ограниченную с одной стороны линией равномерного режима (средняя частота пульса в исходном фоне в течение 30 с до начала работы), а с другой – волнообразным изменением ЧП за каждые 10 секунд во время статической работы и в процессе восстановления. Чем меньше при прочих равных условиях ПР, тем лучше качество регулирования ССС и, следовательно, более высоко оценивается её приспособительные возможности и наоборот. Величина ПР находится планиметрическим путём и выражается в мм<sup>2</sup>. КДФ - динамика изменения частоты пульса, зарегистрированной до начала выполнения статической работы, во время её выполнения и в восстановительном периоде.  $S_1, S_2, S_3, S_4$  - площадь исходного уровня в мм<sup>2</sup>;  $S_5$  - площадь статической работы в мм<sup>2</sup>;  $S_6, S_7, S_8, S_9$  - площадь восстановительного периода в мм<sup>2</sup>. КДФ в восстановительном периоде находится по формуле, которая представляет собой отношение суммы площадей, расположенных над линией равновесного режима, к сумме площадей, расположенных под этой линией.

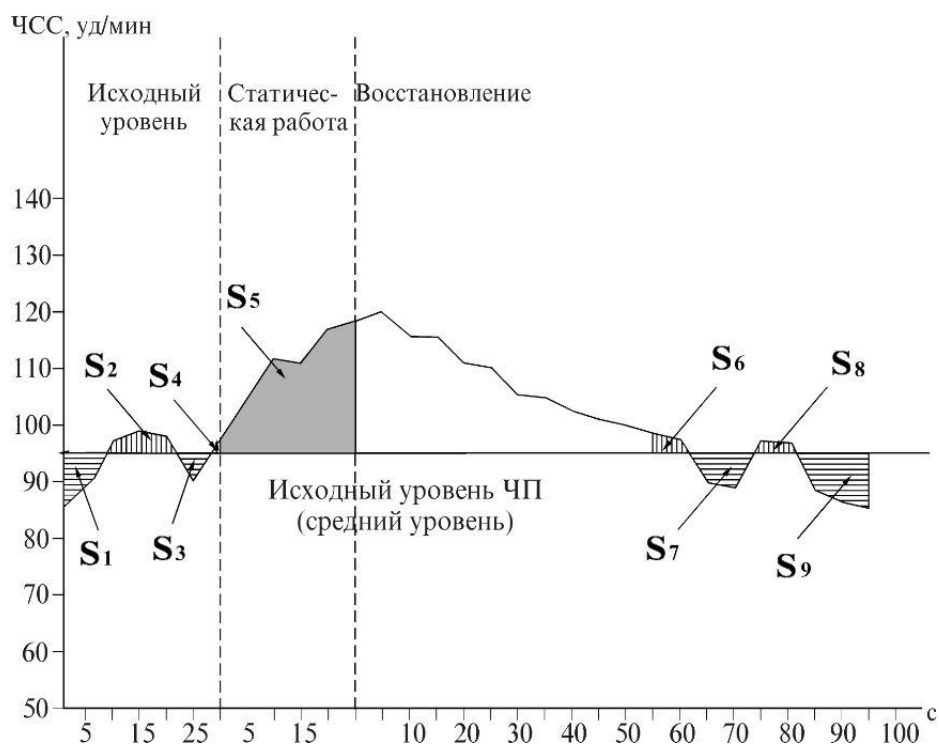


Рисунок 1 - Схема расчёта площадь регулирования (ПР) и коэффициент демпфирования (КДФ) частоты пульса (ЧП) при выполнении статического напряжения.

$$\text{КДФ} = \frac{S_6 + S_8}{S_7 + S_9}$$

КДФ характеризует степень успокоения (демпфирования) физиологической системы после выполнения мышечной работы. КДФ выражается в относительных единицах. Чем меньше величина КДФ, тем выше степень восстановления, а значит, и качество регулирования сердечно-сосудистой системы, и наоборот.

**Результаты исследования. Исходный фон.** Исследования ЧП в исходном фоне, то есть за 30 с до начала выполнения функциональной пробы со статическим напряжением, показали, что через три месяца у всех подростков наблюдалось недостоверное (при  $P > 0,05$ ) снижение ЧП в исходном фоне по сравнению с первыми исследованиями, а именно - в экспериментальной группе подростков на  $>5,1\%$ , а в контрольной группе - на  $>1,95\%$ . (таблица 1). Несмотря на то, что ЧП в исходном фоне через три месяца во всех случаях изменилась недостоверно, это не повлияло на итоговые достоверные показатели площади регулирования ССС во всех группах. Так, через три месяца в экспериментальной группе ПР уменьшилась при выполнении функциональной пробы на  $>10,7 \text{ мм}^2$  ( $P < 0,001$ ), у их сверстников - на  $>6,2 \text{ мм}^2$  ( $P < 0,05$ ). Что позволяет говорить о достоверном улучшении за три месяца процесса качественного регулирования

функционального состояния ССС у всех подростков в исходном фоне, то есть за 30 с до начала выполнения статического напряжения. Однако, и в этом случае у подростков экспериментальной группы было выявлено более высокое качество регулирования ССС по сравнению с их сверстниками из контрольной группы. Если в экспериментальной группе показатель ПР через три месяца снизился на 15,9%, то в контрольной группе – на 8,9%. В то же время КДФ исходного фона за три месяца во всех случаях достоверно не изменился (при  $P > 0,05$ ).

Таблица 1 - Изменение показателей частоты пульса у подростков в исходном фоне,  $M \pm m$

Показатели	Экспериментальная группа (n=14)		Контрольная группа (n=14)		Достоверность различий в группах по итогам исследования	
	исходные данные	через три месяца	исходные данные	через три месяца	$P_{\Sigma}$	$P_K$
ЧП, уд/мин	73,7±1,7	70,1±1,4	72,9±1,9	71,5±1,3	>0,05	>0,05
ПР, мм <sup>2</sup> за 60 с,	78,5±2,1	67,8±2,0	75,3±1,8	69,1±1,1	<0,001	<0,05
КДФ, о.е.	1,07±0,02	1,01±0,18	1,03±0,02	0,94±0,02	>0,05	>0,05

Примечание: во всех случаях итоговые различия между группами не достоверны при  $P > 0,05$ .

*Динамика ЧП во время статической работы.* Занятия атлетической гимнастикой в течение трех месяцев привели к достоверным изменениям всех пяти показателей функционального состояния ССС подростков в процессе выполнения статической нагрузки, в то же время в контрольной группе кроме одного показателя во всех случаях получены недостоверные результаты при  $P > 0,05$ . (таблица 2). У подростков экспериментальной группы через три месяца наиболее выражено проявились качественные изменения функционирования ССС по данным «Максимального прироста частоты пульса по отношению к исходному фону», выразившееся в уменьшении этого показателя на >54,1% ( $P < 0,001$ ), затем в «Ускорении сердечной деятельности» - на >19,8% ( $P < 0,001$ ), «Максимальной частоты пульса» - на >13,8% ( $P < 0,001$ ), «Средней частоты пульса» - на >13,7; ( $P < 0,01$ ) и в показателе ПР – на >11,1% ( $P < 0,01$ ). Об улучшении качества регулирования сердечной деятельности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой через три месяца доказывает тот факт, что из пяти тестов в четырех были получены достоверные различия в пользу первой группы (при  $P < 0,05$ )

*Восстановительный период.* На таблице 3 представлен материал исследований изменений показателей ЧП у подростков в восстановительном периоде после окончания выполнения функциональной пробы со статическим напряжением.

Таблица 2 - Изменение показателей частоты пульса подростков в процессе статического напряжения,  $M \pm m$

Показатели	Экспериментальная группа (n=14)		Контрольная группа (n=14)		Достоверность различий в группах по итогам исследования	
	исходные данные	через три месяца	исходные данные	через три месяца	$P_{\Sigma}$	$P_K$
Средняя частота пульса, мин	131,3±3,6	115,4±1,9	126,1±3,5	119,0±2,6	<0,01	>0,05
Площадь регулирования за 20 с, мм <sup>2</sup>	497,1±11,2	447,3±8,4*	492,0±11,6	483,2±9,2	<0,01	>0,05
Максимальная частота пульса, мин	138,1±3,0	121,3±2,5*	135,1±3,4	128,3±2,1*	<0,001	>0,05
Максимальный прирост частоты пульса по отношению к исходному фону, в мин	58,4±2,6	37,9±2,1*	53,2±2,5	44,9±2,0*	<0,001	<0,05
Ускорение сердечной деятельности, о.е.	11,5±0,3	9,6±0,2*	10,2±0,3	9,4±0,2	<0,001	<0,05

Примечание:\* - достоверность итоговых различий между группами при  $P < 0,05$ .

Сразу же после окончания статического напряжения в течение первых 10 секунд восстановительного периода наблюдалось учащение сердцебиения, которое было зарегистрировано у всех испытуемых как на первом испытании, так и через три месяца. Однако, если во втором случае показатель относительного прироста ЧП на 10 с восстановительного периода уменьшился по сравнению с исходными данными на >36,5% ( $P < 0,001$ ), то в контрольной группе – на >4,7% ( $P > 0,05$ ). Уровень ЧП в первые 10 с восстановительного периода в экспериментальной группе соответственно снизился на втором испытании на >21,4% ( $P < 0,001$ ), а у подростков контрольной группы – на >8,6% ( $P < 0,05$ ). ПР за 20 с восстановительного периода на втором испытании уменьшилась по отношению к исходным показателям в экспериментальной группе на >30,5% ( $P < 0,01$ ), а в контрольной группе сверстников – на >11,3% ( $P < 0,05$ ); соответственно ПР за 60 с восстановительного периода снизилась у подростков экспериментальной группы на >9,8% ( $P < 0,01$ ), а у их сверстников из контрольной группы – на >5,4% ( $P > 0,05$ ). Время возврата частоты пульса к исходной величине у подростков экспериментальной группы на втором испытании уменьшилось на

>25,5% (P<0,001), а у их сверстников из контрольной группы – на >5,9% (P>0,05), соответственно время возврата частоты пульса до 50% от максимального прироста – на >20,8% (P<0,001) и на >4,6% (P>0,05).

Таблица 3 - Изменение показателей частоты пульса у подростков в восстановительном периоде после окончания выполнения статического напряжения, M±m

Показатели	Экспериментальная группа (n=14)		Контрольная группа (n=14)		Достоверность различий в группах по итогам исследования	
	исходные данные	через три месяца	исходные данные	через три месяца	P <sub>э</sub>	P <sub>к</sub>
Частота пульса на 10-й секунде после окончания работы, уд/мин	136,5±5,0	112,4±2,9***	142,6±4,3	131,3±2,9	<0,001	<0,05
ПР за 20 с, мм <sup>2</sup>	641,1±17,7	591,3±11,7**	693,7±18,8	653,2±12,9	<0,01	<0,05
ПР за 60 с, мм <sup>2</sup>	2778,3±58,3	2530,2±48,5*	2880,4±52,0	2730,6±49,4	<0,01	>0,05
Прирост частоты пульса на 10-й секунде после окончания работы, уд/мин	11,2±0,7	8,2±0,6*	11,1±0,8	10,6±0,7	<0,001	>0,05
Время возврата частоты пульса к исходной величине, с	175,7±10,4	140,3±6,0*	178,2±11,0	168,3±10,1	<0,001	>0,05
Время возврата частоты пульса до 50% от максимального прироста, с	105,3±8,5	87,2±3,1*	110,4±8,8	105,5±5,8	<0,001	>0,05

Примечание: \* - достоверность итоговых различий между группами при P<0,05, \*\* - при P<0,01, \*\*\* - при P<0,001.

**Закключение.** Применение методики непрерывной регистрации частоты пульса во время выполнения функциональной пробы со статическим напряжением при удержании на поясничном ремне груза, равного 30% от веса тела испытуемого, позволяет оценить реакцию сердечно-сосудистой системы как в исходном фоне за 30 с до начала работы, во время работы до 40 с и в восстановленном периоде не менее, чем за 60 с. При этом, непрерывная регистрация частоты пульса позволила использовать онтокинезиологический подход В.К. Бальсевича для качественного анализа результатов исследований

функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Результаты непрерывной регистрации частоты пульса во время выполнения функциональной пробы со статическим напряжением, позволили выявить через три месяца занятий атлетической гимнастикой выраженное проявление экономизации в деятельности сердечно-сосудистой системы подростков 13-14 лет, что позволяет утверждать о качественном совершенствовании ее приспособительных механизмов.

### Литература

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с.
2. Дворкин Л. С. Онтокинезиология развития взрывной силы человека в видах спортивных единоборств, в свете концепции В. К. Бальсевича // Берегиня. 777. Сова: Общество. Политика. Экономика. – 2013. – №1 (16). – С. 177-180.
3. Лубышева Л. И. Онтокинезиологический вектор научного наследия В. К. Бальсевича // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №3. – С. 11.

*Л.С. Дворкин, доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий*

*Н.И. Дворкина, доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий.*

#### ONTOKINESIOLOGICAL APPROACH TO CONTINUOUS RECORDING OF PULSE RATE IN ADOLESCENTS AGED 13-14 YEARS WHEN PERFORMING A FUNCTIONAL TEST WITH STATIC STRESSES

*Annotation. An ontokinesiological approach was used to study the functional state of the cardiovascular system of adolescents aged 13-14 years on the basis of continuous recording of the pulse rate while holding a load on the lumbar belt equal to 30% of the body weight.*

*Key words: adolescents, ontokinesiological approach, functional test, continuous registration, pulse rate.*

#### References

1. Balsevich VK Human Ontokinesiology. - M. : Theory and practice of physical culture, 2000. - 275p.
2. Dvorkin LS Ontokinesiology of the development of human explosive power in the most sports martial arts, in the light of the concept of VK Balsevich // Bereginya. 777. Owl: Society. Politics. Economy. - 2013. - No. 1 (16). - S. 177-180.
3. Lubysheva LI Ontokinesiological vector of VK Balsevich's scientific heritage // Physical culture: upbringing, education, training. - 2017. - No. 3. - S. 11.

*L.S. Dvorkin, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, professor of the department of physical culture and health technologies*

*N.I. Dvorkina, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, head of the department of physical culture and health technologies.*

## БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДИНАМИЧЕСКОЙ ОСАНКИ

Загrevский В.И., Загrevский О.И., Галайчук Т.В.

*Аннотация.* В условиях реализации спортивного упражнения с фазой динамической осанки возникает возможность использовать механико-математический аппарат движения физического маятника для оценки биомеханических параметров анализируемой фазы двигательного действия. Вывод уравнений основывается на модели физического маятника, являющейся прототипом однозвенной биомеханической системы.

*Ключевые слова:* физический маятник, биомеханическая система, уравнения движения, моделирование, параметры модели

**Введение.** Некоторая часть траекторного перемещения спортсмена в спортивном упражнении может быть выполнена с сохранением позы атлета, без изменения взаимного расположения звеньев биомеханической системы (БС) в процессе движения. Такой компонент определенной фазы упражнения для которого характерным является сохранением позы принято называть «динамической осанкой» [2]. Плодотворность практического использования элементов динамической осанки в построении движений с заданными свойствами раскрывается в ряде публикаций [1, 2, 3]. Однако многие вопросы, как практического использования динамической осанки, так и их теоретического обоснования требуют более углубленного изучения.

### Основная часть. Результаты исследования.

**Модель биомеханической системы.** В качестве прототипа модели биомеханической системы в спортивном упражнении с фазой динамической осанки можно использовать физический маятник, масс-инерционные характеристиками (МИХ) которого соответствуют параметрам МИХ звеньев тела спортсмена [1]. Модельное представление биомеханической системы построим на примере физического маятника, (рис. 1).

Введем обозначения для кинематических характеристик движения модели и ее МИХ:

$i$  – буквенный индекс положения модели ( $i=0$  – начальное положение,  $i=1$  – конечное положение);

$\varphi_i$  – обобщенная координата;

$\dot{\varphi}_i$  – обобщенная скорость (угловая скорость);

$\ddot{\varphi}_i$  – обобщенное ускорение (угловое ускорение);

$V$  – линейная скорость центра инерции;

$a$  – линейное ускорение центра инерции;

$S$  – расстояние от оси вращения до центра инерции;

$m$  – масса маятника;

$J_c$  – центральный момент инерции;

$J_o$  – момент инерции относительно неподвижной оси вращения  $O$ .

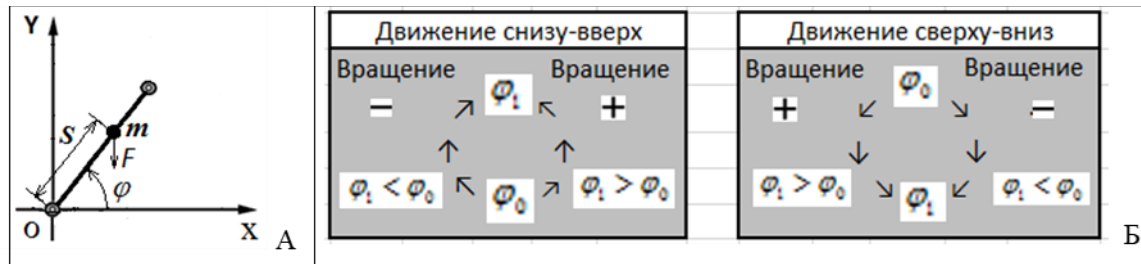


Рис.

1 – Физический маятник: модельное представление биомеханической системы (А), ограничения и направление вращения при перемещении по вертикали (Б)

В инерциальной системе отсчета (рис. 1-А) ориентация физического маятника определяется значением угла  $\varphi$ , отсчитываемого от горизонтальной оси  $Ox$  декартовой системы координат (ДСК). Так, например, в вертикальном положении физического маятника над опорой  $\varphi=90^\circ$ , если маятник расположен в вертикальном положении под опорой –  $\varphi=270^\circ$  (или  $\varphi=-90^\circ$ ).

Центр инерции физического маятника расположен на расстоянии  $S$  от оси вращения  $O$ , расположенной перпендикулярно плоскости рисунка (рис. 1-А). Параметр  $S$  является постоянным и не меняется в процессе вращательного движения маятника в плоскости  $Oxy$ .

#### Кинематические параметры положения и перемещения модели.

Положение модели в системе отсчета определим проекцией центра инерции на ось  $Ox$  ( $X$ ) и ось  $Oy$  ( $Y$ ) ДСК и линейное перемещение модели ( $h$ ) по оси  $Oy$  из произвольного начального положения ( $i=0$ ) до произвольного конечного ( $i=1$ ) запишем в виде [4]

$$X = S \cos(\varphi), Y = S \sin(\varphi), h = Y_1 - Y_0 = S(\sin(1 + \varphi_1) - \sin(1 + \varphi_0)). \quad (1)$$

**Энергетические характеристики.** Запишем уравнения изменения кинетической ( $\Delta K$ ) и потенциальной ( $\Delta \Pi$ ) энергии физического маятника с использованием данных о значениях кинетической и потенциальной энергий в начальном ( $K_0, \Pi_0$ ) и конечном ( $K_1, \Pi_1$ ) положениях и перемещении спортсмена в фазе динамической осанки

$$K_0 = \frac{mV_0^2}{2} + \frac{J_c \dot{\varphi}_0^2}{2} = \frac{J_0 \dot{\varphi}_0^2}{2}, K_1 = \frac{mV_1^2}{2} + \frac{J_c \dot{\varphi}_1^2}{2} = \frac{J_0 \dot{\varphi}_1^2}{2}, \Delta K = abs(K_1 - K_0). \quad (2)$$

$$\Pi_0 = mgS \sin(1 + \varphi_0), \quad \Pi_1 = mgS \sin(1 + \varphi_1), \quad \Delta \Pi = abs(\Pi_1 - \Pi_0). \quad (3)$$

Здесь: *abs* – абсолютная величина.



Алгоритм решения по всем задачным условиям движения разработан в программной реализации на базе электронной таблицы Excel (рис. 2).

	A	B	C	D	E	F
1	Ввод кинематических и масс-инерционных показателей модели					
2	Масс-инерционные характеристики физического маятника					A
3	$m$	$g$	$S$	$J_c$	$J_o$	
4	75	9.806	0.9	20.3	81	
5						
6	Ввод исходных данных (колонка - италик) и промежуточные результаты					
7	Характеристики	Параметры	Радианы	$\sin Q$	$1+\sin Q$	$h$
8	Угол $\varphi_0$ (град)	80	1.39626	0.98481	1.9848	1.7863
9	Угол $\varphi_1$ (град)	60	1.0472	0.86603	1.866	1.6794
10	Скорость $\dot{\varphi}_0$ (рад/с)	0	B			
11	Скорость $\dot{\varphi}_1$ (рад/с)	?				
12						
13	Результаты вычислений для начального и конечного положений					
14	Физический маятник	Исходное положение	Параметры	Размерность	C	
15	$\varphi_0$	начальный угол	80	град		
16	$\dot{\varphi}_0$	начальная скорость	0	рад/с		
17	$K_0$	кинетическая энергия	0	джоуль		
18	$P_0$	потенциальная энергия	1313.75	джоуль		
19	$E_0$	полная энергия	1313.75	джоуль		
20	Физический маятник	Конечное положение	Параметры	Размерность		
21	$\varphi_1$	конечный угол	60	град		
22	$\dot{\varphi}_1$	конечная скорость	1.39331	рад/с		
23	$K_1$	кинетическая энергия	78.6226	джоуль		
24	$P_1$	потенциальная энергия	1235.13	джоуль		
25	$E_1$	полная энергия	1313.75	джоуль		

Рис. 2 – Схема расчета на Excel пространственно-временных и энергетических параметров в спортивных упражнениях в фазе динамической осанки

Для уравнений (2, 3) можно сформулировать следующие случаи постановки задачных условий движения спортсмена и определения неизвестных (табл. 1):

Таблица 1– Варианты задач определения угловой скорости и положения физического маятника по трем различным показателям исходных данных

$\varphi_0$	$\varphi_1$	$\dot{\varphi}_0$	$\dot{\varphi}_1$
$\varphi_0 < 0; \varphi_0 = 0; \varphi_0 > 0$	$\varphi_1 < 0; \varphi_1 = 0; \varphi_1 > 0$	$\dot{\varphi}_0 < 0; \dot{\varphi}_0 = 0; \dot{\varphi}_0 > 0$	?
$\varphi_0 < 0; \varphi_0 = 0; \varphi_0 > 0$	$\varphi_1 < 0; \varphi_1 = 0; \varphi_1 > 0$	?	$\dot{\varphi}_1 < 0; \dot{\varphi}_1 = 0; \dot{\varphi}_1 > 0$
$\varphi_0 < 0; \varphi_0 = 0; \varphi_0 > 0$	?	$\dot{\varphi}_0 < 0; \dot{\varphi}_0 = 0; \dot{\varphi}_0 > 0$	$\dot{\varphi}_1 < 0; \dot{\varphi}_1 = 0; \dot{\varphi}_1 > 0$
?	$\varphi_1 < 0; \varphi_1 = 0; \varphi_1 > 0$	$\dot{\varphi}_0 < 0; \dot{\varphi}_0 = 0; \dot{\varphi}_0 > 0$	$\dot{\varphi}_1 < 0; \dot{\varphi}_1 = 0; \dot{\varphi}_1 > 0$

Так как в каждой строке таблицы (табл. 1) содержится по 9 варьируемых показателей движения, то в итоге получим 36 различных сочетаний постановки задачи и ее решения. Варианты задач содержат условия движения физического маятника как в положительном направлении, так и в отрицательном, как с угловой начальной скоростью большей нуля, так и с – меньшей нуля.

**Выводы.** Задача получения параметров динамической осанки в спортивных упражнениях успешно решена в разработанном программном обеспечении биомеханического анализа движений на базе инструментальных средств MS Excel.

### Литература

1. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.
2. Назаров, В.Т. Упражнения на перекладине. (Некоторые вопросы механики, техники выполнения, методики обучения.) / В.Т. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 136 с.
3. Назаров, В.Т. Элементы теоретической гимнастики / В.Т. Назаров // Гимнастика: сб. ст. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – Вып. 2. – С. 18–23.
4. Формальский, А.М. Управление движением неустойчивых объектов / А.М. Формальский. – М.: Физматлит, 2012. – 232 с.

*Загrevский Валерий Иннокентьевич, д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания, Могилевский государственный университета имени А.А. Кулешова, zvi@tut.by, Беларусь, г. Могилев; профессор кафедры теории и технологии физкультурно-спортивной деятельности, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Россия, г. Томск.*

*Загrevский Олег Иннокентьевич, д.п.н., профессор, профессор кафедры гуманитарных наук института физической культуры, Тюменский государственный университета, O.Zagrevsky@yandex.ru, Россия, г. Тюмень; профессор кафедры теории и технологии физкультурно-спортивной деятельности, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Россия, г. Томск.*

*Галайчук Татьяна Валерьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Национальный исследовательский Томский государственный университет, galaichuk2009@yandex.ru, Россия, г. Томск.*

### BIOMECHANICAL PARAMETERS OF SPORTS EXERCISES WITH ELEMENTS OF DYNAMIC POSTURE

*Annotation. In the context of the implementation of a sports exercise with a dynamic posture phase, it becomes possible to use the mechanical and mathematical apparatus of the movement of a physical pendulum to assess the biomechanical parameters of the analyzed phase of motor action. The derivation of the equations is based on the model of the physical pendulum, which is the prototype of a single-link biomechanical system.*

*Keywords: physical pendulum, biomechanical system, equations of motion, modeling, model parameters.*

Zagrevsky Valery Innokentievich, Dr.Hab., Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Mogilev State University named after A. A. Kuleshov, zvi@tut.by, Belarus, Mogilev; Professor of the Department of Theory and Technology of Physical Culture and Sports Activities, National Research Tomsk State University, Russia, Tomsk.

Zagrevsky Oleg Innokentievich, Dr.Hab., Professor, Professor of the Department of Humanities, Institute of Physical Culture, Tyumen State University, O.Zagrevsky@yandex.ru Professor of the Department of Theory and Technology of Physical Culture and Sports Activity, National Research Tomsk State University, Russia, Tomsk.

Galaichuk Tatyana Valeryevna, senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, National Research Tomsk State University, galaichuk2009@yandex.ru, Russia, Tomsk.

#### References

1. Zagrevskij, V.I. *Biomehanika fizicheskikh uprazhnenij: ucheb. posobie* / V.I. Zagrevskij, O.I. Zagrevskij. – Tomsk: Izdatelskij dom Tomskogo gosudarstvennogo universiteta, 2018. – 262 s.
2. Nazarov, V.T. *Uprazhneniya na perekladine. (Nekotorye voprosy mehaniki, tehniki vypolneniya, metodiki obucheniya.)* / V.T. Nazarov. – M.: Fizkultura i sport, 1973. – 136 s.
3. Nazarov, V.T. *Elementy teoreticheskoy gimnastiki* / V.T. Nazarov // *Gimnastika: sb. st.* – M.: Fizkultura i sport, 1975. – Vyp. 2. – S. 18–23.
4. Formalskij, A.M. *Upravlenie dvizheniem neustojchivyh obektov* / A.M. Formalskij. – M.: Fizmatlit, 2012. – 232 s.

УДК 37.011.33

## КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФСИН РОССИИ

Звягинцев М.В.

*Аннотация.* Поиски нового в процессе физического воспитания, особенно в процессе физического воспитания курсантов, ведутся постоянно. Предлагается множество различных методических подходов, одним из перспективных видется, формирование не просто высокого уровня физической подготовленности, а профессиональной спортивной культуры личности. Высокий уровень сформированности этой культуры поможет в мотивации курсанта к занятиям спортивной деятельностью, что благотворно скажется на его профессиональных успехах.

*Ключевые слова.* Профессиональная спортивная культура личности, курсанты, физическая подготовка, инновации в физической подготовке курсантов

**Введение.** Повышение уровня физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы является одной из актуальнейших задач. Это подтверждено и в концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации на период до 2030 года утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 апреля 2021г. № 1138-р. Одним из вызовов, стоящих перед уголовно-исполнительной системой обозначено: «Повышение уровня мотивации при прохождении службы и формирование

здоровой морально-психологической обстановки, исключая противоправное поведение сотрудников уголовно-исполнительной системы». Исходя из данного вызова, системе подготовки сотрудников необходимо формировать здоровую морально и физически личность, которая будет успешно адаптироваться в окружающей обстановке. Данная личность должна быть мотивирована на успешное прохождение службы, выражающееся в высоком профессионализме. Этого можно добиться, только включив личность в какой-либо социально-значимый процесс, в котором будет происходить взаимодействие между различными его участниками. Одним из таких процессов, является физкультурно-спортивная деятельность.

Цель исследования. Разработать концепцию формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России.

Задачи: 1. Уточнить понятие профессиональная спортивная культура личности. 2. Выявить составные части концепции формирования профессиональной спортивной культуры личности. 3. Определить практическое содержание компонентов для формирования профессиональной спортивной культуры личности.

Основная часть. Изменения в форме организации физической подготовленности, изменение в средствах и методах этой подготовки, обсуждаются давно, однако эти обсуждения не идут дальше предложений вести всю физическую подготовку на базе какого-либо вида спорта, или спортивного единоборства, или с применением каких-либо технологий. Данные «точечные меры» имеют право на существование, но они не позволяют изменить ситуацию в целом.

Изменить ситуацию в целом поможет изменение в подходах к организации процесса физической подготовки, необходимо формировать не столько высокий уровень физической подготовленности, а скорее профессиональную спортивную культуру личности.

Спортивная культура личности современное понятие, позволяющее переосмыслить ценность занятий физической культурой и спортом. Есть несколько определений понятия «Спортивная культура личности». Л.И. Лубышева определяет спортивную культуру как: интегративное личностное образование, включающее систему средств, способов и результатов физкультурно-спортивной деятельности, направленную на восприятие, воспроизведение, создание и распространение физкультурно-спортивных ценностей [1]. В.И. Столяров и С.Ю. Баринов определяют спортивную культуру как «Позитивное ценностное отношение социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к спорту, социальная деятельность и её результаты по усвоению, сохранению, реализации и развитию тех его разновидностей, сторон, функций, компонентов и т.д. которые данным субъектом рассматриваются как наиболее важные, значимые, т.е. как ценности» [2].

Спортивная культура личности включает в себя компоненты, которые детально разработаны такими исследователями, как Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, В.И. Столяров, С.Ю. Баринoв, Н.И. Пономарёв и др. Анализируя определение понятия «Спортивная культура личности», содержание её компонентов, можно сделать вывод, что «спортивная культура личности» это сложно-структурированное личностное образование, проявляющееся в различных сферах: двигательная деятельность, социальные отношения, психологическая сфера. Направленность «спортивной культуры личности» на повышение культурного уровня человека, помощь в развитии его личностных качеств, содействие в социализации его личности и формировании адекватной «Я-концепции».

Учитывая специфику деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы необходимо конкретизировать направленность в формировании спортивной культуры личности. В данном случае необходимо говорить о профессиональной спортивной культуре личности. «Профессиональная спортивная культура личности» – сложно-структурированное личностное образование, направленное на содействие процессу формирования профессиональных компетенций, росту профессионализма, повышению качества выполнения профессиональных обязанностей, развитию личности, укреплению здоровья, формированию активной жизненной позиции посредством использования средств спортивной деятельности.

Таким образом, формирование профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России является актуальной.

В основе концепции формирования спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России, лежит личность курсанта, которая формируется в процессе его обучения в образовательных организациях. Личность формируется под воздействием: педагогов-преподавателей, педагогов-воспитателей (курсовых офицеров), образовательной среды ВУЗа, требований нормативно-правовых актов, результатами участия в различных мероприятиях.

Выводы. Концепция формирования профессиональной спортивной культуры личности включает в себя: занятия физической подготовкой, построение образовательной среды, организация различных спортивно-массовых мероприятий, организация поощрения со стороны руководства.

Занятия физической подготовкой должны носить прикладной характер, направлены на формирования необходимых профессиональных навыков, развития необходимых физических качеств, формирования психической готовности к несению службы. Для построения концепции формирования профессиональной спортивной культуры личности занятиям необходимо придать спортизированный характер, шире внедрять соревновательный момент. Соревнования должны носить разнообразные характер: очный, заочный, рейтинговый. Виды физкультурно-спортивной деятельности должны быть как личные, так и командные.

Построение образовательной среды. Образовательная среда ВУЗа должна строиться на основании принципов формирования профессиональных навыков, навыков несения службы, здоровье формирования. Исходя из этого, ВУЗ строит образовательную среду, предоставляет возможность заниматься курсантам, как на занятиях, так и во внеучебное время. Для построения концепции формирования профессиональной спортивной культуры личности, образовательная среда должна строиться по принципу предоставления возможности для подготовки к соревновательной деятельности, к тренировкам по видам спорта. Необходимо обеспечивать доступ к спортивным объектам и оборудованию для курсантов во внеучебное время, создавать различные группы по видам спорта.

Организация различных спортивно-массовых мероприятий. Вуз планирует организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий. Основными являются Спартакиада ФСИН России, Спартакиада института. ВУЗ принимает участие в различных других соревнованиях: Универсиады ВУЗов Кемеровской области – Кузбасса, городских и областных соревнованиях, курсанты участвуют и в других соревнованиях в качестве членов сборных команд. Для построения концепции формирования профессиональной спортивной культуры личности, спортивно-массовые мероприятия должны быть разнообразными, они должны включать как личные, так и командные соревнования, в некоторых соревнованиях должны быть задействованы до 100% личного состава. Курсанты могут участвовать в спортивно-массовой деятельности в качестве: спортсмена, болельщика, тренера, представителя, судьи, журналиста и т.д.

Организация поощрения со стороны руководства. Поощрение включает в себя благодарность, разрешение на внеочередное увольнение, разрешение на проживание вне стен института, предоставление кратковременного отпуска и др. В концепции формирования профессиональной спортивной культуры личности поощрение должно стимулировать курсанта к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и активном участии в соревнованиях. Одним из поощрений видется внедрение системы значков по типу значков ВФСК «ГТО».

Таким видется концепция формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России.

### Литература

1. Лубышева Л.И. Спортивная культура как перспективная предметная область /Л.И. Лубышева// Педагогика, 2005. - №6. – С. 44 – 49.
2. Столяров, В.И. Понятие и формы спортивной культуры личности/ В.И. Столяров, С.Ю. Баринов// Вестник спортивной науки, 2009. - №6. С. 17 – 21.

*Звягинцев Максим Валерьевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, maxim-zv@mail.ru, Россия, Кемеровская обл, г. Новокузнецк, Кузбасский институт ФСИН России.*

*Annotation. The search for new things in the process of physical education, especially in the process of physical education of cadets, is constantly underway. Many different methodological approaches are proposed, one of the most promising is the formation of not just a high level of physical fitness, but a professional sports culture of the individual. A high level of formation of this culture will help in motivating the cadet to engage in sports activities, which will have a beneficial effect on his professional success.*

*Keywords. Professional sports culture of the individual, cadets, physical training, innovations in the physical training of cadets.*

*Zvyagintsev Maxim V., Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, maxim-zv@mail.ru, Russia, Kemerovo region, Novokuznetsk, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia.*

#### *References*

*1. Lubysheva L.I. Sports culture as a promising subject area / L.I. Lubysheva // Pedagogy, 2005. - №6. - S. 44 - 49.*

*2. Stolyarov, V.I. The concept and forms of a person's sports culture / V.I. Stolyarov, S.Yu. Barinov // Bulletin of sports science, 2009. - №6. S. 17 - 21.*

УДК 796-796.015

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И СОКРАЩЕНИЕ СРОКОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ И ОПЕРАЦИЙ КОМПЛЕКСОМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Карева Н.А.

*Аннотация. Целью исследования было разработать и применить индивидуальный комплекс физических средств восстановления спортсменов, после перенесенных травм и операций на нижних конечностях, а также апробирование комплекса и результаты исследования. Задачами восстановительного этапа являлось целенаправленное повышение двигательного потенциала, спортивной работоспособности игроков, адаптации к физическим нагрузкам, за счет разработки индивидуальных дозированных физических упражнений и применения механотерапии спортсменам в восстановительном периоде, что позволяет повысить эффективность двигательной активности, ускорить процессы регенерации тканей, после травм и операций и сократить сроки их восстановления, а так же улучшить качество жизни в целом, повысить реабилитационный потенциал спортсменов. Результаты исследований дают возможность судить о темпе восстановления различных функциональных показателей, на раннем этапе восстановительного периода, а так же ускорить процессы движений в нижних конечностях, таким образом можно констатировать эффективность применения специально разработанного комплекса средств физической культуры, а так же достижение благоприятных исходов на раннем этапе восстановления функции оперированной нижней конечности, что может применяться в качестве нового средства двигательной реабилитации в восстановительном периоде и профилактикой часто встречающихся посттравматических заболеваний суставов нижних конечностей*

*Ключевые слова: восстановление спортсменов, сокращение сроков, средства физической культуры.*

Введение: актуальность проблемы связана с недостаточными данными по восстановлению и специальной подготовленности спортсменов после травматических повреждений и после травм суставов нижних конечностей. Футбол является одним из самых травмоопасных для капсульно-связочного аппарата видов спорт [7].

В настоящее время существует стойкая тенденция к увеличению числа подобных спортсменов. Восстановление после операций на нижних конечностях в настоящий момент является одной из самых актуальных проблем взрослой реабилитации. По сей день остается слабо разработанным и этап первичного и заключительного восстановления спортсменов, непосредственно предшествующий спортивной тренировки, требуются вопросы и сроки возобновления тренировки игрокам, перенесших оперативные вмешательства.

Целью работы являлась разработка комплекса физических средств восстановления, направленных на повышение спортивной работоспособности футболистов после травм суставов нижних конечностей и на сокращение сроков восстановления.

Достижение указанной цели было обусловлено решением следующих задач: изучение характера и механизмов травматических повреждений у спортсменов; выявление влияния нашего комплекса тренировочных средств физической культуры восстановления после травм суставов нижних конечностей;

После иммобилизации мы наблюдали у игроков ограничения в сгибании коленных суставов, отек, гипотрофию мышц голени и бедра, а также шаткость и деформированную походку.

Задачами восстановительного этапа являлись: устранение отека, увеличение подвижности в суставах, восстановление стереотипа ходьбы, адаптация игроков к физическим нагрузкам, увеличение силы и выносливости мышц, восстановление общей работоспособности спортсменов, а также сокращение сроков восстановления после травмы.

Основным средством восстановления были физические упражнения в зале ЛФК, а именно отработка правильного стереотипа ходьбы на лестнице - брусках, активно-пассивные упражнения в исходных положениях лежа, сидя, стоя, работа на активных тренажерах, с циклической дозированной нагрузкой на нижние конечности, а также применение методики баланс-тренинга, специальные уклады утяжелителями и позиционирование.

Эффективным методом на сегодняшний день для таких спортсменов является комплекс физических средств, включающих: дозированную индивидуальную физическую культуру, дифференцированный массаж, физиотерапевтические процедуры. В комплекс средств восстановительных мероприятий включена роботизированная система - аппарат *ARTROMOT K1(ППРС)*.

Методы и организация исследования:



Экспериментальной базой явилось *Филиал ТНИИКиФ ФГБУ СибФНКЦ ФМБА России (г.Томск), МЦ. ОФР*, где в течение 3 недель (21 день) проходили курс спортсмены, а именно игроки любительского футбола после травм и операций передней крестообразной связки и мениска коленного сустава.

Объектом исследования были 20 игроков в возрасте от 38 до 42 лет, мужского пола, которые имели диагноз: артроскопическая аутопластика крестообразной связки коленного сустава. Период восстановления начинался с осмотра, оценки объема движений в оперированном суставе, который был резко ограничен, с потерей мышечной силы, болезненностью, отеком, а также применялись тесты для оценки общей и специальной подготовки [5].

Спортсмены были разделены на две группы. Основную группу составили 10 игроков, которые получали стандартный комплекс физических упражнений. Контрольная группа из 10 человек получала комплекс средств физической культуры, включающий вышеперечисленные методики восстановления, физиотерапевтические процедуры и массаж, использование роботизированной техники [4, 14]. Общий курс восстановления состоял из 3 недель. Занятия, как на роботизированной системе, так и в зале ЛФК проводились один раз в день. Все показатели ежедневных нагрузок и механотерапии сохранялись, что позволяло ежедневно увеличивать и дозировать нагрузку. В контрольной группе стандартный комплекс физических упражнений и оценивалось только индивидуальная лечебная гимнастика, без применения механотерапии и новых методик восстановления. Для оценки эффективности использования мы применяли тесты общей и специальной подготовки, проводилась гониометрия, объемные замеры, контроль интенсивности нагрузки [5, 12]. Специалист индивидуально регистрировал дозировку нагрузки. Прежде всего, необходимо отметить, что восстановление спортсменов, требует особого подхода и сопровождается не значительным эмоциональным перенапряжением, как со стороны игрока, так и специалиста. Первые занятия часто вызывали умеренный болевой синдром и дискомфорт в области мышц и суставов, и сопровождалась мышечной утомляемостью. И здесь проявляется первое преимущество роботизированной системы *ARTROMOT*, вызывая у спортсменов интерес, что позволяет им преодолеть болевые ощущения на первых занятиях [16].

Результаты и их обсуждения: восстановительные воздействия оказали положительное влияние и на амплитуду подвижности в суставах нижних конечностей, а так же на увеличение силы отдельных мышечных групп, путем замеров и тестирования [15]:

Проведенное исследование показало, что у спортсменов основной группы восстановительный эффект становился положительным уже на третьей сутки. Результаты восстановительного лечения оценивали по четырём показателям: увеличение амплитуды активных движений (гониометрия); объемные замеры; увеличение силы мышц (динамометрия). На третьей сутки прирост амплитуды движений в коленном суставе в пассивном сгибании у основной группы составлял

5 градусов и уменьшение отека на 0.5см, этот результат был стабильным и сохранялся до следующего занятия. На шестые сутки объем движений по сравнению со здоровым коленным суставом имели одинаковую окружность, а угол сгибания пассивно в коленном суставе имел полную амплитуду движения, что дает возможность дальнейшую разработку сустава, до полного объема движений и закрепление результатов.

У пациентов контрольной группы, которым проводился стандартный комплекс физических упражнений, без применения аппаратной терапии, отек и исходные цифры пассивной амплитуды движений в коленном суставе сохранялся еще на шестые сутки, по данным замерам, регенеративные процессы в поврежденных конечностях были заметно замедлены. Следует отметить, что при более позднем применении средств физической культуры требуется более длительный курс восстановления.

Выводы: Результаты исследований дают возможность судить о темпе восстановления различных функциональных показателей в обеих группах, которые показали, что использование аппаратной механотерапии на раннем этапе восстановления спортсменов и разработанной индивидуальной методики с применением средств физической культуры, после хирургического вмешательства, позволяет ускорить процесс восстановления движений в нижних конечностях [10].

Дифференцированный подход к восстановлению каждого случая, своевременное проведение комплекса средств физической культуры на этапе восстановительного лечения позволяют повысить реабилитационный потенциал спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата, а так же способствует дальнейшему развитию специальной физической подготовленности игроков (координации движения, быстроты, скоростно-силовых качеств) [9, 11], тем самым сокращает сроки восстановления, обеспечивая достижение благоприятных исходов на раннем этапе восстановления функции оперированной нижней конечности, и профилактикой часто встречающихся посттравматических заболеваний суставов [13] и может применяться в качестве нового средства двигательной реабилитации в восстановительном периоде.

#### Литература

1. Абдрахманов А.Ж. Оперативное лечение нестабильности коленного сустава, обусловленное повреждениями капсульно-связочного аппарата // Современные проблемы травматологии и ортопедии. М., 1998. - С.61-62.
2. Башкиров В.Ф. Лечение травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов // Медицинские проблемы спорта. М., 1979. - С.167-175.
3. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1984. - С.169-171.
4. Бирюков, А. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

5. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с. : ил. – Библиогр.: с. 124 (6 назв.).

6. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола. Техника игры : Том 1. / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва : Дивизион, - 2008. - 476 с

7. Епифанов В.А., Налбандян Т.А. Лечебная физкультура в комплексном восстановительном лечении больных после артроскопических операций в области коленного сустава // Вестник спортивной медицины России. 1999. -№ 2 (23). - С.23-25.

9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с. – (Спорт без границ). – Библиогр.: с. 177–192.

10. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. М.: Медицина, 1969. - С.175-181.

11. Казакова, П. Н. Футбол / П. Н. Казаков. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.

12. . Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 1184 с.

13. Сулимцев Т. И. Физическая реабилитация и профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний суставов : учеб. пособие / Т. И. Сулимцев. – Малаховка, 2000. – 99 с.

14. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург : Издательство Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 357 с

15. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – Москва : Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с

16. Чернышева И. Н. Физиологические (биомеханические) аспекты двигательной активности человека и закономерности ее становления (обзор литературы) / И. Н. Чернышева // Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта. – 2012. – № 1. – С. 102-107.

*Карева Наталья Анатольевна, аспирант, инструктор-методист ЛФК, kareva.06@inbox.ru, Филиал Сибирский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства (г.Томск)*

*IMPROVING THE EFFECTIVENESS AND REDUCING THE RECOVERY TIME OF ATHLETES AFTER INJURIES AND OPERATIONS WITH A COMPLEX OF PHYSICAL CULTURE TOOLS*

Natalia Kareva, postgraduate student, instructor-methodologist of physical therapy, kareva.06@inbox.ru, Branch of the Siberian Federal Scientific and Clinical Center of the Federal Medical and Biological Agency (Tomsk)

*Annotation: The aim of the study was to develop and apply an individual set of physical means of recovery of athletes after injuries and operations on the lower extremities, as well as testing the complex and the results of the study. The objectives of the recovery stage were to purposefully increase the motor potential, athletic performance of players, adaptation to physical exertion, through the development of individual dosed physical exercises and the use of mechanotherapy for athletes in the recovery period, which allows to increase the efficiency of motor activity, accelerate the processes of tissue regeneration, after injuries and operations and reduce the time of their recovery, as well as to improve the quality of life in general, increase the rehabilitation potential of athletes. The results of the research make it possible to judge the rate of recovery of various functional indicators at an early stage of the recovery period, as well as to speed up the processes of movement in the body.*

*Keywords: recovery of athletes, reduction of terms, means of physical culture.*

#### References

1. Abdrahmanov A.ZH. *Operativnoe lechenie nestabil'nosti kolennogo sustava, obuslovlennoe povrezhdeniyami kapsul'no-svyazochnogo apparata // Sovremennye problemy travmatologii i ortopedii. M., 1998. - S.61-62.*
2. Bashkirov V.F. *Lechenie travm i zabolevanij oporno-dvigatel'nogo apparata u sportsmenov // Medicinskie problemy sporta. M., 1979. - S.167-175.*
3. Bashkirov V.F. *Vozniknovenie i lechenie travm u sportsmenov. M.: Fizkul'tura i sport, 1984. - S.169-171.*
4. Biryukov, A. A. *Sredstva vosstanovleniya rabotosposobnosti sportsmena / A. A. Biryukov, K. A. Kafarov. – Moskva : Fizkul'tura i sport, 1979. – 152 s.*
5. *Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kul'tury : ucheb. posobie dlya in-tov fiz. kul'tury / pod red. L. P. Matveeva. – M. : Fizkul'tura i sport, 1983. – 128 s. : il. – Bibliogr.: s. 124 (6 nazv.).*
6. Golomazov, S. V. *Teoriya i metodika futbola. Tekhnika igry : Tom 1. / S. V. Golomazov, B. G. CHirva. - Moskva : Divizion, - 2008. - 476 s*
7. Epifanov V.A., Nalbandyan T.A. *Lechebnaya fizkul'tura v kompleksnom vosstanovitel'nom lechenii bol'nyh posle artroskopicheskikh operacij v oblasti kolennogo sustava // Vestnik sportivnoj mediciny Rossii. 1999. -№ 2 (23). - S.23-25.*
9. Zaciorskij, V. M. *Fizicheskie kachestva sportsmena: osnovy teorii i metodiki vospitaniya / V. M. Zaciorskij. – 3-e izd. – M. : Sovetskij sport, 2009. – 200 s. – (Sport bez granic). – Bibliogr.: s. 177–192.*
10. Kaptelin A.F. *Vosstanovitel'noe lechenie pri travmah i deformacijah oporno-dvigatel'nogo apparata. M.: Medicina, 1969. - S.175-181.*
11. Kazakova, P. N. *Futbol / P. N. Kazakov. – Moskva : Fizkul'tura i sport, 1978. – 256 s.*
12. *Sportivnaya medicina: nacional'noe rukovodstvo / pod red. S. P. Mironova, B. A. Polyaeva, G. A. Makarovoj. – Moskva : GEOTAR-Media, 2012. – 1184 s.*
13. Sulimcev T. I. *Fizicheskaya rehabilitaciya i profilaktika naibolee chasto vstrechayushchihsy zabolevanij sustavov : ucheb. posobie / T. I. Sulimcev. – Malahovka, 2000. – 99 s.*
14. Tret'yakova N. V. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i massazh : ucheb. posobie / N. V. Tret'yakova. – Ekaterinburg : Izdatel'stvo Ros. gos. prof.-ped. un-ta, 2013. – 357 s*

15. Holodov ZH. K. *Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta : uchebnik dlya stud. uchrezhdenij vyssh. prof. obrazovaniya* / ZH. K. Holodov, V. S. Kuznecov. – 10-e izd., ispr. – Moskva : Izdatel'skij centr «Akademiya», 2012. – 480 s

16. CHernysheva I. N. *Fiziologicheskie (biomekhanicheskie) aspekty dvigatel'noj aktivnosti cheloveka i zakonmernosti ee stanovleniya (obzor literatury)* / I. N. CHernysheva // *Mediko-biologicheskie aspekty fizicheskoj kul'tury i sporta*. – 2012. – № 1. – S. 102-107.

УДК 796.323.2

## ВЛИЯНИЕ ТАЙЦИЦЮАНЬ НА ФУНКЦИЮ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Ли Юнь Фань, Черкашина Е.В.

*Аннотация.* Представлены данные исследования, направленного на изучение изменения показателей функции внешнего дыхания баскетболистов, практиковавших тайцицюань в конце каждого тренировочного занятия шесть раз в неделю в течении года. Анализ межгрупповых отличий показателей спирографии позволил констатировать, что у спортсменов экспериментальной группы из 14 изучаемых абсолютный показатели функции внешнего дыхания 11 достоверно изменились ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ): один параметр – частота дыхания снился на 18,26 %, остальные – выросли, показатели прироста находились в диапазоне от 10 до 20 %.

*Ключевые слова:* дыхательная система, тайцицюань, баскетбол, жизненная емкость легких, резервный объем дыхания.

**Введение.** Тайцицюань широко применяется как альтернативное средство повышения функциональных возможностей организма [4]. Авторы существующих исследований акцентируют внимание на том, что тайцицюань наряду с медикаментозным лечением помогает в борьбе с заболеваниями дыхательной системы [2 – 6]. Также существуют исследования, в которых показано, что тайцицюань способствует увеличению показателя ОФВ<sub>1</sub> (объем форсированного выдоха за 1 с) [4]. Данный показатель по мнению [1] является основным критерием диагностики наличия обструктивных нарушений дыхательных путей. Выявлено большое количество литературных источников, в которых представлены данные о положительном влиянии тайцицюань на функциональное состояние. Однако выявлен дефицит данных, характеризующих применение тайцицюань для улучшения функции внешнего дыхания баскетболистов.

**Основная часть.** Проведен педагогический эксперимент, продолжительностью один год. В начале эксперимента проводилось обследование спортсменов экспериментальной и контрольной групп и включало определение показателей функции внешнего дыхания. На протяжении одного макроцикла (один год) спортсмены контрольной и экспериментальной групп тренировались в одной команде, выполняя одинаковые физические нагрузки, участвуя в одинаковом количестве игр. Отличия заключались в том, что представители экспериментальной группы в конце каждого тренировочного

занятия выполняли комплекс тайцзицюань. По прошествии годичного цикла проводилась повторное обследование баскетболистов. В исследование приняли участие 36 баскетболистов, которые составили контрольную и экспериментальную группы по 18 человек в каждой. Для оценки функционального состояния функции внешнего дыхания применялся диагностический автоматизированный комплекс «Кардио+», который включает спирограф.

Определено 14 абсолютных показателя функции внешнего дыхания у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в начале и по прошествии педагогического эксперимента. Данные показатели у спортсменов обеих групп достоверно не отличались между собой в начале педагогического эксперимента ( $p > 0,05$ ) (таблица 1 – 2).

Таблица 1. – Изменения показателей функции внешнего дыхания баскетболистов в процессе педагогического эксперимента (n = 36)

Параметр	Статистический показатель $\bar{X} \pm \sigma$			
	Экспериментальная группа (n = 18)		Контрольная группа (n = 18)	
	До эксперимента	По окончании эксперимента	До эксперимента	По окончании эксперимента
ДО	1,95±0,12	2,10±0,67	1,93±1,15	1,98±0,78
ЧД	13,67±1,84	11,17±1,65*	14,1±1,92	13,21±2,01
МОД	26,62±3,49	25,45±3,49	26,78±3,56	26,17±3,76
ЖЕЛвд	5,42±0,50	6,14±0,56*	5,46±0,48	5,51±0,56
ЖЕЛвыд	5,57±0,53	6,08±0,34*	5,48±1,01	5,48±0,98
Ровд	2,38±0,97	2,76±0,78*	2,32±1,17	2,37±1,79
Ровыд	1,52±0,20	1,74±0,32*	1,47±0,80	1,52±1,12
ФЖЕЛ	4,99±0,19	5,66±1,12*	5,08±0,44	5,10±0,56
ОФВ <sub>1</sub>	3,96±0,54	4,61±2,16*	3,86±0,87	4,04±0,55
ИТ	78,00±12,10	84,00±24,53	76,87±22,17	78,33±5,74
ПОС	7,66±0,98	10,54±1,23**	8,10±1,45	8,78±2,01
МВЛ	147,00±19,10	201,00±24,56**	145,00±21,1	160,00±18,34*
Домвл	1,30±0,21	1,65±0,41**	1,32±0,24	1,38±2,11
ЧДмвл	113,33±8,18	130,33±7,12*	112,50±8,18	116,50±9,12

Примечание. \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ .

По окончании педагогического эксперимента 11 из 14 изучаемых показателей внешнего дыхания достоверно выросли у представителей экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ). Выраженные изменения наблюдались в показателях ПОС в среднем по группе. Прирост составил 38 % ( $p < 0,01$ ). В показателях МВЛ увеличение равно 37 % ( $p < 0,01$ ). Показатель Домвл в среднем по группе вырос на 27 % ( $p < 0,01$ ). Данные свидетельствуют о повышении уровня функционирования функции внешнего дыхания спортсменов

экспериментальной группы по окончании годового эксперимента. У спортсменов контрольной группы достоверно вырос только один показатель – МВЛ ( $p < 0,05$ ), остальные незначительно изменились по прошествии педагогического эксперимента.

У спортсменов экспериментальной группы в результате первого обследования выявлено, что в среднем по группе показатель  $ОФВ_1$  находится в условной норме в соответствии границ нормальных значений основных спирографических показателей (в процентах по отношению к расчетной должной величине) по Л.Л. Шику и Н.Н. Канаеву [1]. Остальные изучаемые величины соответствуют норме. Однако следует отметить, что у 27% обследованных показатели ЖЕЛ вдоха и выдоха соответствовали условной норме, у 18 % человек выявлены умеренны отклонения, у 55% человек – норма, но показатель ниже 100 % должной величины. Показатель максимальной вентиляции легких у баскетболистов в среднем по группе был равен 76 % должной величины, максимальное значение – 92 % должной величины, что свидетельствует о снижении функции внешнего дыхания у представителей данной группы. У 88 % баскетболистов отсутствовали обструктивные нарушения, процент снижение  $ОФВ_1$  от должного находился в диапазоне от 1 до 19 %. У 12 % данный показатель соответствовал относительной норме. По результатам второго обследования было выявлено, что все показатели выросли и достоверно отличаются от исходных данных, полученных после первого скрининга ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ). Также показатели, которые ранее находились в диапазоне условной нормы, стали соответствовать норме. Зафиксированы показатели, соответствующие 110 % и более по отношению к расчетной должной величине в показателях ЖЕЛвд у 44 % обследованных, ЖЕЛвыд – 9 %, Ровд и ЖЕЛвыд – 33 %, ФЖЕЛ – 50 %,  $ОФВ_1$  – 28 %, ИТ – 17 % человек соответственно. Самые выраженные изменения коснулись МВЛ – у 89 % это показатель соответствовал 120 % и выше ( $p < 0,01$ ).

У представителей контрольной группы в результате первого обследования выявлены аналогичные результаты. Следовательно, в среднем по группе показатель  $ОФВ_1$  находится в условной норме, остальные изучаемые величины соответствовали норме. Однако следует отметить, что у 22% обследованных показатели ЖЕЛ вдоха и выдоха соответствовали условной норме, у 16 % человек выявлены умеренны отклонения, у 62 % человек данных показатель соответствовал норме, но ниже 100 % должной величины. Показатель МВЛ в среднем по группе был равен 75 % должной величины, максимальное значение – 94 % должной величины, что также свидетельствует о снижении функции внешнего дыхания у баскетболистов контрольной группы. Анализ показателей объема форсированного выдоха за первую секунду маневра ФЖЕЛ показал, что у 94 % баскетболистов отсутствовали обструктивные нарушения. Процент снижение  $ОФВ_1$  от должного находился в диапазоне от 1 до 19 %. У 6 % данный показатель соответствовал относительной норме. Второе обследование спортсменов контрольной группы показало, что отмечены незначительные

увеличения показателей, однако полученные данные, достоверно не отличаются от исходных ( $p > 0,05$ ).

Анализ межгрупповых отличий показателей спирографии позволил констатировать, что у спортсменов экспериментальной группы из 14 изучаемых абсолютных показателей функции внешнего дыхания 11 достоверно изменились ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ): единственный параметр – частота дыхания снился на 18,26 %, остальные – возросли, показатели прироста находятся в диапазоне от 10 до 21 % (таблица 4).

Таблица 2. Показатели системы внешнего дыхания баскетболистов после педагогического эксперимента (контрольной и экспериментальной групп)

Параметр	Статистический показатель $\bar{X} \pm \sigma$		
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Величина различий
ДО	2,10±0,67	1,98±0,78	0,12
ЧД	11,17±1,65	13,21±2,01	-2,04*
МОД	25,45±3,49	26,17±3,76	-0,72
ЖЕЛвд	6,14±0,56	5,51±0,56	0,63*
ЖЕЛвыд	6,08±0,34	5,48±0,98	0,60*
Ровд	2,76±0,78	2,37±1,79	0,39*
РО выд	1,74±0,32	1,52±1,12	0,22*
ФЖЕЛ	5,66±1,12	5,10±0,56	0,56*
ОФВ1	4,61±2,16	4,04±0,55	0,57*
ИТ	84,00±24,53	78,33±5,74	5,67
ПОС	10,54±1,23	8,78±2,01	1,76*
МВЛ	201,00±24,56	160,00±18,34*	41,00**
Домвл	1,65±0,41	1,38±2,11	0,27*
ЧДмвл	130,33±7,12	116,50±9,12	13,83*

Примечание. \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ .

Выводы. Проведенное исследование показало положительное влияние тайцзицюань на показатели функции внешнего дыхания баскетболистов. Спортсмены экспериментальной группы практиковали тайцзицюань в конце каждого тренировочного занятия шесть раз в неделю в течение года. Эти спортсмены продемонстрировали значительное улучшение практически всех показателей функции внешнего дыхания. У баскетболистов увеличились легочные объемы и емкости, выражено вырос показатель максимальной вентиляции легких.

### Литература

1. Ройтберг Г.Е. Лабораторная и инструментальная диагностика заболеваний внутренних органов / Г.Е. Ройтберг, А.В. Струтынский – М.: ЗАО «Издательство БИНОМ», 1999. – 622 с



2. Leung, R. Tai Chi as a form of exercise training in people with chronic obstructive pulmonary disease / R. Leung, Z. McKeough, J. Alison // *Expert Review of Respiratory Medicine*. – 2013. – № 7 (6). – P. 587-592.

3. Qiu, Z.H. Physiological responses to Tai Chi in stable patients with COPD / Z.H. Qiu, H.X. Guo, G. Lu, N. Zhang, B.T. He, L. Zhou, Y.M. Luo, M.I. Polkey // *Respiratory physiology & neurobiology*. – 2016. – № 221. – P. 30-34.

4. Ratarasarn, K. Yoga and Tai Chi: a mind–body approach in managing respiratory symptoms in obstructive lung diseases / K. Ratarasarn, A. Kundu // *Current Opinion in Pulmonary Medicine*. – 2020. – №. 2. – P. 186-192.

5. Yan, J.-H. Effects of Tai Chi in patients with chronic obstructive pulmonary disease: preliminary evidence / J.-H. Yan // *Plos One*. – 2013. – № 8(4). – P. e61806.

6. Yeh, G.Y. Tai chi exercise for patients with chronic obstructive pulmonary disease: A pilot study / G.Y. Yeh, D.H. Roberts, P.M. Wayne, R. B. Davis, M.T. Quilty, R.S. Phillips // *Respiratory Care*. – 2010. – № 55(1). – P. 1475-1482.

*Ли Юнь Фань, аспирант института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, 706037@mail.ru, Россия, г. Якутск, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова*  
*Черкашина Елена Викторовна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры ТуМСЕ, churapcha\_lena@mail.ru, Россия, г. Якутск, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова*

#### THE INFLUENCE OF TAIJIQUAN ON THE FUNCTION OF EXTERNAL RESPIRATION OF BASKETBALL PLAYERS

*Annotation. The article presents the data of a study aimed at studying the changes in the indicators of the external respiration function of basketball players who practiced Taijiquan at the end of each training session six times a week for a year. The analysis of inter-group differences in spirometry indicators allowed us to state that in the athletes of the experimental group of 14 studied, the absolute indicators of external respiration function 11 significantly changed ( $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ ): one parameter – the respiratory rate decreased by 18.26 %, the rest – increased, the growth rates were in the range from 10 to 20 %. Keywords: respiratory system, Taijiquan, basketball, vital capacity of the lungs, reserve volume of respiration.*

#### References

1. Rojtberg G.E. *Laboratornaya i instrumental'naya diagnostika zabolevanij vnutrennih organov* / G.E. Rojtberg, A.V. Strutynskij – M.: ZAO «Izdatel'stvo BINOM», 1999. – 622 s

*Li Yun Fan, graduate student at the Institute of Physical Culture and Sports of the North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov, 706037@mail.ru, Yakutsk, North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov, Russia*

*Cherkashina Elena Viktorovna, candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, associate professor of the department of Theory and methodology of martial arts, churapcha\_lena@mail.ru, Yakutsk, North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov, Russia*

## ДИАГНОСТИКА НЕСЛУЧАЙНЫХ ТРАВМ СПОРТСМЕНОВ

Медведев В.Г.

*Аннотация.* Одна из актуальных проблем спорта – это травматизм. Определение истинных причин получения травмы является главной задачей в её профилактике. Но, как показывает практика, травмированные спортсмены после полной реабилитации спустя некоторое время получают такую же травму, что становится уже закономерным и носит неслучайный характер. В таких случаях причиной травмы может быть сформированная и заученная двигательная программа спортсмена, которая несовместима с текущими способностями спортсмена и ведёт к нарушениям опорно-двигательного аппарата.

*Ключевые слова:* асимметрия, техника, биомеханика, двигательная программа, изокинетический динамометр, видеоанализ, профилактика, травматизм.

**Введение.** В настоящее время существует множество средств быстрого устранения болевых синдромов, вызванных травмами различной этиологии [1, 4]. Повторное обращение пациента с теми же жалобами указывает на закономерное патогенетическое воздействие на организм неустранимой причины травмирования опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике такими причинами могут быть физические упражнения, многократно выполненные с превышением предельно допустимой нагрузки на ткани мышц, костей и суставов. В таких случаях травмы бывают неизбежны, и крайне необходимо вовремя выявить причину травмирующего воздействия для предотвращения травмы, имеющей неслучайный характер. Для решения этой задачи применяются биомеханические методы исследования двигательных способностей спортсмена и техники спортивных двигательных действий: динамометрия односуставных движений и опорных реакций, кинематический анализ двигательных действий [3, 5, 7, 10, 11]. Использование этих методов позволяет выявить сформированную у спортсмена патогенетическую двигательную программу, реализация которой в повседневных двигательных действиях вызывает в сегментах тела локальные силы, превышающие предел прочности соответствующих биологических тканей. Наиболее частыми причинами неслучайных травм были отмечены: двигательная асимметрия [8, 9, 14] и неэффективная спортивная техника [6, 7].

**Двигательная асимметрия спортсмена.** «Одностороннее» выполнение соревновательных и тренировочных упражнений, наличие доминантной стороны и двигательных предпочтений приводит к формированию двигательной асимметрии спортсмена, в результате которой парные суставы (левой и правой конечности) развивают существенно различные моменты силы. Исследования показали, что двигательная асимметрия не позволяет спортсмену реализовать свои максимальные возможности из-за проблемы «слабых» звеньев [6, 8, 9, 14]. А различия более 10% в скоростно-силовых возможностях мышц, обслуживающих парные суставы, свидетельствовали о высоком риске травмирования опорно-

двигательного аппарата [2, 9, 12, 13].

Контроль показателей двигательной асимметрии спортсменов проводится с помощью изокинетического динамометра (Biodex System) [9]. В односуставном тесте сопоставляются моменты сил парных суставов, а также моменты сил, развиваемые мышцами – агонистами и антагонистами.

**Неэффективная спортивная техника.** Достижение главной цели спортивного двигательного действия возможно благодаря огромному числу комбинаций движений звеньев многозвенной системы опорно-двигательного аппарата человека. В связи с этим неэффективная техника выполнения спортивных упражнений не только не позволяет спортсмену реализовать свой двигательный потенциал (реализационная эффективность техники), но и повышает риск получения травм из-за возникновения предельных и чрезмерных нагрузок на опорно-двигательный аппарат вследствие неэффективного приложения внутренних и внешних сил (неадекватная нагрузка) [7, 11].

Для исследования техники различных двигательных действий используются специальные алгоритмы [5, 10]. Предварительно проводится анализ соревновательной и тренировочной деятельности [12, 13]. Наиболее частые причины несчастных травм кроются именно в характере взаимодействия с опорой, для этого применяются динамометрические платформы (AMTI) с регистрацией сил и моментов сил реакции опоры при выполнении целостных многосуставных упражнений (прыжки, бег, ходьба и др.). Соотнесение пиков силы реакции опоры в различные фазы двигательного действия даёт возможность определить некомпенсируемую чрезмерную нагрузку, являющуюся следствием патогенетической двигательной программы. А применение трёхмерного кинематического анализа (Qualisys) позволяет выявлять травмоопасные элементы спортивной техники при оценке ускорений рабочих звеньев системы, значения которых не связаны с непосредственным вкладом инерционных сил в результат действия.

**Выводы.** Особенности спортивной двигательной деятельности предполагают наличие регулярных повторных нагрузочных воздействий на организм, и при сформированной у спортсмена патогенетической двигательной программе выполнения спортивных двигательных действий возможно неоднократное возникновение повторяющихся травм. В связи с этим оценка двигательной асимметрии и анализ неэффективной техники спортсмена рекомендуются к включению в углубленное медицинское и этапное комплексное обследование спортсменов для профилактики несчастного травматизма.

## Литература

1. Koss, V.V. Complex method of neuro-biomechanical diagnostics for functional orthopedic and neurological disorders in athletes / V.V. Koss, V.G. Medvedev, S.M. Zafiratu // ResearchGate. – 2020. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/346361010>.

2. Ostrovenko, D.A., Medvedev V.G. Pedagogical approaches of reducing injuries rate in BMX-racing / D.A. Ostrovenko, V.G. Medvedev // Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference of Students and Young Scientists “Modern University Sport Science”, RSUPESY&T. – M., 2019. – P. 196-198.

3. Дышаков, А.С. Принципы подбора упражнений для повышения уровня координационных способностей (на примере BMX-race) / А.С. Дышаков, В.Г. Медведев // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 9 февраля 2017 г. / под ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 32-36.

4. Косс, В.В. Комплексная методика нейробиомеханической диагностики функциональных ортопедо-неврологических нарушений спортсменов как средство профилактики травматизма / В.В. Косс, В.Г. Медведев, И.В. Горелов // Тренер. - №3 (11). - Март 2021. - С. 18-25. - URL: [https://ya-trener.ru/viktor\\_koss/](https://ya-trener.ru/viktor_koss/).

5. Медведев, В.Г. Алгоритм педагогических исследований техники спортивных двигательных действий / В.Г. Медведев // Спортивно-педагогическое образование. – 2018. – №2. – С. 145-152.

6. Медведев, В.Г. Антропоморфная мехатроника для спорта и медицины / В.Г. Медведев // Российский журнал биомеханики. – 2020. – Т. 24. – № 2. – С. 232-242. – ISSN 2409-6601. – DOI: 10.15593/RZhBiomeh/2020.2.10.

7. Медведев, В.Г. Контроль динамических характеристик прыжковых упражнений у баскетболистов высокой квалификации / В.Г. Медведев // Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта XXI века: материалы Всероссийской научной заочной конференции (Москва, 10-12 апреля 2018 г.) / под общ. ред. Р.В. Тамбовцевой [и др.]. – М.: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2018. – С. 84-90.

8. Медведев, В.Г. Латеральная асимметрия при выполнении маневрирования с шайбой в хоккее на льду / В.Г. Медведев, А.П. Давыдов // Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта XXI века: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции 25-26 апреля 2016 г. / под общ. ред. Р.В. Тамбовцевой [и др.]. – М.: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2016. – С. 75-80.

9. Медведев, В.Г. Локальная асимметрия у спортсменов: гольф / В.Г. Медведев // Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта XXI века: материалы Всероссийской научной заочной конференции (Москва, 10-12 апреля 2018 г.) / под общ. ред. Р.В. Тамбовцевой [и др.]. – М.: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2018. – С. 211-216.

10. Медведев, В.Г. Методы исследования техники двигательных действий в педагогической и спортивной биомеханике / В.Г. Медведев // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции по спортивной науке. В формате PDF. – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2018. – С. 6-10. – ISBN 978-5-9905252-7-6.

11. Медведев, В.Г. Прыжковые тесты для оценки физической и технической подготовленности в спорте высших достижений / В.Г. Медведев, Е.А. Лукунина // Материалы научной конференции профессорско-преподавательского и научного состава РГУФКСМиТ (29 февраля – 2 марта 2012 года). – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – С. 106-116. – ISBN 978-5-905760-09-9.

12. Медведев, В.Г. Травматизм в BMX-Race // В.Г. Медведев, А.С. Дышаков // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №2 (35). – С. 75-78.

13. Островенко, Д.А. Основные причины падений на соревнованиях по велоспорту-BMX среди спортсменов высокого класса / Д.А. Островенко, В.Г. Медведев, А.С. Дышаков // Экстремальная деятельность человека. – 2021. – №1 (59). – С. 45-48.

14. Шалманов, А.А. Асимметрия в движениях тяжелоатлетов при выполнении классических упражнений во время соревнований / А.А. Шалманов, В.Ф. Скотников, В.Г. Медведев // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка, МГАФК. – 2014. – С. 144-148.

*Медведев Владимир Геннадьевич, к.п.н., доцент, заведующий лабораторией биомеханики спорта научно-исследовательского института спорта и спортивной медицины, biomechanics@bk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»*

#### DIAGNOSTICS OF NON-ACCIDENTAL INJURIES OF ATHLETES

*Medvedev Vladimir Gennadyevich, PhD, Associate Professor, head of sport biomechanics lab in research institute of sports and sport medicine, biomechanics@bk.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)"*

*Abstract. Injuries are the topical problems of sports. The main task in prevention of injuries is determining the real causes of injury. However, injured athletes usually get hurt again after complete rehabilitation. In such non-accidental cases, the cause of the injury may be the formed and learned motor program of the athlete, which is incompatible with the current abilities of the athlete and leads to disorders of the musculoskeletal system.*

*Keywords: asymmetry, technique, biomechanics, motor program, isokinetic dynamometer, video analysis, prevention, injury.*

#### References

1. Koss, V.V. Complex method of neuro-biomechanical diagnostics for functional orthopedic and neurological disorders in athletes / V.V. Koss, V.G. Medvedev, S.M. Zafiriatou // ResearchGate. – 2020. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/346361010>.

2. Ostrovenko, D.A., Medvedev V.G. Pedagogical approaches of reducing injuries rate in BMX-racing / D.A. Ostrovenko, V.G. Medvedev // Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference of Students and Young Scientists "Modern University Sport Science", RSUPESY&T. – М., 2019. – P. 196-198.

3. Dyshakov, A.S. Printsipy podbora uprazhneniy dlya povysheniya urovnya koordinatsionnykh sposobnostey (na primere BMX-race) / A.S. Dyshakov, V.G. Medvedev // Sovershenstvovanie sistemy podgotovki v tantseval'nom sporte: materialy XVII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii 9 fevralya 2017 g. / pod red. V.A. Aleksandrovoy. – M.: RGUFKSMiT, 2017. – P. 32-36.
4. Koss, V.V. Kompleksnaya metodika neyrobiomekhanicheskoy diagnostiki funktsional'nykh ortopedo-nevrologicheskikh narusheniy sportsmenov kak sredstvo profilaktiki travmatizma / V.V. Koss, V.G. Medvedev, I.V. Gorelov // Trener. - №3 (11). - Mart 2021. - P. 18-25. - URL: [https://ya-trener.ru/viktor\\_koss/](https://ya-trener.ru/viktor_koss/).
5. Medvedev, V.G. Algoritm pedagogicheskikh issledovaniy tekhniki sportivnykh dvigatel'nykh deystviy / V.G. Medvedev // Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie. – 2018. – №2. – P. 145-152.
6. Medvedev, V.G. Anthropomorphic mechatronics for sports and medicine / V.G. Medvedev // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. –Vol. 24. – No. 2. – P. 201-209. – ISSN 1812-5123. – DOI: 10.15593/RJBiomech/2020.2.10.
7. Medvedev, V.G. Control of dynamic characteristics in jumping exercises among highly qualified basketball players / V.G. Medvedev // Actual problems of biochemistry and bioenergy of sports in the 21st century: materials from the All-Russian scientific correspondence conference (Moscow, April 10-12, 2018) / under total. ed. R.V. Tambovtseva et al. - M.: RGUFKSMiT (GTsOLIFK), 2018, P. 84-90.
8. Medvedev, V.G. Lateral asymmetry while executing maneuvers with a puck in ice hockey / V.G. Medvedev, A.P. Davydov // Actual problems of biochemistry and bioenergy of sports in the 21st century: materials of the All-Russian scientific and practical Internet conference on April 25-26, 2016 / under total. ed. R.V. Tambovtseva and others - Moscow: Publishing House of RSUFKSMiT (GTsOLIFK), 2016, P. 75-80.
9. Medvedev, V.G. Lokal'naya asimmetriya u sportsmenov: gol'f / V.G. Medvedev // Aktual'nye problemy biokhimii i bioenergetiki sporta XXI veka: materialy Vserossiyskoy nauchnoy zaachnoy konferentsii (Moskva, 10-12 aprelya 2018 g.) / pod obshch. red. R.V. Tambovtsevoy [i dr.]. – M.: RGUFKSMiT (GTsOLIFK), 2018. – P. 211-216.
10. Medvedev, V.G. Methods of researching motor movement techniques in pedagogical and sports biomechanics / V.G. Medvedev // Materials from the III All-Russian Scientific and Practical Conference on Sports Science. - M.: GKU "TsSTiSK" MoskomSport, 2018, P. 6-10.
11. Medvedev, V.G. Pryzhkovye testy dlya otsenki fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovlennosti v sporte vysshikh dostizheniy / V.G. Medvedev, E.A. Lukunina // Materialy nauchnoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo i nauchnogo sostava RGUFKSMiT (29 fevralya – 2 marta 2012 goda). – M.: RGUFKSMiT, 2012. – P. 106-116.
12. Medvedev, V.G. Travmatizm v VMKh-Race // V.G. Medvedev, A.S. Dyshakov // Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka. – 2015. – №2 (35). – P. 75-78.
13. Ostrovenko, D. Main causes of falls in BMX cycling competition among high-class athletes // Extreme Human Activity. – 2021. – No. 1 (59). – P. 45-48.
14. Shalmanov, A.A. Asimmetriya v dvizheniyakh tyazheloatletov pri vypolnenii klassicheskikh uprazhneniy vo vremya sorevnovaniy / A.A. Shalmanov, V.F. Skotnikov, V.G. Medvedev // Biomekhanika dvigatel'nykh deystviy i biomekhanicheskij kontrol' v sporte: Materialy II Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. – Malakhovka, MGAFK. – 2014. – P. 144-148.

## ВЛИЯНИЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭКОНОМИЧНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СПРИНТЕРОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Миссина С.С., Мякинченко Е.Б., Крючков А.С.

*Аннотация. Цель: изучить влияние двух вариантов организации силовой подготовки (СП) в смежных сезонах лыжников-гонщиков спринтеров высокого класса (ЛГС) на их экономичность. Методы: совместный анализ параметров тренировочных нагрузок и показателей двигательных способностей ЛГС. Результаты: было получено, что высокоскоростные и высокоинтенсивные режимы СП по сравнению с низкоскоростными (гипертрофическими) режимами СП более эффективны в отношении экономичности спортсменов. Однако второй вариант эффективнее в отношении аэробных способностей мышц ЛГС. Оба вывода справедливы для работы мышцами плечевого пояса, но не для бега на тротуаре.*

*Ключевые слова: экономичность, силовая подготовка, лыжные гонки*

**Введение.** Силовая подготовка (СП) лыжников-гонщиков спринтеров (ЛГС) является обязательным компонентом их подготовки [1]. Имеются данные о положительной связи экономичности бега со спортивным результатом ЛГС [2], с одной стороны, и о положительном влиянии СП на экономичность спортсменов – с другой [3]. Однако анализ литературы не дает исчерпывающего ответа на то, какие особенности организации СП и ее эффектов влияют на экономичность ЛГС. Целью данной работы было сравнение адаптационных эффектов, включая динамику экономичности, двух программ СП, существенно различающихся по режимам и периодизации СП в подготовительных периодах смежных сезонов одной и той же группы ЛГС.

**Методы.** В работе использованы данные тренировочных нагрузок и этапных обследований в двух смежных сезонах мужчин ЛГС высокого класса (n=4, возраст  $27,2 \pm 2,5$  лет, средний FIS рейтинг – 18,6).

Фиксация нагрузок проводилась по стандартной методике ФГБУ ЦСП (Москва) разработанной для сборных команд России, включающей 39 параметров. Все нагрузки были проклассифицированы на основании двух параметров: скорости и интенсивности сокращения мышц. Реакция спортсменов на нагрузки анализировалась по антропометрическим, силовым, мощностным, скоростно-силовым, аэробным способностям мышц рук и ног, а также экономичности, регистрируемых в процессе этапных комплексных обследований. Достоверность различий между показателями 1-го и 2-го сезона определялась с использованием однофакторного дисперсионного анализа, при уровне значимости  $p < 0.05$ . Размер эффекта различий средних оценивался по J. Cohen [4].

**Результаты.** В 1-й сезон использовалась следующая логика чередования режимов СП на уровне мезоциклов подготовительного периода: 1 – адаптация мышц; 2 – гипертрофия быстрых мышечных волокон (МВ); 3 и 4 – максимальная

сила мышц + плиометрия + спринт; 5 и 6 – максимальная сила мышц + максимальная мощность + плиометрия + спринт. Во 2-й сезон: 1 – гипертрофия медленных МВ; 2 и 3 – гипертрофия медленных и быстрых окислительных мышечных волокон; 4 – максимальная сила мышц + плиометрия + спринт; 5 и 6 – то же, что и в первый сезон. Объем, организация и специфичность средств циклической тренировки существенно не различались в оба сезона. Схема организации СП в первые 4 месяца подготовки, когда наблюдались наибольшие различия, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Основные различия в организации СП в двух сезонах

Сезоны	Апрель-Май	Май-Июнь	Июнь-Июль	Июль-Август
1	НСНИ	НССИ	НССИ	НСВИ
			НССИ	НССИ
			ВСВИ (спринт)	ВСВИ (спринт+взрывные упр)
2	НСНИ*	НСНИ*	НСНИ*	НСНИ*
			НССИ	НССИ
			НССИ	НСВИ ВСВИ (спринт)

Примечание: НСНИ – низкоскоростной низкоинтенсивный режим сокращения мышц; НССИ – низкоскоростной среднеинтенсивный режим; НСВИ – низкоскоростной высокоинтенсивный режим; ВСВИ – высокоскоростной высокоинтенсивный режим; НСНИ\* – низкоскоростной низкоинтенсивный режим (без расслабления)

Динамика показателей подготовленности представлена на рисунках. Во 2-м сезоне (рисунок 1) на уровне тенденции проявился больший анаболический эффект, но к концу подготовительного периода различия сгладились. Изометрическая сила возрастала в оба сезона, но достоверно не отличалась. Взрывная сила мышц плечевого пояса возрастала с более крутым градиентом в 1-ом сезоне, но была выше во 2-м, несмотря на преобладание «медленных» режимов СП. Напротив, максимальная алактатная мощность (МAM) мышц плечевого пояса и ног в период применения режима НСНИ без расслабления (статодинамика) во 2-й сезон неуклонно снижалась, а при переходе в августе к «традиционным» высокоскоростным высокоинтенсивным силовым тренировкам начала возрастать. Все показатели аэробных возможностей плечевого пояса и показателя «работы за цикл» как «силы медленных МВ» во 2-й сезон возрастают в период применения НСНИ без расслабления. Индекс экономичности был существенно выше в 1-й сезон (рисунок 2). Различий при тестировании аэробных способностей спортсменов и их экономичности между двумя сезонами при беге с палками на тредбане – не выявлено.



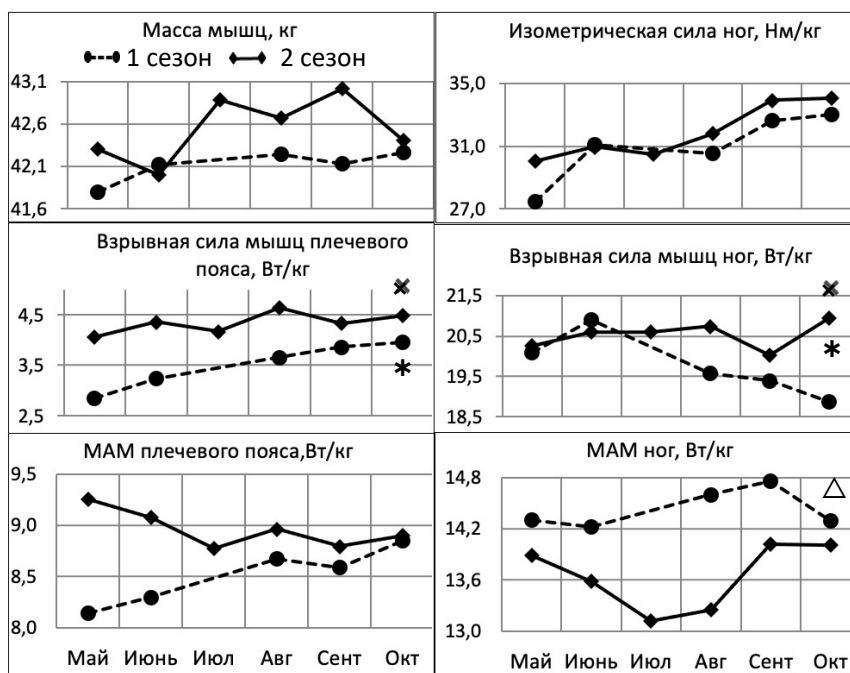


Рисунок 1 – Динамика массы мышц, силовых и алактатных способностей

Примечание: \* - достоверность различий при  $p < 0.05$ ; x - большой размер эффекта во 2 сезоне;  $\Delta$  - большой размер эффекта в 1 сезоне

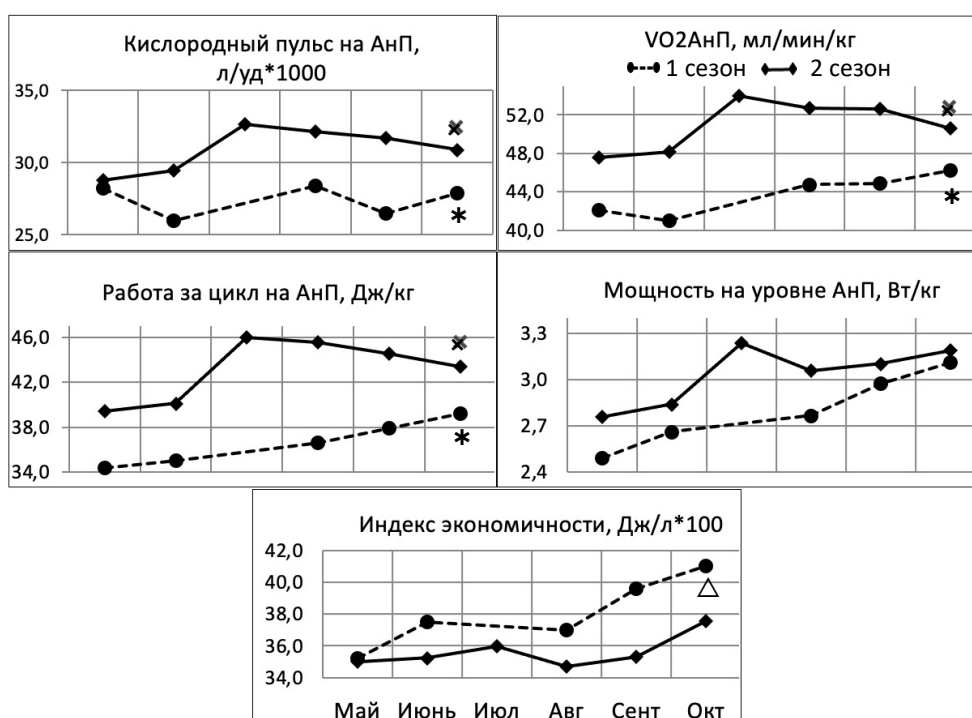


Рисунок 2 – Динамика аэробных возможностей и индекса экономичности при работе руками. Обозначения те же, что и на рисунке 1

**Обсуждение результатов и выводы.** Различия в организации СП в двух сезонах вызвали ряд достоверных изменений в показателях экономичности и

подготовленности ЛГС. Так применение медленных статодинамических упражнений без расслабления мышц имело повышенный анаболический эффект. Однако мнение о том, что такой режим снижает взрывные способности мышц не подтвердилось. В то же время применение этого режима отрицательно повлияло на алактатные возможности мышц плечевого пояса и ног спортсменов. Программа СП первого сезона с преобладанием высокоскоростных и высокоинтенсивных режимов СП была более эффективна в отношении МАМ спортсменов, а также – экономичности, но только при тестировании на лыжном эргометре, но не при беге на тротуаре. Это может объясняться большей специфичностью для ЛГС работы на лыжном эргометре, чем легкоатлетического бега на тротуаре. Программа второго сезона была очевидно эффективнее в отношении аэробных возможностей мышц плечевого пояса, но этот эффект не проявился при беге. Также не подтвердились данные других исследователей [3], что рост экономичности может быть связан с более высокими показателями скоростно-силовой подготовленности спортсменов или ее улучшением в процессе тренировки.

#### Литература

1. The annual periodization of training volumes of international-level cross-country skiers and biathletes / E.B. Myakinchenko, A.S. Kriuchkov, N.V. Adodin, V. Feofilaktov // Int. J. Sports Physiol. Perform. – 2020. – Vol. 15, № 8. – P. 1181–1188.
2. Metabolic rate and gross efficiency at high work rates in world class and national level sprint skiers / O. Sanbakk, H.C. Holmberg, S. Leirdal, G. Ettema // Eur. J. Appl. Physiol. – 2010. – Vol. 109, № 3. – P. 473–481.
3. Effects of resistance training on running economy and cross-country performance / K.R. Barnes, W.G. Hopkins, M.R. McGuigan, M.E. Northuis, A.E. Kilding // Med. Sci. Sports Exerc. – 2013. – Vol. 45, № 12. – P. 2322–2331.
4. *Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences / J. Cohen // 2nd ed. Hillsdale, NJ: Erlbaum. – 1988. – P. 567.*

*Мисина Светлана Сергеевна, ведущий специалист, smissina@yandex.ru, Россия, г. Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта».*

*Мякинченко Евгений Борисович, докт. пед. наук, ведущий научный сотрудник, профессор, eugst@yandex.ru, Россия, г. Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта».*

*Крючков Андрей Сергеевич, канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник, kruchkova\_an@mail.ru, г. Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта».*

#### COMPARISON OF TWO VARIANTS OF STRENGTH TRAINING PROGRAMS CONCERNING THE GROSS EFFICIENCY OF ELITE SPRINT CROSS-COUNTRY SKIERS

*Missina Svetlana Sergeevna, leading specialist, smissina@yandex.ru*

Myakinchenko Evgeniy Borisovich, Professor, researcher, eugst@yandex.ru  
Kryuchkov Andrey Sergeevich, researcher, Ph.D, researcher, kruchkova\_an@mail.ru  
Russia, Moscow, Federal Scientific Center for Physical Culture and Sports.

*Abstract.* The study aimed to compare the effects of two strength training programs (ST) in adjacent seasons in the top-level XC sprinters (XCS) on the gross efficiency of the athletes. *Methods:* Simultaneous analysis of training loads and changes in the motor abilities of XCS. *Results:* The high-speed and high-intensity modes of ST compared with the low-speed (hypertrophic) regimen of ST were more effective concerning the economy of athletes. However, the second option is more effective for the aerobic capacity of the muscles. Both of these findings were true for double poling on a ski-ergometer but not for treadmill running.

*Keywords:* efficiency, strength training, cross-country skiing

#### References

1. The annual periodization of training volumes of international-level cross-country skiers and biathletes / E.B. Myakinchenko, A.S. Kriuchkov, N.V. Adodin, V. Feofilaktov // *Int. J. Sports Physiol. Perform.* - 2020. - Vol. 15, No. 8. - P. 1181-1188.

2. Metabolic rate and gross efficiency at high work rates in world class and national level sprint skiers / O. Sanbakk, H.C. Holmberg, S. Leirdal, G. Ettema // *Eur. J. Appl. Physiol.* - 2010. - Vol. 109, No. 3. - P. 473-481.

3. Effects of resistance training on running economy and cross-country performance / K.R. Barnes, W.G. Hopkins, M.R. McGuigan, M.E. Northuis, A.E. Kilding // *Med. Sci. Sports Exerc.* - 2013. - Vol. 45, no. 12. - P. 2322-2331.

4. Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences* / J. Cohen // 2nd ed. Hillsdale, NJ: Erlbaum. - 1988. - P. 567.

УДК. 796.011.3

## ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧАЮЩИЕСЯ УРОВНЕМ ДОСТИЖЕНИЙ

Сальников В.А., Хозей С.П. Кайсин А.С

*Аннотация.* В работе рассматриваются индивидуально-типологические особенности тяжелоатлетов, различающихся временными характеристиками достижения высокого результата взрослыми спортсменами и юниорами. Взрослые спортсмены, достигшие выдающегося результата, отличаются от юниоров большей инертностью процессов возбуждения и торможения. Знание выявленных особенностей в значительной степени может повысить прогнозирование возможности достижений в системе спортивной деятельности.

*Ключевые слова.* Свойства нервной системы, личностные особенности, состояние монотонии.

**Введение.** Уровень достижений в спорте настоящего периода очень высок и последующие достижения связывается с привлечением способной, талантливой, одаренной молодежи, но для этого важно выяснить какие индивидуально-типологические особенности влияют на достижение результатов на различных этапах многолетнего спортивного пути. Говоря о параметрах личности, установлено, что отдельные характеристики или свойства личности,

такие как: агрессивность, доминантность, мотивация, эмоциональная стабильность, уверенность в себе и экстраверсия чаще всего сопутствуют успеху [2]. Однако, большинство отмеченных личностных особенностей, чаще всего связываются с успешностью в соревновательной деятельности спортсменов различного их уровня.

Как отмечают, Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, (2000), что «Среди спортсменов индивидуально-типологические различия, связанные с временными характеристиками деятельности, особенно заметны, так как они влияют на выбор спортивной специализации и успешность роста спортивного мастерства» (с. 80).

В соответствии этого важно выявлять индивидуально-типологические особенности спортсменов, достигших высокого спортивного результата, но различающихся временными характеристиками его достижения.

**Цель исследования.** Изучить индивидуально-психологических особенностей взрослых-тяжелоатлетов и юниоров, различающихся временными характеристиками в достижении высокого спортивного результата.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие спортсмены, различающиеся следующими особенностями, это взрослые спортсмены, выполнившие норматив МСМК (10) и достигших высокого спортивного результата. Юниоры, выполнившие норматив мастера спорта (12) и МСМК (3). Среди типологических особенностей определяли силу нервной системы, подвижность процесса возбуждения и торможения и внешний и внутренний баланс между возбуждением и торможением с использованием произвольных двигательных методик [1]. В отношении психомоторных показателей тестировали психомоторный тонус, экстра-интраверсию, агрессивность, тревожность. Для изучения черт личности использовали 16 факторный опросник Кэттелла и опросник ЧХТ. Статистическая обработка первичного экспериментального материала осуществлялась с применением программ SPSS Statistics 22 и Microsoft Excel.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Имеющиеся многочисленные исследования и собственные данные показывают, что «индивидуально-типологический портрет» представителей разных видов спортивной деятельности существенно различается, что же касается тяжелоатлетов то их в большей степени характеризует слабая нервная система, инертность нервных процессов и уравновешенность по внешнему и внутреннему балансам [3].

В частности, сравнивая личностные особенности спортсменов тяжелоатлетов, достигших выдающегося результата в возрасте 23-30 лет и юниоров выявлены различия в проявлении свойств нервной системы и личностных особенностей. Взрослые спортсмены, достигшие выдающегося результата, отличаются от юниоров большей инертностью возбуждения и торможения (табл.).

Юниорам же свойственна подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по внешнему балансу, среди личностных особенностей их больше

характеризует мечтательность (M), ориентация на собственные решения (Q<sub>2</sub>) и независимость (F<sub>1V</sub>). В отношении личностных особенностей взрослые спортсмены, отличаются от юниоров большей ответственностью (G), чувствительностью (J), тревожностью (F<sub>11</sub>), уровнем притязания и силой воли (по самооценке).

Взрослым характерен более высокий уровень силы нервной системы (по методике ЧХТ), в то время как сила нервной системы, определяемая по методике Е.П. Ильина (теппинг - тест) различий не выявила в том и другом случае наблюдается слабая нервная система. В целом для профиля выдающихся атлетов характерна инертность нервных процессов, уравновешенность по внешнему балансу, а также их отличает активность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость и высокое чувство долга. Для успешных юниоров характерна высокая подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по внешнему балансу и более высокая практичность.

Это показывает, что личностные особенности, характеризующие тот или иной уровень подготовленности или способствующие быстрому достижению высокого результата, различаются. Различия эти связаны с тем, что в первом случае анализируется количественная сторона тренированности, во втором – качественная. Вместе с тем, не всегда анализируется мотивационная сторона деятельности.

Таблица 1 – Сравнение средне - групповых личностных особенностей спортсменов тяжелоатлетов, различающихся временем достижения высоких спортивных результатов

Личностные особенности	Достижения результатов		Достоверность различий
	Для взрослых	Для юниоров	
Подвижность возбуждения	0,81±0,21	1,02±0,30	<0,05
Подвижность торможения	0,65±0,31	0,91±0,32	<0,05
Внешний баланс	29±11,3	37±9,36	<0,05
Агрессивность	42,2±10,4	45,5±8,4	<0,05
Самообладание (G)	6,99±2,63	4,78±2,48	<0,05
Чувствительность (J)	5,29±2,58	3,42±2,21	<0,05
Практичность (M)	4,07±2,05	5,50±2,00	<0,05
Конформизм (Q <sub>2</sub> )	5,21±1,76	6,93±2,55	<0,05
Тревожность (F <sub>11</sub> )	6,43±2,38	4,64±2,13	<0,05
Независимость покорность (F <sub>1V</sub> )	3,71±1,59	5,57±2,07	<0,05
Эмоциональная лабильность	5,64±2,22	3,57±2,21	<0,05
Уровень притязаний	67,37±14,79	61,93±9,81	<0,05
Сила воли (самооценка)	9,87±0,69	7,94±1,41	<0,05

В частности, через отношение к достижению высоких спортивных результатов было выявлено, что одни тяжелоатлеты имеют высокую заинтересованность в достижении результата, другие – низкую. При сопоставлении уровня заинтересованности с типологическими особенностями оказалось, что по каждому свойству в отдельности имелись определенные

различия в процентном отношении лиц с той или иной типологической особенностью, имеющих перспективу или утративших ее.

В результате спортсмены, сохранившие перспективу своего роста, имеют более высокую инертность нервных процессов, которые способствуют устойчивости к состоянию монотонии, а лица, уже утратившие эту перспективу, имеют высокую подвижность нервных процессов, которая не способствует устойчивости к действию монотонии во время тренировочного процесса.

Отсюда предполагается, что типологические особенности могут оказать влияние на сохранение перспективы и устремленности к достижению результата, но не прямо, а косвенно – через устойчивость тяжелоатлетов к однообразию тренировочного процесса. В силу этого характерной особенностью, для тяжелоатлетов юниоров, достигших высокого результата является то, что некоторые из них заканчивают спортивную карьеру именно из-за монотонных условий деятельности и эмоциональной бедности тренировочного процесса. Вместе с тем отмечается, что высокая скорость роста мастерства не только приводит к быстрому завершению их спортивной карьеры в отдельных видах спорта, но и наоборот позволяют добиться еще больших успехов [4].

Вместе с тем выявление только различий в выраженности особенностей нейродинамики и черт личности недостаточно для определения факторов, способствующих успешной спортивной деятельности. Связано это с тем, что на каждом конкретном этапе тренировочного процесса ведущие признаки могут меняться, следовательно, эффективность спортивной деятельности возможно при определенной согласованности между индивидуальными свойствами различных иерархических уровней. При этом среди системообразующих факторов индивидуальности наиболее существенными являются типологические особенности проявления свойств нервной системы, темперамент, конституциональные особенности. Они связаны с другими подструктурами личности и ее деятельности: статусом, мотивами, способностями, стилем деятельности, направленностью и устойчивостью к неблагоприятным факторам и т.п. [1]. При этом важно учитывать не одну какую-то типологическую особенность, а их комплекс. Это подтверждается многочисленными данными, имеющимися в литературе и выявленными нами, и дают основание утверждать, что индивидуальная траектория спортивной деятельности в соответствии консервативных (жестких) природных признаков является основополагающим моментом в управлении тренировочным процессом.

Заключение. Таким образом, изучение типологических особенностей проявления свойств нервной системы спортсменов, различающихся, временными характеристиками достижения высокого спортивного результата, позволит существенно повысить прогностические возможности в системе спортивной деятельности, раскрывая сильные и слабые стороны их поведения в различных ситуациях.

## Литература

1. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
2. Палий В.И., Связь индивидуально-типологических особенностей личности спортсменов и успешности его профессиональной деятельности / В.И. Палий, В.А. Сохликова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2017. - № 3 (145). – С. 296-299.
3. Сальников В.А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности / В.А. Сальников. – Омск. Изд-во СибАДИ, 2003. = 262 с.
4. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов / Учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 200. – 127 с.

*Сальников Виктор Александрович доктор пед. наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки, e-mail: viktor.salnikov1@yandex.ru*

*Хозей Сергей Павлович канд. пед. наук, профессор, зав.кафедрой физической подготовки, e-mail: pal.70@mail.ru*

*Кайсин Александр Сергеевич канд. пед. наук, доцент, зам. зав. кафедрой физической подготовки, kaisin.83@mail.ru*

*Россия, г. Омск. Филиал военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева.*

*Annotation. The paper considers the individual typological features of weightlifters who differ in the time characteristics of achieving a high result by adult athletes and juniors. Adult athletes who have achieved an outstanding result are distinguished from juniors by a greater inertia of the processes of excitation and inhibition. Knowledge of the identified features can significantly increase the prediction of opportunities in the system of sports activities.*

*Keywords. Properties of the nervous system, personal characteristics, the state of monotony.*

## References

1. Ilyin E. P. *Duis singularum differentias*, / E. P. Ilyin. - SPb.: Petrus, 2004. – 701 p.
2. Paliy V. I., Sokhlikova V. A., *Svyaz ' individualno-typologicheskikh osobennosti lichnosti sportspeople ego uspehnosti eius actionem professionalem [Nexu, singula-typological features of personam athletarum et successu ejus professio actio]*, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgaft*, 2017. - № 3 (145). - Pp. 296-299.
3. Salnikov V. A. *Singulis differentiae ratio ludis actio* / V. A. Salnikov. - Omsk. SibADI Publishing Casam, 2003. = 262 s.
4. Sologub E. B. *Ludis genetics* / E. B. Sologub, V. A. Taymazov / Artem. - M.: Terra-Ludo, 200. - 127 p.

*Salnikov Viktor Aleksandrovich Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Physical Training, e-mail: viktor.salnikov1@yandex.ru*

*Khozey Sergey Pavlovich Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Training.*

*Kaisin Alexander Sergeevich Candidate of Pedagogical Sciences. associate Professor, Deputy Head of the Department of Physical Training*

*Russia, Omsk Branch of the Military Academy of Material and Technical Support named after Army General A.V. Khrulev.*

## МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СОГЛАСОВАННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ С ДЫХАНИЕМ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Самигуллин Р.В., Муслимов Р.Р., Назаренко Л.Д.

*Аннотация. Гиревой спорт относится к циклическим движениям. В соответствии с правилами соревнований упражнения со снарядами выполняются в течение десяти минут. Подъем гирь осуществляется при участии большого количества мышц, интенсивная работа которых требует большого количества кислорода. При длительном выполнении двигательных действий со снарядами, деятельность спортсмена происходит преимущественно в аэробно-анаэробном режиме с переходом на анаэробный при ее завершении. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 квалифицированных гиревика (II и I р) 17-19 лет. В ЭГ использовалась разработанная нами методика формирования навыков выполнения толчка гирь от груди при согласованности двигательных действий с дыханием. Для толчка снарядов от груди характерны волнообразные движения туловища, позволяющие совершенствовать дыхательные акты. Их усвоению способствовали подготовительные упражнения, направленные на выполнение облегченных приемов поднимания гирь путем согласования движений верхних и нижних конечностей с дыханием. Организация тренировочного процесса с учетом согласованности двигательных действий с дыханием позволила улучшить показатели физической и технической подготовленности.*

*Ключевые слова: гиревой спорт, согласованность двигательных действий и дыхания, методика, педагогический эксперимент*

**Целью** данной работы является теоретическое обоснование значимости разработки методики формирования навыков выполнения толчка гирь от груди при согласованности двигательных действий с дыханием.

**Введение.** Оптимальная мощность мышц, участвующих в выталкивании снарядов обеспечивается чередованием фаз напряжения и расслабления, так как их кровоснабжение осуществляется только в момент освобождения кровеносных сосудов от давления работающих мышечных групп. Благодаря этому, венозный кровоток обогащает их кислородом и выводит ненужные вещества. При поднимании гирь атлет получает сигналы от рецепторов глаз, проприорецепторов мышц, сосудов, вестибулярного аппарата и т.д., что дает возможность точно определить положение тела, скорость перемещения гирь, величину действия силы их тяжести, момент распределения и своевременного перераспределения мышечных усилий, установить темп и ритм моторных актов. Оптимальное чередование напряжения и расслабления работающих мышц достигается высоким уровнем координации движений с дыханием [4, 6, 8].

В.И. Воропаев, 2009, придает большое значение выбору оптимального темпа подъемов гирь с учетом уровня тренированности спортсмена. С повышением аэробных возможностей атлета создаются условия для работы в более высоком темпе, сохраняемом при увеличении веса снарядов. Поднимание



и опускание гирь должно происходить в одном темпе – это свидетельствует о сформированности индивидуальной техники выполнения соревновательных упражнений, выработке рационального дыхательного ритма, согласованного с двигательными действиями. В течение всего тренировочного или соревновательного времени в организме происходят биохимические процессы, обеспечивающие работающие функциональные системы кислородом и освобождения организма от продуктов распада. При поднимании гирь условия выполнения рационального дыхания затрудняются, поэтому каждый атлет должен сформировать индивидуальный ритм [3, 5].

Усвоение навыков согласования двигательных действий с актами дыхания происходит более успешно при снижении темпа выполнения подъемов снарядов; уменьшении их веса; четком дозировании продолжительности работы. Условно-рефлекторная связь между характером движений и дыхания устанавливается при плавных, слитных, свободных ритмичных дыхательных актах. Возникновение этой связи позволяет увеличить темп двигательных заданий и их продолжительность.

Нами использованы варианты выполнения соревновательных упражнений в сочетании с дыханием (на примере толчка гирь от груди):

- в исходном положении сделать несколько вдохов и выдохов;
- при замахе снарядов – выдох;
- перед движением подрыва – короткий вдох;
- при подседе выполняется резкий выдох;
- перед выталкиваем гирь – короткий вдох;
- во время фиксации снарядов – несколько вдохов и выдохов;
- перед их опусканием для замаха – энергичный вдох;
- до начала замаха – выдох.

Полный цикл толчка включает три вдоха (в исходном положении, в ходе выталкивания гирь, а также их фиксации в верхней точке) и три выдоха (на старте перед выталкиванием снарядов; в момент фиксации и во время их опускания).

Высококвалифицированные гиревики добиваются согласования дыхательных актов с моторными до состояния автоматизма, не требующего контроля сознания. Это свидетельствует о том, что согласованность дыхания с выполнением структурных элементов соревновательного упражнения: толчка гирь от груди – является основой его техники.

Ю.А. Ромашин, 2002; В.А. Поляков, В.И. Воропаев, 2003 и др., предлагают различные варианты увеличения согласованности элементов техники с дыханием:

- каждая фаза техники толчка гирь от груди усваивается в облегченных условиях: вначале при произвольном дыхании с одной гирей, затем с двумя при согласовании с рациональными дыхательными актами;

- при разучивании элементов техники используется: произвольное дыхание, его задержка на вдохе с гирями меньшего веса; затем дыхание, обеспечивающее высокую результативность состязательной деятельности;

- усвоение техники толчка гирь начинается с подготовительных упражнений при произвольном дыхании; затем с задержкой дыхания; после этого, в соответствии с дыхательными актами при высоком уровне их согласованности с движениями;

- совершенствование данных двигательных действий осуществляется в более сложных условиях: с использованием утяжеленных снарядов при согласовании движений с дыханием.

При разработке методики формирования навыков выполнения толчка гирь от груди при согласованности двигательных действий с дыханием мы исходили из большой значимости рационального дыхания, обеспечивающего кислородом работающие мышцы и физиологические органы. Силовые упражнения способствуют разностороннему развитию организма, укреплению мышц верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, плечевого пояса; улучшению функциональных показателей. Эффективность тренировочного процесса детерминирована использованием разнообразных упражнений в аэробном и анаэробном режиме. Для развития мышечной силы гиревика экспериментальной группы использовали гантели разного веса, эспандеры, штангу, двигательные действия с преодолением собственного веса; специальные тренажеры. Моторные акты с разнообразными отягощениями выполнялись в аэробном и анаэробном режиме.

Применение *аэробного компонента* оказывает положительное влияние на кардиореспираторную систему. Под воздействием кроссов, бега на лыжах и коньках, плавания и других циклических упражнений усиливается кровоток, увеличиваются просветы в коронарных сосудах, улучшается обеспечение кислородом миокарда. Спринтерский бег, а также бег на средние дистанции с определенной мощностью вызывает морфофункциональные изменения в физиологических органах, повышает аэробную производительность; различные ускорения обеспечивают не только развитие быстроты, но и прирост показателей мышечной силы нижних конечностей, что очень важно для выполнения упражнений с гирями.

При *анаэробном режиме* мышечной деятельности силового характера создаются условия для рационального функционирования мышечной и сердечно-сосудистой системы, их положительное воздействие на работу миокарда. Сочетание аэробного и анаэробного компонентов улучшает показатели физической подготовленности, повышает эффективность процесса совершенствования дыхательной системы. Поэтому содержанием тренировочных занятий было предусмотрено систематическое выполнение серий беговых и прыжковых упражнений в разных зонах мощности. При использовании отягощений атлетам экспериментальной группы предлагались

определенные темпо-ритмовые параметры с акцентированным вниманием на их сочетании с дыхательными актами [1, 2, 8].

Большие возможности в развитии мышечной силы и формировании дыхательной системы заключены в применении штанги: выполняемые упражнения лежа на скамейке способствуют изменению мышечного напряжения в области грудной клетки, верхних конечностей и плечевого пояса путем чередования разнообразных хватов: прямого, обратного, широкого, узкого и др. Укороченная штанга располагает еще большими возможностями для разнообразия силовой нагрузки. Очень важно эти упражнения сочетать с дыхательными актами определенной частоты и глубины; добиваться согласованности двигательной деятельности с дыханием.

Методика формирования навыков выполнения толчка гири от груди при рациональном дыхании предусматривала также использование силовых упражнений с гирями разного веса, определяющими темпо-ритмовый характер дыхательных актов.

Сочетание *аэробного режима* мышечной деятельности с беговыми, динамическими и смешанными силовыми моторными актами, с *анаэробным*, включающим силовые упражнения без отягощений и статические силовые приемы с отягощениями, позволяло гиревикам дифференцировать параметры дыхательных актов при выполнении каждого тренировочного задания; управлять дыхательными процессами. Это способствовало совершенствованию индивидуальной техники выполнения упражнений с гирями. Кроме того, один раз в неделю спортсмены ЭГ плавали в бассейне, в зимнее время после тренировки атлеты бегали на лыжах.

С целью проверки эффективности данной методики был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 24 квалифицированных (II и I) гиревика в возрасте 17-19 лет. В контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы вошли по 12 спортсменов. Предварительное тестирование показателей физической и технической подготовленности проводилось с использованием следующих контрольных упражнений: *для физической* (челночный бег 3x10 м (с); бег 30 м с ходу (с); бег 1000 м (мин); прыжок в длину с места (см); подтягивание из виса (кол-во раз); *для технической* (сформированность индивидуального двигательного ритма; согласованность двигательного и дыхательного ритма; устойчивость тела при выполнении толчка гири от груди; рациональное распределение и перераспределение мышечных усилий; исходное положение перед выполнением соревновательного упражнения).

Анализ результатов исследования не выявил существенных различий по уровню физической и технической подготовленности атлетов КГ и ЭГ ( $p > 0,05$ ). В КГ тренировочные занятия проводились по традиционной методике, в соответствии с программой спортивной подготовки квалифицированных гиревиков, рекомендованной федерацией гиревого спорта РФ. После

завершения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование для установления динамики показателей физической и технической подготовленности гиревиков КГ и ЭГ.

Итоги педагогического эксперимента показали следующее: систематическая тренировочная нагрузка способствовала повышению результатов, как в КГ, так и в ЭГ, однако в ЭГ они оказались значительно выше. Так, в КГ при исходных данных прыжка в длину с места  $2,12 \pm 0,19$  см, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до  $2,21 \pm 0,17$  см ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $2,11 \pm 0,15$  см к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $2,34 \pm 0,27$  см ( $p < 0,05$ ). В КГ при исходных данных подтягивания  $18,07 \pm 0,79$  раз, к окончанию педагогического эксперимента показатели увеличились до  $21,16 \pm 0,81$  раз ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $18,03 \pm 0,67$  раз к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $27,32 \pm 1,03$  раз ( $p < 0,05$ ). Подобная тенденция улучшения показателей физической подготовленности в ЭГ была выявлена и по другим тестам.

Показатели технической подготовленности также оказались более высокими у атлетов ЭГ. Если в КГ при исходных данных устойчивости тела при выполнении толчка  $3,14 \pm 0,24$  балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до  $3,24 \pm 0,21$  балл ( $p > 0,05$ ); то в ЭГ при исходных данных  $3,15 \pm 0,28$  балла к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $3,37 \pm 0,25$  балла ( $p < 0,05$ ). Подобная динамика более существенного увеличения показателей технической подготовленности в ЭГ была выявлена и по другим тестам.

**Выводы.** Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность предложенной нами методики, в соответствии с которой гиревики ЭГ в содержание каждой тренировки включали различные виды бега, один раз в неделю занимались плаванием, зимой кроме плавания бегали на лыжах. В ходе выполнения соревновательных упражнений в облегченных и усложненных условиях, атлеты каждое двигательное действие согласовывали с дыхательным актом. Большое внимание уделялось также использованию аэробных и анаэробных компонентов. Такой подход к организации тренировочного процесса позволил добиться согласованности моторных актов с дыхательными, улучшить показатели физической и технической подготовленности.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. 275 с.
2. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 112 с.

3. Воропаев В.И. Гиревой спорт как средство разностороннего развития / В.И. Воропаев // Тяжелая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 2014. С. 71-73.

4. Назаренко, Л.Д. Адаптационно-компенсаторные изменения при мышечной деятельности / Л.Д. Назаренко. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2021. 112 с. илл.

5. Паршагин Ю.Г. Исследование структуры тренировочных нагрузок спортсменов-гиревиков / Ю.Г. Паршагин, И.В. Смоленцев, Б.Н. Глинкин // Проблемы повышения мастерства спортсменов: Тезисы докладов республиканской научно-практ.конф. Чебоксары, 2009. С. 123-124.

6. Поляков В.А. Гиревой спорт / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. - Метод. пособие. М.: Физкультура и спорт, 2003. 80 с.

7. Ромашин Ю.А. Техника, методика обучения, тренировка и планирование в гиревом спорте / Ю.А. Ромашин // Изд. НПО «Инспорт», 2002. №1. С. 13-54.

8. Самигуллин Р.В. Формирование двигательного ритма в гиревом спорте как фактор повышения технического мастерства / Р.В. Самигуллин, Л.Д. Назаренко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IX Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 14 ноября 2019 г.) / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. С. 231-238. ISBN 978-5-88297-450-2

*Самигуллин Радмир Венерович, аспирант кафедры биологии человека и основ медицинских знаний, r.samigullin1986@yandex.ru*

*Муслимов Рашид Рушанович, к.п.н. начальник 8 кафедры физической подготовки, Muslimov\_RR@mail.ru*

*<sup>1</sup> Назаренко Людмила Дмитриевна, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой биологии человека и основ медицинских знаний, ld\_nazarenko@mail.ru*

*Россия, г. Ульяновск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Россия, г. Сызрань, Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина*

#### *METHODS OF FORMATION OF SKILLS OF COORDINATION OF MOTOR ACTIONS WITH BREATHING IN KETTLEBELL LIFTING*

*Annotation. Kettlebell lifting refers to cyclical movements. In accordance with the rules of the competition, exercises with projectiles are performed within ten minutes. Lifting weights is carried out with the participation of a large number of muscles, the intensive work of which requires a large amount of oxygen. With prolonged performance of motor actions with projectiles, the athlete's activity occurs mainly in the aerobic-anaerobic mode with the transition to anaerobic at its completion. 24 qualified weightlifters (II and I p) aged 17-19 took part in the pedagogical experiment. To identify the initial level of physical fitness, a testing method was used. To assess the degree of technical readiness, we used the indicators developed by us, used by a group of experts in the number*

of 5 people. For the push of the projectiles from the chest, wave-like movements of the trunk are characteristic, allowing you to improve the breathing acts. Their assimilation is facilitated by preparatory exercises aimed at performing lightweight techniques of lifting weights by coordinating the movements of the upper and lower limbs with breathing.

Keywords: kettlebell lifting, coordination of motor actions and breathing, methodology, pedagogical experiment.

#### References

1. Balsevich V. K. *Human ontokinesiology* / V. K. Balsevich. M.: *Theory and practice of physics. kultura*, 2000, 275 p.
2. Balsevich V. K. *Sports vector of physical education in the Russian school*. - M.: SIC "Theory and practice of physical culture and sports", 2006. 112 p.
3. Voropaev V. I. *Kettlebell sport as a means of versatile development* / V. I. Voropaev // *Weightlifting*. Moscow: *Fizkultura i sport*, 2014. pp. 71-73.
4. Nazarenko, L. D. *Adaptive-compensatory changes in muscle activity* / L. D. Nazarenko. M.: *Nauchno-IZDATEL'skiy Tsentr "the Theory and practice of physical culture"*, 2021. 112. Fig.
5. Pershagen Yu. G. *study of the structure of training loads of sportsmen* / YG Pershagen, I. V. SMOLENTSEV, B. N. Blinkin // *the problem of increasing the skills of athletes: Abstracts of the Republican scientific-practical.Conf. Cheboksary*, 2009. p. 123-124.
6. Polyakov V. A. *Kettlebell sport* / V. A. Polyakov, V. I. Voropaev. - *Method. manual*. M.: *Physical culture and sport*, 2003. 80 p.
7. Romashin Yu. A. *Tehnika, metodika obucheniya, trenirovka i planirovanie v kettlebell lifting* / Yu. A. Romashin // *Izd. NPO "Insport"*, 2002. No. 1. pp. 13-54.
8. Samigullin R. V. *Formation of motor rhythm in kettlebell lifting as a factor of technical skill improvement* / R. V. Samigullin, L. D. Nazarenko // *Actual problems of physical culture and sports: materials of the IX International Scientific and Practical Conference (Cheboksary, November 14, 2019)* / edited by G. L. Drandrov, A. I. Pyanzin. Cheboksary : *Chuvash State Pedagogical University*. un-t, 2019. pp. 231-238. ISBN 978-5-88297-450-2

Samigullin Radmir Venrovich, Post-graduate student of the Department of Human Biology and Fundamentals of Medical Knowledge, r.samigullin1986@yandex.ru

Muslimov Rashid Rushanovich, Ph. D. Head of the 8th Department of Physical Training, Muslimov\_RR@mail.ru

Nazarenko Lyudmila Dmitrievna, Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Human Biology and Fundamentals of Medical Knowledge, ld\_nazarenko@mail.ru

Russian Federation, Ulyanovsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education " Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov»

Russia, Syzran, Branch of the Military Training and Research Center of the Air Force " Air Force Academy named after Professor N. E. Zhukovsky and Yu. A. Gagarin

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ

Царев В.В., Гончаров Ю.С., Пресняков В.В.

*Аннотация. Показатели физического развития, основанные на антропометрических обследованиях, позволяют тренеру более грамотно подходить к планированию тренировочного процесса спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей. В статье охарактеризованы особенности физического развития и функциональной подготовленности спортсменов 16-17 лет занимающихся универсальным боем.*

*Ключевые слова: физическое развитие, функциональная подготовленность, универсальный бой, педагогическое тестирование, статистическая обработка.*

**Введение.** Для успешного проведения процесса спортивной тренировки необходимо учитывать ряд особенностей занимающихся, такие как возраст, пол, квалификацию, специфику вида спорта и особенностей развития физических качеств. Во многих научных трудах утверждается что применение специализированных тренировочных средств с учетом приведенных особенностей оказывает более существенное воздействие на изменения, происходящие в организме спортсмена. Каждый вид спорта специфичен и обладает своими особенностями, предъявляемыми к конституции и физическому развитию спортсмена. Важными характеристиками физического развития служат антропометрические данные, такие как длина и масса тела, мышечная масса, жировая масса, а также окружность грудной клетки на вдохе, выдохе и паузе.

Стоит отметить, что показатели физического развития, основанные на антропометрических обследованиях, позволяют тренеру более грамотно подходить к планированию тренировочного процесса спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей, что будет способствовать раскрытию спортивного потенциала. С учетом вышесказанного представляется интерес проведение анализа физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, занимающихся спортивным боем.

**Основная часть.** Анализ антропометрических данных бойцов универсального боя показал, что достоверных различий между спортсменами различной квалификации не наблюдается ( $p > 0,05$ ). Тем не менее у спортсменов МС-МСМК показатели силы кисти правой руки ( $81 \pm 6,1$  кг) достоверно выше, чем у спортсменов 1 разряда-КМС ( $71 \pm 6,8$  кг) (табл. 1).

Длина и масса тела у спортсменов МС-МСМК составляет  $181,3 \pm 0,7$  см и  $78,4 \pm 1,5$  кг, а у спортсменов 1 разряда-КМС  $179,0 \pm 1,6$  см и  $75,1 \pm 1,9$  кг, соответственно. Различия между данными показателями недостоверны, это

отражает ещё тот факт, что спортсмены различной квалификации находятся в одной весовой категории.

Длина и масса тела у спортсменов МС-МСМК составляет  $181,3 \pm 0,7$  см и  $78,4 \pm 1,5$  кг, а у спортсменов 1 разряда-КМС  $179,0 \pm 1,6$  см и  $75,1 \pm 1,9$  кг, соответственно. Различия между данными показателями недостоверны, это отражает ещё тот факт, что спортсмены различной квалификации находятся в одной весовой категории.

Длина и масса тела, относящиеся к тотальным размерам тела в большей степени, является наследственными признаками, более неустойчивым параметром, зависящим от адаптации организма к нагрузкам, является компонентный состав тела, куда входят такие параметры как жировая и мышечная масса.

Таблица 1

Показатели физического развития бойцов универсального боя 16-17 лет различной квалификации

Параметры	Величины	Квалификация		Р
		МС-МСМК	1 разряд-КМС	
Длина тела, см	$\bar{X} \pm m$	$181,3 \pm 0,7$	$179,0 \pm 1,6$	>0,05
	$\pm \sigma$	4,2	6,8	
	CV%	1,9	6,1	
Масса тела, кг	$\bar{X} \pm m$	$78,4 \pm 1,5$	$75,1 \pm 1,9$	>0,05
	$\pm \sigma$	2,9	4,1	
	CV%	6,3	5,8	
Жировая масса, %	$\bar{X} \pm m$	$27,8 \pm 0,9$	$31,5 \pm 1,1$	<0,05
	$\pm \sigma$	2,9	8,4	
	CV%	6,3	12,1	
Мышечная масса, %	$\bar{X} \pm m$	$39,7 \pm 0,9$	$35,6 \pm 0,8$	<0,05
	$\pm \sigma$	2,8	3,6	
	CV%	5,3	10,9	
Окружность грудной клетки, вдох, см	$\bar{X} \pm m$	$99,3 \pm 1,2$	$95,4 \pm 1,3$	<0,05
	$\pm \sigma$	3,6	4,8	
	CV%	3,9	6,3	
Окружность грудной клетки, выдох, см	$\bar{X} \pm m$	$88,4 \pm 4,8$	$86,2 \pm 5,4$	>0,05
	$\pm \sigma$	4,1	5,3	
	CV%	4,8	5,6	
	$\bar{X} \pm m$	$91,9 \pm 5,3$	$90,7 \pm 5,1$	>0,05



Окружность грудной клетки, пауза, см	$\pm \sigma$	3,1	3,6
	CV%	6,7	9,6

Жировая и мышечная масса у спортсменов МС-МСМК составляет  $27,8 \pm 0,9$  и  $39,7 \pm 0,9\%$ , а у бойцов 1 разряда-КМС  $31,5 \pm 1,1$  и  $35,6 \pm 0,8\%$ , соответственно. Мы можем наблюдать что у спортсменов МС-МСМК существенно выше показатели мышечной массы и ниже жировой на достоверно значимую величину. Примечателен тот факт, что если посмотреть на коэффициент вариации (CV%) в табличных данных, то мы видим, что он у спортсменов 1разряда-КМС находится за пределами 10%, что свидетельствует о разбросе значений данных показателей, что может служить руководством тренеру к пересмотру содержания тренировочного процесса для некоторых спортсменов данной категории.

Рассматривая следующие параметры, стоит отметить, что измерение окружности грудной клетки важный параметр, который характеризует степень её подвижности и развитие организма в целом. Обычно измерения производят в трех фазах при полном вдохе, при полном выдохе и в состоянии покоя или как ещё называют паузе.

У спортсменов МС-МСМК, занимающихся универсальным боем окружность грудной клетки при вдохе составляет  $99,3 \pm 1,2$  см, при выдохе  $88,4 \pm 4,8$  см, в состоянии покоя (паузе)  $91,9 \pm 5,3$  см. Что касается спортсменов квалификации 1 разряда-КМС то получены следующие значения: окружность грудной клетки при вдохе составляет  $95,4 \pm 1,3$  см, при выдохе  $86,2 \pm 5,4$  см, в паузе окружность грудной клетки составляет  $90,7 \pm 5,1$  см. Достоверное различие полученных значений между сравниваемыми группами спортсменов мы получили только в параметре окружность грудной клетки при вдохе. Во всех остальных параметрах различия между группами недостоверны.

В целом полученные результаты совпадают с данными научных источников и можно утверждать, что данные антропометрических обследований являются информативными показателями для отражения уровня развития организма спортсменов 16-17 лет, занимающихся универсальным боем.

Не менее важным показателем развития и тренированности спортсмена является функциональное состояние организма. Ведь в процессе спортивной тренировки бойцов универсального боя происходит адаптация организма к получаемым физическим нагрузкам, вследствие чего функциональные системы организма спортсмена начинают экономичнее и совершеннее расходовать накопленную энергию. Однако спортивные тренировки, не соответствующие функциональным способностям организма спортсмена, значительно превышающих его, наоборот наносят вред организму и соответственно здоровью спортсмена.

Функциональное состояние организма спортсмена оценивалось по показателям частоты сердечных сокращений (в покое, после нагрузки, после 1

минуты отдыха), так как состояние сердечно-сосудистой системы является базовым показателем физической работоспособности.

Так у спортсменов МС-МСМК показатели ЧСС в покое стоя, уд/м составляет  $74,2 \pm 3,7$  уд/м что не существенно выше чем у спортсменов квалификации 1 разряда-КМС, у которых показатель этого параметра находится на уровне  $70,1 \pm 2,4$  уд/м (табл. 2).

Измеряя ЧСС сразу после нагрузки, в качестве нагрузки брали 30 приседаний за 20 с, выявили высокий показатель у ( $p < 0,05$ ) бойцов универсального боя квалификации МС-МСМК, который составил  $140,7 \pm 4,5$  уд/м. У спортсменов же 1 разряда-КМС данный показатель был достоверно ниже и находился на уровне  $120,3 \pm 3,9$  уд/м. Выявленная реакция сердечно-сосудистой системы может судить о повышенных нагрузках и перетренированности у бойцов более высокой квалификации, занимающихся универсальным боем.

Таблица 2

Функциональные показатели бойцов универсального боя 16-17 лет различной квалификации

Параметры	Величины	Квалификация		P
		МС-МСМК	1 разряд-КМС	
ЧСС в покое стоя, уд/м	$\bar{X} \pm m$	$74,2 \pm 3,7$	$70,1 \pm 2,4$	$>0,05$
	$\pm \sigma$	5,1	5,7	
	CV%	2,9	4,2	
ЧСС после нагрузки (20 приседаний за 30 с), уд/м	$\bar{X} \pm m$	$140,7 \pm 4,5$	$120,3 \pm 3,9$	$<0,05$
	$\pm \sigma$	2,9	4,1	
	CV%	6,2	4,7	
ЧСС после 1 минуты отдыха, уд/м	$\bar{X} \pm m$	$76,2 \pm 1,2$	$84,1 \pm 3,4$	$>0,05$
	$\pm \sigma$	3,6	4,8	
	CV%	3,9	6,3	
Проба Штанге, с	$\bar{X} \pm m$	$93,4 \pm 4,8$	$88,2 \pm 5,4$	$>0,05$
	$\pm \sigma$	4,0	6,2	
	CV%	4,9	7,4	
Проба Генчи, с	$\bar{X} \pm m$	$74,6 \pm 3,7$	$68,4 \pm 5,2$	$>0,05$
	$\pm \sigma$	3,2	3,5	
	CV%	6,7	5,6	
Сила кисти, правая, кг	$\bar{X} \pm m$	$80 \pm 6,1$	$78 \pm 6,8$	$<0,05$
	$\pm \sigma$	2,4	6,3	
	CV%	4,1	7,8	

Сила кисти, левая, кг	$\bar{X} \pm m$	73±6,1	70±4,7	>0,05
	$\pm \sigma$	3,4	4,3	
	CV%	3,6	4,5	

Однако результат измерения ЧСС после 1 минуты отдыха показал, что показатель у бойцов МС-МСМК достоверно ниже спортсменов 1 разряда-КМС и составляет  $76,2 \pm 1,2$  уд/м и  $84,1 \pm 3,4$  соответственно. Это означает что восстановление организма после физической работы у спортсменов более высокой квалификации происходит быстрее, что может отражаться на результатах поединков, ведь после прохождения полосы препятствий именно 1 минута отдыха дается перед началом поединка и его исход будет во многом зависеть от того в какой кондиции спортсмен подойдет к началу первого раунда.

Функциональное состояние дыхательной системы организма спортсменов определялась по пробам Штанге и Генчи. Эти пробы являются тестами, оценивающими задержку дыхания на полном вдохе и полном выдохе, также тесты способны оценить состояние развития скоростной выносливости спортсмена.

Результаты проб Штанге и Генчи составили  $93,4 \pm 4,8$  и  $74,6 \pm 3,7$  с у спортсменов МС-МСМК и  $88,2 \pm 5,4$  и  $68,4 \pm 5,2$  с у спортсменов 1 разряда-КМС. Достоверных различий между данными параметрами у спортсменов различной квалификации выявлены не были.

В качестве показателя, характеризующего развитие силы, была выбрана кистевая динамометрия, измерялись показатели силы кисти правой и левой руки. И хотя показатели спортсменов МС-МСМК превышают показатели бойцов 1 разряда-КМС, достоверных различий между ними выявлено не было. Измерения показали, что у бойцов более высокой квалификации сила правой и левой руки составила  $80 \pm 6,1$  и  $73 \pm 6,1$  кг, а у спортсменов более низкой квалификации  $78 \pm 6,8$  и  $70 \pm 4,7$  соответственно.

**Заключение.** Таким образом данные проведенных исследований могут служить научной базой для определения отстающих сторон развития организма и в дальнейшем тренерам более грамотно строить тренировочный процесс учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена.

### Литература

1. Ашкинази С.М., Николаев А.А., Новиков С.П., Чумляков А.П. Различные виды рукопашных многоборий как основа массовой спортивной работы по рукопашному бою для военнослужащих специальных подразделений // Материалы итоговой научно-практической конференции. - СПб. : СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003.

2. Бальсевич В.К.? Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 39-40.

3. Губа, В.П., Методы математической обработки спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков – М.: Человек, 2015. – 288 с.

4. Губа В.П., Спортивная морфология: учебник / В.П. Губа, В.Н. Чернова – М.: Спорт, 2020. – 324 с.

5. Максимов Д.В. Индивидуализация физической подготовки высококвалифицированных единоборцев в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 2009. - 24 с.

*Царев Владимир Владимирович, тренер сборной Московской области по универсальному бою, СШ «ЦДЮС», Россия, vladimir.tsariov@yandex.ru*

*Гончаров Юрий Сергеевич, канд. пед. наук, тренер сборной Московской области по самбо среди юниоров, СШ «ЦДЮС», Россия, fauon77@mail.ru*

*Пресняков Виталий Валерьевич канд. пед. наук, доцент, кафедра физической подготовки, Военная академия войсковой противовоздушной обороны вооруженных сил Российской Федерации, Россия vvr863@yandex.ru*

#### CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF ATHLETES 16-17 YEARS OLD IN UNIVERSAL COMBAT

*Annotation. The indices of physical development, based on anthropometric examinations, allow the coach to more competently approach the planning of the training process of an athlete, taking into account his individual characteristics. The article describes the peculiarities of physical development and functional readiness of athletes aged 16-17 who go in for universal wrestling.*

*Key words: physical development, functional readiness, universal combat, pedagogical testing, statistical processing*

#### Reference

1. Ashkinazi S.M., Nikolaev A.A., Novikov S.P., Chumlyakov A.P. *Razlichnye vidy rukopashnyh mnogoborij kak osnova massovoj sportivnoj raboty po rukopashnomu boyu dlya voennosluzhashchih special'nyh podrazdele-nij // Materialy itogovoj nauchno-prakticheskoy konferencii. - SPb. : SPb. GAFK im. P.F. Lesgafta, 2003.*

2. Bal'sevich V.K. *Perspektivy razvitiya obshchej teorii i tekhnologij sportivnoj podgotovki i fizicheskogo vospitaniya // Teoriya i praktika fi-zicheskoy kul'tury. - 1999. - № 4. - S. 39-40.*

3. Guba, V.P., *Metody matematicheskoy obrabotki sportivno-pedagogicheskikh issledovaniy: uchebno-metodicheskoe posobie / V.P. Guba, V.V. Presnyakov – M.: CHelovek, 2015. – 288 s.*

4. Guba V.P., *Sportivnaya morfologiya: uchebnik / V.P. Guba, V.N. CHernova – M.: Sport, 2020. – 324 s.*

5. Maksimov D.V. *Individualizaciya fizicheskoy podgotovki vysokokvalificirovannyh edinoborcev v podgotovitel'nom periode: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. - M., 2009. - 24 s.*

*Tsarev Vladimir Vladimirovich, coach of the national team of the Moscow region in universal combat, secondary school "TsDYuS", Russia, vladimir.tsariov@yandex.ru*

*Goncharov Yuri Sergeevich, Ph.D., coach of the Moscow region national sambo team among juniors, secondary school "TsDYuS", Russia, fauon77@mail.ru*

*Presnyakov Vitaly Valerievich Ph.D., Associate Professor, Department of Physical Training, Military Academy of Military Air Defense of the Armed Forces of the Russian Federation, Russia*

**НАПРАВЛЕНИЕ 5**  
**Инновационные технологии физического воспитания**  
**спортивной подготовки**

УДК 797.2

**ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В  
ТРЕНИРОВОЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ В КОНТЕКСТЕ ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ  
МЕТОДОЛОГИИ**

Аришин А.В., Погребной А.И.

*Аннотация. В статье рассматриваются вопросы интеграции средств физической и технической подготовки пловцов в контексте онтокинезиологической методологии. Приводится сравнительный анализ биомеханических показателей на суше и в воде. Установлено, что в результате сопряженного применения в тренировочном процессе пловцов специально подобранных средств физической и технической подготовки с учетом биомеханики движений достигается больший эффект, чем при традиционном подходе.*

*Ключевые слова: техническая, физическая подготовка пловцов, интеграция средств подготовки, биомеханика плавания, макроцикл, онтокинезиология.*

Введение. Тренировочный процесс является сложной многокомпонентной системой, в которой интегрируются все виды подготовки спортсмена [3,4,5]. При построении тренировки, кроме соотношения объемов каждого из видов подготовки и их вариаций, в структуре тренировочного цикла необходимо учитывать и их возможное взаимовлияние - как отрицательное, так и положительное. Известно, что увеличение в тренировочном процессе средств физической подготовки пловцов может отрицательно сказаться на качестве техники и спортивном результате в целом [1,2,4,5]. С другой стороны, используя возможный синергизм в применении различных средств подготовки и принципы онтокинезиологии, можно достигнуть большего эффекта, чем при простом суммировании эффектов каждого из них.

Необходимо отметить, что в плане сочетания видов подготовки пловцов чаще всего рассматривают физическую и техническую подготовку, как имеющие наибольший объем в структуре тренировочного цикла. Встречающиеся в специальной литературе данные по поводу интегральной подготовки в плавании, свидетельствуют о том, что данный вопрос несправедливо лишен должного внимания специалистов. А проводимые исследования в основном определяют необходимость расширения состава применяемых специальных средств за счет

добавления в тренировочный процесс упражнений в зале и в воде, и не касались средств, сопряженно воздействующих как на специальную физическую, так и на техническую подготовленность пловцов.

В представленной работе предпринята попытка рассмотрения проблемы сопряжения средств технической и физической подготовки пловцов с позиции синергизма и онтокинезиологической методологии.

Основная часть. В работе были использованы методы педагогического эксперимента, педагогического тестирования, динамометрические методы, методы компьютерного видеоанализа движений пловца, расчетные и статистические методы.

В педагогическом эксперименте, проведенном в течение двенадцатинедельного макроцикла, приняли участие 30 пловцов (КМС, МС и МСМК). Спортсмены были распределены на 2 группы по 15 человек в каждой, в одной из которых – контрольной, тренировочный процесс проходил по традиционной схеме, а в программы подготовки другой группы – экспериментальной, были включены упражнения из арсенала средств технической и физической подготовки.

Подбор упражнений был осуществлен, опираясь на данные, полученные при проведении ROC-анализа, в основе которого лежит графическое представление зависимости двух величин: чувствительности и специфичности. Ввиду того, что в тренировочном процессе важны коррекция и регламентация тренировочных нагрузок, а также качественный подбор средств совершенствования того или иного технического элемента, высокочувствительный показатель реагирует на любые изменения и приводит к тому, что тренерам постоянно приходится вносить коррективы в тренировочный процесс. В этой связи, согласно онтокинезиологической методологии В.К. Бальсевича [3], вполне логично отдать предпочтение специфичности (если параметр прореагировал на изменение, то тогда точно требуется коррекция и регламентация как предлагаемых упражнений, так и тренировочной нагрузки в целом).

Таким образом, в результате анализа множества параметров техники плавания с использованием статистического метода ROC-анализ были определены кинематические и динамические характеристики техники плавания, обладающие наибольшей специфичностью. К таковым были отнесены скорость, ускорение и мощность в фазе подтягивания, а также темп движений на суше и в воде.

Необходимо отметить, что по данным ROC-анализа эти показатели обладают также высокой чувствительностью, то есть подвержены изменениям под воздействием любых факторов, однако их специфичность позволила подобрать упражнения на суше и в воде, акцентированно воздействующие на описанные выше биомеханические параметры для усиления эффективности предлагаемых средств технической и физической подготовки. Это, на наш взгляд, является проявлением синергизма в части интеграции двух видов подготовки и подтверждает взгляды В.К. Бальсевича на сенситивность формирования моторики [3].

Для совершенствования физических качеств и технической подготовленности в зале и воде применялись упражнения со схожими характеристиками и направленностью воздействия: с резиновым жгутом различной жесткости на суше и в воде, с использованием лопаток различной площади, различные варианты согласования гребковых движений с различной интенсивностью, и различными отягощениями, с использованием тренажеров KINESIS, VASA Ergometer, VASA Trainer. Средства подбирались по параметрам мощности движений при имитации гребка на суше и мощности гребка в воде, а также с учетом особенностей кинематической структуры гребка.

Ранее [1] нами были выявлены схожие кинематические и физические показатели движений в воде и на тренажере VASA ERGOMETER.

В настоящем исследовании в результате изучения характеристик подобранных упражнений была выявлена тесная взаимосвязь показателей, таких как мощность и сила гребка в воде (7 параметров) и на суше (10 параметров), кинематические параметры в воде (18 показателей) и на суше (12 показателей).

Данный факт позволяет также предположить возможный синергетический эффект при использовании этих средств, то есть потенцирующий характер воздействия упражнений технической и физической подготовки. При анализе пространственно-временных параметров техники плавания основными характеристиками, влияющими на скорость плавания в целом, являются скорость и ускорение движения кисти в каждой из двух основных рабочих фаз гребка. Так, в ходе эксперимента скорость движения кисти в фазе отталкивания у спортсменов экспериментальной группы увеличилась на 32% (в контрольной группе – на 7%), а в фазе подтягивания уменьшилась на 12% (в контрольной группе – на 2%), при этом величина ускорения кисти снизилась в фазе подтягивания на 25% (в контрольной группе – на 5%) и в фазе отталкивания увеличилась – на 30% (в контрольной группе – на 5%), что говорит о качественной реализации силовой

фазы гребка и появлении у спортсменов так называемого «захлеста», что оказывает существенное влияние на скорость плавания в целом.

При анализе других кинематических характеристик техники наблюдалась схожая картина. При анализе параметров физической подготовленности было выявлено, что при целенаправленном воздействии на фазу гребка с использованием сопряженных средств на суше и в воде у спортсменов экспериментальной группы достоверно увеличилась мгновенная мощность гребка в фазе подтягивания, при этом в контрольной группе достоверных изменений выявлено не было. Это подтверждает действие введенного В.К. Бальсевичем принципа «фазового акцента» [3].

Показатели мощности гребка напрямую воздействуют и на общую силу тяги в воде, где спортсмены экспериментальной группы также продемонстрировали достоверное увеличение параметра. Таким образом, увеличение пропульсивной силы плавания у спортсменов экспериментальной группы связано с корректным подбором специальных упражнений на суше и в воде. При традиционном построении тренировочного процесса у спортсменов контрольной группы хоть и повышались показатели физических качеств, но прирост был незначительным. По окончании исследования у спортсменов экспериментальной группы соревновательная скорость плавания увеличилась с 1,95 м/с до 2,06 м/с, а в контрольной группе – с 1,96 м/с до 1,97 м/с.

Выводы. Таким образом, результаты проведенного эксперимента доказали, что в результате сопряженного применения в тренировочном процессе пловцов специально подобранных средств физической и технической подготовки с учетом биомеханики движений достигается больший эффект, чем при традиционном подходе.

#### Литература

1. А.В. Аришин, С.М. Ахметов, А.И. Погребной – Сопряженное использование средств физической и технической подготовки пловцов высокой квалификации в базовом мезоцикле // Теория и практика физической культуры №12, 2020 – С. 92-94.

2. Аришин А.В. Анализ динамики физической подготовленности пловцов в многолетнем процессе. // Физическая культура, спорт - наука и практика. Краснодар: 2019. - № 4. С.65-70.

3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с., ил.



4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов – М.: Спорт, 2019, 656 с.: ил.

5. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху [Текст] / В.Н. Платонов // Кн. 2. М.: Сов. спорт. 2012. 544 с.

*Аришин Андрей Васильевич, к.п.н, доцент. Доцент кафедры теории и методики плавания, парусного и гребного спорта, ondrugo@mail.ru, Россия, г. Краснодар, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».*

*Погребной Анатолий Иванович, д.п.н., профессор. Заведующий кафедрой теории и методики плавания, парусного и гребного спорта, pogrebnoy46@mail.ru, Россия, г. Краснодар, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».*

#### INTEGRATION OF THE MEANS OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF SWIMMERS IN A TRAINING MACROCYCLE IN THE CONTEXT OF ONTOKINESIOLOGICAL METHODOLOGY

*Arishin Andrey Vasilievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor. Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Swimming, Sailing and Rowing Sports, ondrugo@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism".*

*Pogrebnoy Anatoly Ivanovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor. Head of the Department of Theory and Methods of Swimming, Sailing and Rowing Sports, pogrebnoy46@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism".*

*Annotation. The article discusses the issues of integration of the means of physical and technical training of swimmers in the in the context of the ontokinesiological methodology. A comparative analysis of biomechanical dry land and water parameters is presented. It was found that using of specially selected associated means of physical and technical training in the training process of swimmers, taking into account the biomechanics of movements, a greater effect is achieved than with the traditional approach.*

*Key words: technical, physical training of swimmers, integration of training means, swimming biomechanics, macrocycle, ontokinesiology.*

#### References

1. A.V. Arishin, S.M. Ahmetov, A.I. Pogrebnoj – *Sopryazhennoe ispol'zovanie sredstv fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovki plovcov vysokoy kvalifikacii v bazovom mezocikle // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury №12, 2020 – S. 92-94.*

2. Arishin A.V. *Analiz dinamiki fizicheskoy podgotovlennosti plovcov v mnogoletnem processe. // Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika. Krasnodar: 2019. - № 4. S.65-70.*

3. Bal'sevich V.K. *Ontokineziologiya cheloveka. – М.: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2000. – 275s., il.*

4. Platonov V.N. *Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov – М.: Sport, 2019, 656 s.: il.*

5. Platonov, V.N. *Sportivnoe plavanie: put' k uspekhu [Tekst] / V.N. Platonov // Кн. 2. М.: Сов. спорт. 2012. 544 с.*

## ВЫЯВЛЕНИЕ ГОТОВНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА АДАПТИВНОГО СПОРТА

Вагидова А.Х-М., Пешкова Н.В.

*Аннотация. В статье приведен анализ анкетирования родителей детей-инвалидов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью в ОП «Региональный центр адаптивного спорта» (далее – Центр) г. Сургут. Целью анкетирования стало выявление готовности родителей детей-инвалидов к участию в спортивной ориентации воспитанников Центра, а также их отношения к занятиям детей адаптивным спортом, их понимание в целом спортивной деятельности, субъективная оценка наиболее развитых у ребенка физических качеств и определение для него подходящего вида спорта.*

*Ключевые слова: адаптивный спорт, дети-инвалиды, двигательные качества*

**Введение.** Физическую культуру и спорт можно отнести к одним из важных направлений развития и социализации подрастающего поколения, особенно ярко это проявляется у детей-инвалидов. Для данной категории занимающихся приобщение к активным занятиям физической культурой и спортом важно не только с позиции организации их физической реабилитации, но и как обеспечение возможности социальной интеграции и самореализации посредством спортивных достижений.

Одним из ключевых факторов для достижения успеха в спортивной деятельности является наличие соответствующих задатков у спортсмена, и их максимальная реализация в процессе тренировки, это положение актуально и для адаптивного спорта. В связи с этим возрастает роль спортивной ориентации, которая позволяет подобрать для каждого воспитанника подходящий вид спортивной деятельности в соответствии с его склонностями и задатками, интересами и способностями.

На этапе спортивной ориентации детей-инвалидов важную роль играет *непосредственное взаимодействие с родителями. В большинстве случаев именно они, ориентируясь на мнения специалистов, осуществляют выбор вида спорта для своего ребенка, поскольку дети, имея определенные нарушения физического или ментального характера, не всегда могут самостоятельно определиться с направлением спортивной деятельности, которым бы они хотели заниматься в дальнейшем.*

**Цель исследования** – выявление готовности родителей детей-инвалидов к участию в спортивной ориентации в условиях Центра *адаптивного спорта.*

**Организация и методика исследования.** Исследование было организовано на базе ОП «Региональный центр адаптивного спорта» (далее Центр) г. Сургута в 2021 г. В проведенном анкетировании приняли участие 20 человек – родители детей-инвалидов (возраст от 7 до 14 лет), посещающих в Центре

отделение массового спорта. Разработанный опросный лист состоял из двух частей, где первая – включала вопросы, позволяющие дать социальную характеристику семьи ребенка-инвалида, вторая – позволила оценить мнение родителей относительно включения ребенка в систематические спортивные тренировки по видам спорта.

**Обсуждение результатов исследования.** Определяя социальную характеристику опрошенных семей детей-инвалидов необходимо отметить, что большинство воспитанников, а именно 90,0% проживают в полных семьях. Этот фактор очень важен, так как, по мнению Т.В. Андреевой, состав семьи, а именно **соотношение числа взрослых и количества детей** в семье, имеет определяющее значение. Чем больше взрослых людей занимаются с ребенком, тем больший опыт приобретает ребенок, и тем, как правило, *интенсивнее осуществляется его развитие* [1].

Средний возраст опрошенных матерей составил –37 лет, отцов – 39 лет. При этом средний возраст рождения детей у матерей – 27 лет (возрастной диапазон от 17 до 38), у отцов – 29 лет (возрастной диапазон от 20 до 38). Из 20 семей в 50% случаев работают только отцы, семьи, где работают оба родителя составили – 30%, число полных семей, где не работают – 10%, число не полных семей, где женщины не работают – 10%. В исследовании Е.В. Кулагиной было выявлено, что семьи пытаются адаптироваться к ограниченным возможностям своих детей зачастую выбирают традиционное распределение обязанностей в семье, т.е. экономическая составляющая ложится полностью на отцов, а матери выполняют роль «домохозяйек», занимаясь воспитанием и обслуживанием детей. При такой расстановке обязанностей ответственность за ребенка инвалида полностью ложиться на мать [2]. Также было выявлено, что из 20 детей-инвалидов обучаются на дому 15,0%.

Обобщение представленных данных позволило сделать заключение о достаточно благоприятном психологическом климате в большинстве опрошенных семей детей-инвалидов.

Вторая часть опросного листа включала вопросы, позволяющие выявить готовность родителей детей-инвалидов к участию в спортивной ориентации воспитанников Центра, а также отношение к занятиям детей адаптивным спортом, их понимание в целом спортивной деятельности, субъективная оценка наиболее развитых у ребенка двигательных качеств и определение для него подходящего вида спорта.

На вопрос «Я бы хотел, чтобы мой ребенок занимался спортом для ....» большинство родителей выбрало вариант «укрепление здоровья» и «социализация» (рис. 1).

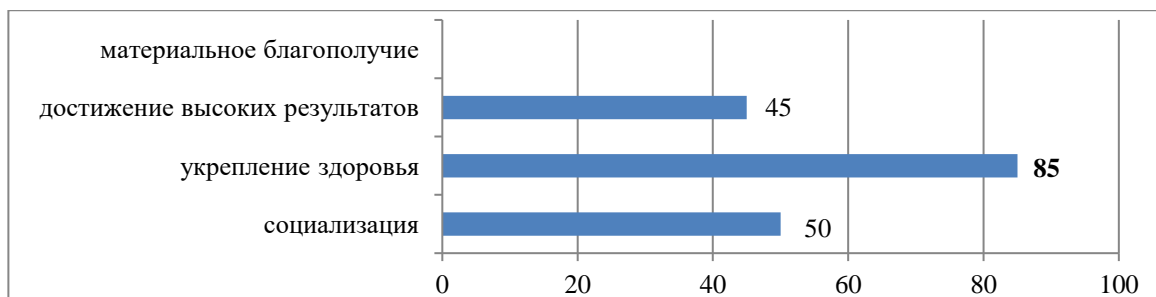


Рис. 1. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Я бы хотел, чтобы мой ребенок занимался спортом для ....»

При этом родители считают, что занятия спортом позволят их детям развить такие личностные качества, такие как: «уверенность в себе» – 65%, «целеустремленность» – 50%, «трудолюбие» – 40%, физические качества: «выносливость» – 60%, «сила» – 35%, «быстрота» – 30%.

Среди видов спорта, которые предлагает Центр для занятий детям-инвалидам наиболее популярными среди родителей являются плавание и легкая атлетика (рис. 2).

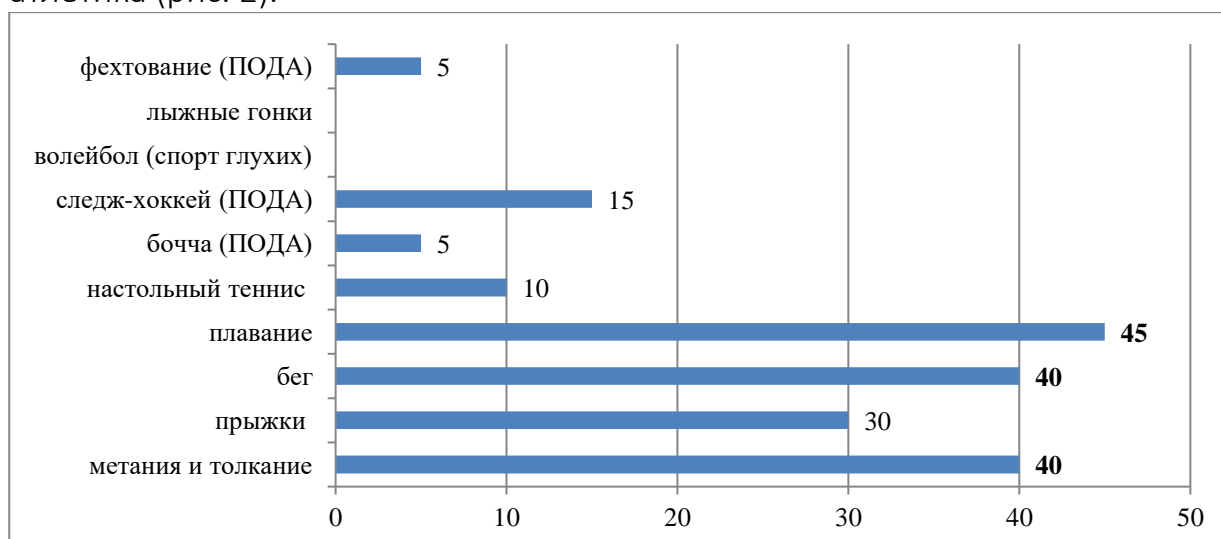


Рис. 2. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Я думаю, что моему ребенку в большей степени подходит .... (вид спорта)»

Такой выбор дисциплин может быть обоснован наибольшей информативностью по сравнению с другими предложенными направлениями занятий, а также активной популяризацией и развитием на территории ХМАО-ЮГРЫ этих видов адаптивного спорта.

Следующий аспект, который нас интересовал, заключался в демонстрируемом отношении ребенка к посещению спортивных занятий в Центре. 75% родителей ответили, что «ребенок всегда ходит с большим желанием», 20% обозначили, что «желание ребенка идти на тренировку зависит от настроения» и только 5% выбрали вариант ответа «ребенок ходит без особого желания».

Важным вопросом в спортивной ориентации и дальнейшему приобщению детей-инвалидов к активным занятиям спортом является понимание родителями сути тренировочного процесса и необходимости систематического не менее 3-х раз в неделю посещения ребенком Центра.

Опрос показал, что большинство родителей готовы приводить детей на тренировки не более 3-х раз в неделю. В тоже время достаточно высок и процент тех, кто готов обеспечить ребенку количество занятий (без ограничений), необходимых для роста его спортивного мастерства (рис. 3).

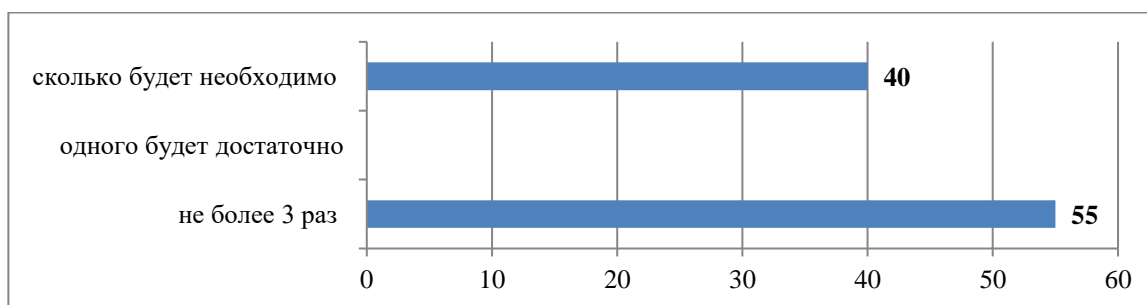


Рис. 3. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Я думаю, что мой ребенок готов посещать занятия спортом ..... раз в неделю?»

**Вывод.** Анализ полученных в процессе опроса результатов свидетельствует о достаточной готовности родителей участвовать в спортивной ориентации своих детей в условиях Центра адаптивного спорта. Большинство опрошенных респондентов признают высокий развивающий потенциал спортивных занятий для детей-инвалидов и считают, что они позволят им развить как физические, так и личностные качества. Также важно, что 100% родителей готовы обеспечить своему ребенку возможность систематического посещения тренировок, что является залогом достижения высоких результатов в различных видах спорта.

### Литература

1. Андреева, Т.В. Семейная психология: учеб. пособие / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
2. Кулагина, Е.В. Адаптация семей с детьми инвалидами к современным экономическим условиям: дис. ... канд. эконом. наук / Е.В. Кулагина. – М., 2004. – 152 с.

*Вагидова Анжела Хажу-Мусаевна, аспирант Сургутского государственного университета, angel.vagidova2011@yandex.ru, Россия, Сургут*

*Пешкова Наталья Виллиевна, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры, peshkova\_nv@surgu.ru, Россия, Сургут, Сургутский государственный университет*

IDENTIFICATION OF THE PREPAREDNESS OF PARENTS OF DISABLED CHILDREN  
TO PARTICIPATE IN SPORTS ORIENTATION IN THE CONDITIONS OF THE ADAPTIVE SPORT CENTER

Vagidova Angela Khazhi-Musaevna, post-graduate student of the Surgut State University, [angel.vagidova2011@yandex.ru](mailto:angel.vagidova2011@yandex.ru), Russia, Surgut

Peshkova Natalia Villievna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, [peshkova\\_nv@surgu.ru](mailto:peshkova_nv@surgu.ru), Russia, Surgut, Surgut State University

*Annotation. The article provides an analysis of the questionnaire survey of parents of disabled children involved in physical culture and sports activities in the OP "Regional Center for Adaptive Sports" (hereinafter referred to as the Center) in Surgut. The purpose of the questionnaire was to identify the readiness of parents of disabled children to participate in the sports orientation of the pupils of the Center, as well as their attitude to children's engaging in adaptive sports, their understanding of sports activities in general, a subjective assessment of the child's most developed physical qualities and determination of a suitable sport for him.*

*Key words: adaptive sports, disabled children, motor qualities*

#### References

1. Andreyeva, T.V. *Semeynaya psikhologiya: ucheb. posobiye.* / T.V. Andreyeva. – SPb, Rech', 2004 g. - 244 s.
2. Kulagina, Ye.V. *Adaptatsiya semey s det'mi invalidami k sovremennym ekonomicheskim usloviyam.* / Ye.V. Kulagina. – M., avtoreferat dis. kan. ekonom. nauk. 2004 g. – 152 s.

УДК 796

## ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ

Гаврилова Д.В., Рютина Л.Н.

*Аннотация. В статье анализируются особенности профессионального становления обучающихся. Актуальность исследования обусловлена тем, что трудности, возникающие при выборе профессии, влияют на дальнейшее определение жизненных перспектив личности. В статье затрагиваются такие проблемы профессионального становления молодежи, как инфантилизм, неполные представления о мире профессий, отсутствие самостоятельности при осуществлении профессионального выбора, ориентация на социальный престиж профессии и т.д.*

*Ключевые слова: обучающиеся, самоопределение, социализация, профессиональное становление*

#### Введение

Неотъемлемой частью развития обучающегося является поддержание крепкого здоровья в процессе физического воспитания. Физкультура и спорт - эффективные методы сохранения сил и моделирования профессиональной деятельности, борьбы со старостью, подготовкой к профессиональной деятельности.

Психофизиологическая характеристика труда – показатели, отражающие насколько изменяются системы внутри организма в процессе труда. Высокая нагрузка у студентов обусловлена совмещением, например, учёбы, работы, повседневной жизни и других факторов. Из-за напряжения возникают различные

«смещения» не в лучшую пользу, обусловленные проблемами с распределением нагрузок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в учебном процессе способствует высокой активности и достижению студентами высоких результатов. Дополнительной трудностью в обучении являются существенные проблемы противоречий:

- 1) объём информации против времени, уделяемого на её изучение;
- 2) медленное развитие человека, как специалиста, против острого желания показать себя и самоутвердиться;
- 3) ограниченный набор знаний против их выбора.

Студенты – группа с наиболее высокими показателями здоровья и интеллекта, но при этом часто изменяющиеся условия в жизни (семейные, социальные и др.) оказывают влияние на эти показатели.

#### Основная часть

Ключевой потребностью в годы студенчества считается становление студента, как профессионала. Рост значения потребности также затрагивает и личность – что выбор будущей профессии – основной путь, по которому идёт человек после школы, и именно в университете происходит формирование личности.

Вся рабочая деятельность влияет на самоопределение в профессии и на формирование суждений. В данной работе будут рассматриваться ключевые проблемы становления студента со стороны профессионализма.

Первая проблема - прерывание обучения и начало труда. Это неблагоприятный исход – студента в будущем ждёт отсутствие квалификации. В семьях с невысокими доходами старшее поколение не всегда способно обеспечивать полноценное обучение, что «является результатом снижения уровня жизни населения» [8, с. 99]. Однако если трудовая деятельность с учёбой совмещается успешно – это усиливает влияние на профессиональное становление, закреплению базовых знаний практических занятий дисциплины физической культуры.

Ввиду того, что личность ещё не является окончательно сформировавшейся, то она подвержена влиянию окружающего социума. Согласно словам А.В. Мантиковой, личность «в высочайшей степени подвержена прямому и косвенному воздействию разнообразных агентов влияния» [3, с. 42]. К таким агентам относятся – семья, телевидение и многие другие.

Второй проблемой считается инфантильность молодого поколения. Окончание школы и выбор профессии – серьёзное решение. В нынешних условиях выбор будущей профессии – это необходимость. Опираясь на социальные исследования, в том числе и И.Н. Ананьевой, С.В. Морозовой, Ю.В. Олейникова, можно сказать, что нынешние подростки в меньшей степени желают принимать какие-либо решения и переходить на новый этап в своей жизни.

Учёные говорят о глобальном явлении инфантилизма, которое встречается в современной социокультурной системе [6, с. 28].

Модель обучения в России не всегда позволяет сделать выбор свободный, из-за таких факторов как стоимость обучения, необходимые проходные баллы и др. Поступающим приходится выбирать не желаемую профессию, а доступную. В результате этого, получив профессиональное образование, около 50 % молодёжи трудоустраиваются не по специальности [2, с. 70].

И, исходя из условий ограниченного выбора, появляются основные предпосылки, влияющие на него – высокая зарплата и престижность. В 2017 основными направлениями, которые соответствовали этим требованиям, были профессии, связанные с новизной, такие как IT, инженерия, нанотехнологии, digital-маркетинг и другие [5, с. 93].

Согласно словам И.Н. Шерера, в возрасте, когда обычно заканчивается учебная деятельность «большинство молодых людей испытывают так называемый шок от реальности, связанный с тем, что их идеальные представления о будущей трудовой деятельности вступают в противоречия с реальной обстановкой на рабочем месте» [7, с. 100].

Студентам всё больше приходится по душе предпринимательство, вместо обыкновенной профессиональной деятельности. Согласно исследованиям Высшей школы менеджмента в Санкт-Петербурге, предприниматели в России занимаются своим делом, исходя из желания решить свои проблемы, связанные с деньгами. Степень различия данных проблем достаточно велика - для кого-то это необходимость решить насущные вопросы, а кто-то занимается этим для достижения своих собственных целей. Первая причина преобладает, однако именно по этой причине в большей степени профессиональный и предпринимательский потенциал почти не реализуется [1, с. 75].

Получение материального достатка – одна из ценностей молодого поколения. Л.Б. Шилиева писала, что спектр ценностей человека определяет его цели в жизни. И для успешной реализации себя в какой-либо профессии, человек должен принимать труд именно в качестве ценностного ориентира. «Зрелая личность должна обладать чувством долга перед выбранной профессией, трудовой активностью и понимать, что для больших достижений потребуются больше дополнительных усилий, и не бояться этого» [9, с. 26-28].

Современной молодёжи свойствен прагматизм, а также высокая степень озабоченности материальными проблемами. Как подчёркивают М.А. Матвиенко, К.Е. Егушев, наиболее актуальны следующие противоречия в молодёжной среде: молодому поколению одновременно присущи целеустремлённость и рассеянность, альтруизм и эгоизм, человеколюбие и агрессивность, предприимчивость и в то же время апатичность, наличие умственного потенциала и отсутствие духовного [4, с. 1523].

При исследовании факторов, влияющих на выбор профессии абитуриенты выделяли следующие:



- востребованность профессии на рынке труда (42%);
- интерес к определенному роду деятельности (32%);
- доходность профессии (12%);
- позиция родителей (6%);
- престижность профессии (5%);
- пример родственников (2,6%);
- другое (0,4%).

Данные опроса свидетельствуют о неоднозначности выбора абитуриентов будущей профессии.

#### Выводы

В процессе исследования профессионального самоопределения выяснилось, что существует множество препятствующих факторов. Как правило, это поверхностное представление о профессиях, несамостоятельный выбор профессии и другие. Учитывая вышесказанное, будет полезна разработка мер по созданию благоприятных условий для профессионального самоопределения молодёжи на этапе выбора профессиональной деятельности.

На сегодняшний день необходимо изучать особенности принятия решений, влияющих на профессиональное самоопределение молодёжи и разрабатывать программы формирования здорового образа жизни и инновационного развития сферы физической культуры и спорта. Таким образом, объективная информация для абитуриентов позволяет полноценно оценить важность предстоящего выбора, ознакомиться с тонкостями и перспективами.

#### Литература

1. Грошев И.Л., Грошева Л.И. Развитие семейного молодёжного предпринимательства в условиях современной России // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 24. – С. 75-77.
2. Лутовина К.В. Почему выпускники вузов не работают по специальности // Молодой ученый. – 2017. – №36. – С. 69-72. Режим доступа: URL <https://moluch.ru/archive/170/45594/>
3. Мантикова А.В. Формирование личности в старшем пубертатном возрасте // «Наука. Мысль: электронный периодический журнал». – 2016. - №9. – С. 38-42. – URL <https://cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-lichnosti-v-starshem-pubertatnom-vovraste>
4. Матвиенко М.А., Егушев К.Е., Пименов Н.О., Файрузов Р.Р. Ценности современной молодежи // Молодой ученый. – 2015. – №10. – С. 1523-1525. – URL <https://moluch.ru/archive/90/18759/>
5. Мешкова Ю.О. Востребованные специальности в 2017 году // Научный вестник ЮИМ. – 2016. – №3. – С. 92-94. – URL <https://cyberleninka.ru/article/v/vostrebovannye-spetsialnosti-v-2017-godu>

6. Олейников Ю.В. Социальные условия становления зрелого человека // История и современность. 2014. №2. С.24-45.

7. Шерер И.Н. Проблемы занятости молодёжи на рынке труда // Известия ВГПУ. 2012.С. 99-103. URL <https://cyberleninka.ru/article/v/problemy-zanyatosti-molodezhi-na-rynke-truda>

*Автор Гаврилова Дарья Викторовна, студентка 5 курса кафедры таможенного дела и правопедения gavrlllova@mail.ru, Россия, Иркутск, Иркутский государственный университет путей сообщения. Соавтор Рютина Лариса Николаевна кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Ryutina\_LN@irgups.ru, Россия, Иркутск, Иркутский государственный университет путей сообщения.*

#### THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION

*Author Gavrilova Daria Viktorovna, 5th year student of the Department of Customs and Law gavrlllova@mail.ru, Russia, Irkutsk, Irkutsk State Transport University. Co-author Larisa N. Ryutina, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports Ryutina\_LN@irgups.ru, Russia, Irkutsk, Irkutsk State Transport University.*

*Abstract: the article deals with the features of professional development of students. The relevance of the study is due to the fact that the difficulties encountered in choosing a profession affect the further definition of life prospects of the individual. The article deals with such problems of professional development of young people as infantilism, incomplete ideas about the world of professions, lack of independence in the implementation of professional choice, focus on the social prestige of the profession, etc.*

#### References

1. Groshev I.L., Grosheva L.I. Razvitie semejnogo molodyozhnogo predprinimatel'stva v usloviyah sovremennoj Rossii // Vestnik CHelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2014. – № 24. – S. 75-77.

2. Lutovina K.V. Pochemu vypuskniki vuzov ne rabotayut po special'nosti // Molodoj uchenyj. – 2017. – №36. – S. 69-72. Rezhim dostupa: URL <https://moluch.ru/archive/170/45594/>

3. Mantikova A.V. Formirovanie lichnosti v starshem pubertatnom vozraste // «Nauka. Mysl': elektronnyj periodicheskij zhurnal». – 2016. - №9. – S. 38-42. – URL <https://cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-lichnosti-v-starshem-pubertatnom-vozraste>

4. Matvienko M.A., Egushev K.E., Pimenov N.O., Fajruzov R.R. Cennosti sovremennoj molodezhi // Molodoj uchenyj. – 2015. – №10. – S. 1523-1525. – URL <https://moluch.ru/archive/90/18759/>

5. Meshkova YU.O. Vostrebovannye special'nosti v 2017 godu // Nauchnyj vestnik YUIM. – 2016. – №3. – S. 92-94. – URL <https://cyberleninka.ru/article/v/vostrebovannye-spetsialnosti-v-2017-godu>

6. Olejnikov YU.V. Social'nye usloviya stanovleniya zrelogo cheloveka // Istoriya i sovremennost'. 2014. №2. S.24-45.

7. SHerer I.N. Problemy zanyatosti molodyozhi na rynke truda // Izvestiya VGPU. 2012.S. 99-103. URL <https://cyberleninka.ru/article/v/problemy-zanyatosti-molodezhi-na-rynke-truda>

## ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ВОССТАНОВЛЕНИИ СИММЕТРИИ СКЕЛЕТА ПОЗВОНОЧНИКА И ТАЗА

Голикова Е.М.

*Аннотация.* Исследование рассматривает роль физических упражнений в восстановлении симметрии скелета позвоночника. С точки зрения онтокинезиологии, именно систематическая физическая активность позволяет добиться положительного эффекта. В процессе работы был выявлен положительный эффект не только в восстановлении функций движения позвоночника и таза, но и оказало воздействие на восстановление зрительных функций у людей с близорукостью, независимо от возраста. Это свидетельствует, что место физической культуры в системе культурных ценностей человечества до сих пор не соответствует ее значению как важнейшего фактора прогресса и достижения жизненной успешности.

*Ключевые слова:* онтокинезиология, физическая активность, симметрия скелета, физические упражнения.

Современный этап системной модернизации общества, связанный с процессами информатизации и превращением информации в важнейший социальный ресурс, возникновением в процессе коммуникации участников социальных отношений особой виртуальной действительности, дополняющей реалии устоявшейся жизнедеятельности человека актуализирует необходимость включения кинезиологического подхода в его активную жизнь, как значимого регулятора внедрения приоритетных направлений государства, залога здоровья нации через физическую активность и основы национальной безопасности, одного из ключевых конкурентных преимуществ для формирования жизненной и профессиональной успешности и оптимальной интеграции в социум.

Опираясь на известные афоризмы «движение – это жизнь», «В здоровом теле – здоровый дух» и т.д., следует обратить внимание на неоспоримость данного факта. И действительно, от того насколько человек физически активен отображает активную позицию человека, напаренного на расширение собственного кинезиологического потенциала. Смысл кинезиологического подхода достойно представлен в работах В.К. Бальсевича, что отражает глубину физической активности человека и роли средств и методов физической культуры в естественном и стимулированном возрастном развитии его физического потенциала и разработки на этой основе прогрессивно соответствующих методов оптимизации процесса с учетом индивидуальной возрастной эволюции [1].

И в рамках нашего исследования мы придерживались данного положения и рассмотрели применение онтокинезиологического подхода как актуального направления в восстановлении симметрии скелета позвоночника и таза человека.

Человек от природы асимметричен. У человека есть сердце, расположенное только слева и печень, расположенная только справа, две зеркально одинаковые

руки и ноги, но обычно мы пишем только одной рукой и толкаемся перед прыжком и бьём по мячу разными ногами, два одинаковых (обычно) глаза, но всегда один из них является ведущим. То, что позволило установить некоторую закономерность в механизме развития соотношения компенсаторных паттернов позвоночника – это объективная регистрация напряжения мышц посегментарно в каждом позвоночно-двигательном сегменте (ПДС).

Итак, асимметрия активности ПДС отличалась для людей с ОКП и НКП, в грудном отделе часто встречалось нарушение инверсии диафрагм – шейно-грудной и грудо-поясничной, асимметрия позвоночного столба привела к развитию вертеброгенной близорукости, особенно это происходит с момента поступления ребенка в школу.

В процессе физиотерапевтических процедур занятий ЛФК и т.д., в подавляющем большинстве случаев научились исправлять асимметрию, стабилизировать шейный отдел позвоночника. И опять возник вопрос стабильности. Как долго может сохраняться симметричное положение позвоночника и, соответственно, стабильность и нестабильность ПДС C<sub>0</sub>-C<sub>1</sub>-C<sub>II</sub>? В этой нестабильности, на самом деле, кроется огромная опасность. Почему это происходит? Человек является «двигающейся» пирамидой, где вышележащие конструкционные элементы лежат, держатся на нижележащих, удерживать этот многоузловой механизм с помощью мышц в вертикальном положении является непозволительной роскошью для организма. Но как происходит эксплуатация этой конструкции? Ведь живой организм создан все-таки для того, чтобы он двигался. Именно движение является механизмом, который заставляет непрерывно поддерживать вертикальность организма. Как же укрепить позвоночный столб и таз? Логично, что если организм не может долго и самостоятельно поддерживать свою симметрию, нужно сделать с ним что-то, чтобы он эту симметрию поддерживать мог. Совершенно очевидно, что развернуть процесс восстановления симметрии возможно только с помощью восстановления адекватной, стимулируемой физической активности.

Мы исследовали влияние нескольких десятков упражнений, проводимых в комплексе и по отдельности, на блочном тренажере (МТБ).

Если думать о поддержании вертикального положения тела, то необходимо, прежде всего, развитие межпозвоночных мышц, они тренируются статическими упражнениями. Поскольку позвоночник держится на крестце, крестец является частью таза, а таз удерживается ногами, во вторую очередь нужно думать о развитии мышечного пояса ног. Для обеспечения работоспособности верхней, грудной части спины и шеи необходимо развитие мышц плечевого пояса. И, конечно, какие-то упражнения необходимы для шеи и головы. На самом деле, нельзя поставить на первое место какую-то из этих четырех групп, потому что, забыв про все остальные, мы не получим стабильности. Но всё-таки по нашему разумению мы начали с упражнений для ног, поскольку они связывают позвоночник с опорой – Землёй!

Применялись упражнения для ног включали в себя экстензию, аддукцию, флексию, тренировку подвздошно-поясничной мышцы, бицепса бедра лежа на блочном тренажере и аддукцию и абдукцию стоя. Упражнения на верхний плечевой пояс включали нагрузку широчайших, трапециевидных, ромбовидных, дельтовидных и грудных мышц. Непосредственно на позвоночник проводились статические и динамические упражнения на флексию, экстензию, латерофлексию и ротацию. Растяжка и расслабление включали упражнения, сидя, стоя, лежа, с подвешиванием конечностей и были направлены на растяжение задней группы мышц, передней, боковой и даже мышц-ротаторов.

В ходе исследования, которое продолжалось 3 месяца, и включала в себя более 200 занятий: комплексов упражнений в разных комбинациях и поодиночке, все – с обязательным контролем до и после. Приводим практически все результаты, включая отрицательные, чтобы многократно убедиться в эффективности физической культуры в физической активности в восстановлении симметрии позвоночника с учетом онтокинезиологии. Одно занятие длится примерно 1-1,5 часа. Если подумать, что какие-то упражнения являются более эффективными и возможно получить эффект уже в процессе выполнения только одного упражнения, почему бы не исследовать эффект изменения после каждого отдельного упражнения? В результате проделанной работы было выявлено, какие из физических упражнений наиболее эффективны.

Резюмируя результаты проведенной работы, хочется отметить следующее:

1. Для достижения положительного эффекта необходимо обучение правильному дыханию и правильному выполнению упражнений.

2. Максимально быстрый эффект дают статические упражнения на боковой наклон и ротацию в противоположную сторону от стороны напряжения мышц ПДС и вытяжение лёжа боком на валике (влево).

3. Отличный эффект дают релаксационные техники.

4. Не дают эффект «прямые» динамические техники на экстензию, латерофлексию и ротацию.

5. Для достижения долговременного эффекта необходимы занятия в течение нескольких месяцев.

### **Литература**

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека/ В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

#### *ONTOKINESIOLOGICAL APPROACH AS AN ACTUAL DIRECTION IN RESTORING THE SYMMETRY OF THE SPINE AND PELVIC SKELETON*

*Abstract. The research considers the role of physical exercise in restoring of the spine skeleton symmetry. From the point of view of ontokinesiology, it is systematic physical activity that allows to achieve a positive effect. In the course of work, a positive effect was found not only in the restoration of the movement of the spine and pelvis, but also had an impact on the restoration of visual functions*

*of people with myopia, regardless of age. This proves that the place of physical education in the system of cultural values of the mankind does not correspond to its essence as the most important factor of the progress and the achievement of success in life.*

*Keywords: ontokinesiology, physical activity, skeleton symmetry, physical exercises.*

*Голикова Е.М. доктор пед. наук, профессор каф. Т и М СД, АФК и МБОФВ, Оренбургский государственный педагогический университет.*

#### *References*

*1. Balsevich, V. K. Human ontokinesiology/ V. K. Balsevich. - М.: Theory and practice of physical culture, 2000. - 275 p.*

*Golikova E.M. Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Disciplines, Adaptive Physical Culture and Medical and Biological Foundations of Physical Education, Orenburg State Pedagogical University.*

УДК:796.011.3

## **КОГНИТИВНЫЙ АСПЕКТ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Колтошова Т.В.

*Аннотация. Рассматривается вопрос использования кинезиологических средств когнитивной направленности в снижении дискомфорта и болевых ощущений в спине студентов элективного курса, занимающихся выбранным видом спортивной деятельности в рамках учебного процесса.*

*Ключевые слова: когнитивный аспект, кинезиологические средства, студенты, физическое воспитание функциональные нарушения позвоночника*

Введение. Образование относится к числу тех реальных явлений и процессов, происходящих в общественной жизни, которое, в первую очередь, привлекает пристальное внимание представителей социальных и гуманитарных наук, рассматривающих его с точки зрения различных подходов (педагогического, философского, социального и экономического) [1].

Для теории и методики физического воспитания понятие «образование» можно обсуждать, только в русле общей педагогической проблематики образования, которое, несмотря на критические высказывания в адрес его теории, продолжает жить, как педагогическая тема, имеющая полное основание к исследованию в этой области.

Подготовка молодежи к жизни в современном обществе нуждается в новых образовательных технологиях. Соответственно необходимы и новые подходы в обучении студентов не только предметам информационно-технологического

порядка, но и естественно-гуманитарным, в число которых входит и физическое воспитание.

В связи с этим возрастают требования к физическому состоянию и здоровью студентов, которое, как указывают многочисленные исследования, ухудшается в процессе их обучения в вузе [2].

Согласно отчету «Глобальное Бремя Болезней», лидирующее место среди причин дезадаптации человека к условиям жизнедеятельности, как в развитых, так и в развивающихся странах мира занимают неинфекционные заболевания [3]. В их число входят различные функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата, в частности позвоночника, что актуализирует предпринятое нами исследование по разработке концепции кинезиологической коррекции вышеназванных нарушений этого контингента.

В то же время профессиональная нагрузка (вынужденное пребывание за рабочим столом) в современном обществе у большинства популяции способствует развитию факторов риска различных функциональных нарушений позвоночника. Для студентов такие факторы являются наиболее значимыми, так как их «трудовая» деятельность сопряжена с огромной психоэмоциональной нагрузкой и хроническим «недостатком» времени в силу возрастной особенности образа жизни. При этом следует добавить к этому контингенту студентов-спортсменов непрофильных вузов. Это связано с тем, что их опорно-двигательный аппарат, в частности позвоночник, испытывает «двойную нагрузку», под воздействием учебной и тренировочной деятельности.

Дискомфорт и болевые ощущения в физиологических условиях, является предупреждающим сигналом и защитным механизмом, что вызывает необходимость перехода организма к оптимальным адаптивным формам противоболевого поведения, а именно когнитивного аспекта боли [4].

Это связано с тем, что прирост информации способствует развитию когнитивной способности человека, а в практическом плане отражает его деятельность.

Данный термин, означающий «познавательный», появился в шестидесятих годах прошлого века. При этом когнитивный подход принципиально отличается тем, что все эти процессы рассматриваются как составляющие информационного обмена между человеком и средой.

Суть когнитивной технологии обучения состоит в обеспечивающей пониманию студентами учебной информации. Для этого создаются системы заданий по принципу: «Зачем тебе (мне) это надо? Где, в какой жизненной ситуации мне это пригодится?». Только в этом случае проявляются осознанные действия по использованию, каждым студентом входящей информации.

В этой связи для студенческого возраста, необходим выбор подходов, обусловленный, не только ранним выявлением имеющихся отклонений здоровья, в том числе опорно-двигательного аппарата, но и организуемой

деятельности, обеспечивающей эффективность оказания профилактической самопомощи, как в рамках учебного процесса, так и вне его.

По мнению В.К. Бальсевича (2000), в качестве основного средства «тренирующего, обучающего и воспитывающего воздействия» в достижении результатов физкультурно-спортивной деятельности, может явиться развитие кинезиологического потенциала человека [5].

В 30-40 гг. Н.А. Бернштейн и Erich von Holst опубликовали результаты исследований, по формированию современной теории управления движениями, основой которых является ведущая роль афферентных систем.

Из изложенного следует, что для дальнейшего предотвращения негативного влияния на позвоночник факторов риска, а также стабилизации фиксированных форм его нарушений, необходимо использовать в физическом воспитании кинезиологические средства.

Углубленное понимание взаимоотношений боли и когнитивного поведения, по мнению Мориарти (2011), является одной из составляющих, в стратегии когнитивных нарушений (КН) у лиц, испытывающих дискомфорт и боль в спине с целью расширения возможностей их коррекции [6,7]. Планомерное использование кинезиологических средств, как в организованных, так и самостоятельных занятиях, выбранных студентами элективного курса видов спортивной деятельности, когнитивный подход очень важен.

Когнитивно-поведенческие программы для исследуемого контингента, предусматривают: уточнение наличия дискомфорта и болевых ощущений в спине, предоставление студенту информации о сущности их проявления и способах снижения в процессе использования кинезиологических средств.

В связи с этим одним из компонентов когнитивного поведения может рассматриваться использование кинезиологических средств восстановления и повышения работоспособности, как в учебном, так и тренировочном процессе. К их числу относятся: разработанная нами резистивная и разгрузочная гимнастика; унифицированное плавание в ластах; вертикальное вытяжение и горизонтальное провисание в воде. Данные формы способствуют саморегуляции, снижению эмоционально-мышечного напряжения с последующей релаксацией.

Для организации внедрения кинезиологических средств в рамках учебного процесса, нами была разработана программа «Школы когнитивного поведения в коррекции функциональных нарушений позвоночника». Содержанием ее явились обязательные семинарские и методико-практические занятия по освоению умений, необходимых для адекватного восприятия и переработки учебной информации о самопомощи при болевых ощущениях и дискомфорте в позвоночнике, его анатомо-физиологических особенностях, использовании кинезиологических средств в режиме рабочего времени.

В связи с этим развиваются навыки восприятия и переработки информации, заданной в устной форме. Кроме того, присутствует постановка уточняющих и дополнительных форм и средств в коррекции имеющихся отклонений, что



способствует нормализации вегетативно-висцеральных нарушений и изменений тонуса мышц.

Механизм действия кинезиологических средств связан с изменением активности симпатической системы (уменьшение частоты дыхания и сердечных сокращений, артериального давления), что способствует повышению активности парасимпатической системы по индексу Кердо, а также положительным изменением такого объективного показателя, как скорость распространения волны (СРВ), полученного на основании проведенной у студентов электронеуромиографии (ЭНМГ).

Помимо применения, рекомендуемых нами кинезиологических средств (унифицированного плавания, резистивной и разгрузочной гимнастики), преподаватель в процессе общения со студентами элективного курса, в ходе лекций, семинарских и методико-практических занятий разъясняет причину возникающего дискомфорта и болевых ощущений в спине. При этом студентам предоставляется учебно-методический материал алгоритмических предписаний по освоению кинезиологических средств, включения в различные части, как организованных, так и самостоятельных занятий выбранным видом учебно – спортивной деятельности.

Опираясь на психо-терапевтические рекомендации Fielda B.J., Swarna R.A. (2008), считаем необходимым включение в программу «Школы когнитивного поведения в коррекции функциональных нарушений позвоночника» следующих компонентов: **образование** (студенту дается представление о природе возникновения болевого ощущения и возможности его снижения; **постановку цели** (на ближние и дальние сроки) – семестр, учебный год; **когнитивный компонент** (выявление и преобразование связанных с болью знаний, представлений, а также развитие стратегий ее преодоления); **поддержку** студентам (оказание дополнительной консультативной помощи по использованию предложенных кинезиологических средств) [8].

Таким образом, основной сутью освоения когнитивного (познавательного) аспекта является психофизическое урегулирование самочувствия, отношения к самостоятельному снижению дискомфорта и болевых ощущений в спине, за счет включения кинезиологических средств, как в организованных, так и самостоятельных занятиях выбранной спортивной деятельности.

#### Литература

1. Столяров В.И. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 320 с.
2. Валеева Е.Д. Анализ результатов медосмотра студентов первокурсников УГНТУ / Е.Д. Валеева, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Материалы Всерос. науч.-метод. конф. «Актуальные проблемы физического воспитания и

спорта в вузе», 1-4 февраля 2017 г. – М: РГУ нефти и газа им.И.М. Губкина, 2017. – С. 86-89.

3. GLOBAL action plan for the prevention and control of noncommunicablediscases 2013-2020. – URL: <https://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/>

4. Свейнсдоттир, В. Оценка роли когнитивно-поведенческой терапии в лечении хронической неспецифической боли в спине / В. Свейнсдоттир, Х.Р. Эриксен, С.Е. Реме // J PainRes. - 2012. - Вып. 5. - С. 371-380.

5. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

6. Бек Д.С. Когнитивная терапия: полное руководство. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006.

7. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб.: Речь, 2002

8. Field B.J., Swarm R.A. Chronic pain (Advances in psychotherapy — evidence-based practice). Hogrefe, 2008.

*Колтошова Татьяна Владимировна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой, koltoshova@rambler.ru, Россия, г. Омск» Омский государственный технический университет.*

#### CONTINUOUS ASPECTS CINEMA CURRICULUM NONCURRENT PERSONAL STUDENTS IN LIVING CENTER

*Annotation. The article deals with the use of kinesiological means of cognitive orientation in reducing the discomfort and pain in the back of elective course students engaged in the chosen type of sports activity within the educational process.*

*Keywords: cognitive aspect, kinesiological tools, students, physical education, functional disorders of the spine.*

*Koltoshova Tatyana Vladimirovna, CP, Lecturer, Head кафедрой, koltoshova@rambler.ru, Russia, г. Омск »Omsk University of Applied Sciences*

#### References

1. Stolyarov V.I. Schola physica educationem in modernization in comprehensive / V.I. Stolyarov, V.K. Balsevich, V.P. Mochenov, L.I. Lubyshev. - M.: De praxi Theoria et corporalis cultus, 2009. - CCCXX p.

2. Valeeva E. D. A medicinae examen eventus analysis of alumni primae annos USPTU / E.D. Valeeva, N.A. Krasulina, A.V. Omnes Materias in remigando //-Russian. scientifica methodo. conf. 'Corporalis educationem et ludis in university of problems quod actu': 1-4 Februarii, MMXVII - M: State University of Russian oleum et Gas I.M. nomine nuncupetur, Gubkina: S. MMXVII .-- 86-89.

3. Global actio consilium ad praeventionis et imperium of noncommunicablediscases 2013-2020. - URL: <https://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/>

4. Sveinsdottir: V. aestimatione et cognitiva-disordines morum illic ad partes retro dolor curatio longos specifica / V. Sveinsdottir, H.R. Eriksen, S.E. Reme PainRes J //. - 2012. - Part. 5. - S. 371-380.

5. Balsevich V.K. Humanum Ontokinesiology / V.K. Balsevich. - M.: De praxi Theoria et corporalis cultus, 2000. - CCLXXV p.

6. D.S. Beck *Cognitiva Therapy: A Volume*. M.: Johann "I.D. Williams", MMVI. A.

7. Virgil, *Georgics Of Vergil W. Practice rationalium, proinde apparentiarum-disordines morum illic motus*. SPb.: Rech, MMII

8. B.J. Field, R.A. *Versus Longis dolorem (Acta psychotherapy - quod, secundum usu)*. Hogrefe, MMVIII.

УДК 379.8.092

## РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭТАП РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кошелева А.В., Смирнова Е.Ю.

*Аннотация.* В статье авторы рассматривают специфику физической культуры и ее значение в жизнедеятельности человека. Дана характеристика рекреативно-оздоровительной деятельности и определена ее роль в развитии сферы физической культуры. Приведены примеры инновационных технологий, применяемых в рекреативно-оздоровительной деятельности.

*Ключевые слова:* инновационные технологии, физическая культура, рекреативно-оздоровительная деятельность, современный подход, развитие индустрии.

В настоящее время, прогресс развития современного общества требует применения современных подходов и внедрения инноваций в преобладающее количество сфер жизнедеятельности человека, их постоянного развития. Со временем, инновации прочно закрепляются в большинстве сферах нашей профессиональной и бытовой деятельности, и сфера физической культуры не является исключением.

Этапы развития инновационных процессов, появление тех или иных технологий в сфере физической культуры тесно связаны с ее историческими вехами, рассматриваемые учеными Б.А. Ашмариним, Л.К. Завьяловым [1]. Опираясь на теоретические основы трудов вышеупомянутых ученых, можно отметить, что развитие двигательных способностей, физического совершенствования, образования в области физической культуры взаимосвязаны с процессами оздоровления и поисками путей продления жизни человека. На каждом описанном авторами этапе развития физической культуры можно выделить появление различных инноваций, в частности, связанных с оздоровлением человека, совершенствованием его физического развития и физической подготовленности и здесь важную роль приобретают занятия, относящиеся к рекреативно-оздоровительной деятельности [1].

Говоря о рекреативно-оздоровительной деятельности, специалисты в области физической культуры употребляют такие термины и понятия как массовая оздоровительная физическая культура, массовый спорт и активный отдых, физическая рекреация [3]. Следовательно, рекреативно-оздоровительная деятельность — это собирательное понятие и отражает восстановление

психофизических сил организма без применения лечебных средств. Данную деятельность рекомендуется осуществлять в комплексе с естественными факторами природы, физическими факторами, психотерапией, а также с учетом лечебного и двигательного режимов, пола, возраста и функциональных возможностей организма [7].

Рекреативно-оздоровительная деятельность также включает в себя реализацию мероприятий, направленных на достижение и поддержание физического благополучия организма человека и снижение риска развития в нем заболеваний средствами физической культуры [2,5]. Активное развитие рекреативно-оздоровительной деятельности — это определенный процесс, и ход любого процесса требует двух полюсов энергии: активного — импульса, идущего извне, и пассивного — воспринимающего этот импульс, реагирующего на него и создающего, дающего что — то новое извне (по принципу «стимул-реакция»). Важными импульсами для развития рекреативно-оздоровительной деятельности стало то, что изменился социокультурный спрос-потребность современного общества для выглядящих эстетично и здоровых людей, изменение ценностных ориентаций членов общества и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры [4].

Среди основных аспектов рекреативно-оздоровительной деятельности можно выделить следующие [4]:

- удовлетворение физиологических потребностей в двигательной активности;
- потребность в развлечении, получении удовольствия от физической активности;
- чередование видов деятельности;
- оздоровление организма посредством двигательной активности;
- удовлетворение коммуникативных потребностей.

Также рассмотрим классификацию рекреативно-оздоровительной деятельности по степени социальной значимости:

- «пассивная рекреация» - расслабление, отдых, снятие эмоционального напряжения;
- «активная рекреация» - физическая и интеллектуальная активность, эмоционально-психологическая разрядка;
- «познавательная и духовная рекреация» - способствует овладению культурными и духовными ценностями, удовлетворению коммуникативных потребностей;
- «творческая рекреация» реализация творческого потенциала, развитие способностей к созиданию [4].

Учеными выделено пять основных подходов к разработке рекреативно-оздоровительных технологий: эклектический, синергетический, традиционно-ориентированный, синтетический и диверсификации. Инновации в этой области не следует понимать лишь как некое «современное» оборудование, тренажеры,

в данном контексте все чаще рассматривается именно методика в обучении, новые виды и формы занятий, технология занятий [3].

Среди из основных инновационных физкультурно-оздоровительных технологий можно выделить следующие: занятия рекреативно-оздоровительной деятельностью посредством использования VR-технологий (технологий виртуальной реальности), тренировки с использованием «носимых технологий» (фитнес-трекеры, умные часы, датчики сердечного ритма, GPS-навигаторы, smart-очки), упражнения с весом собственного тела, высокоинтенсивные интервальные тренировки, тренировки на свежем воздухе, ExerciseisMedicine, тренировки со свободными весами, Health/wellnesscoaching, функциональный тренинг, йога, групповые тренировки, online-тренировки и тренировки с использованием мобильных приложений.

В заключение следует отметить, что многообразие видов рекреативно-оздоровительных технологий пронизывает и обновляет содержание всех видов физической культуры и в то же время интегрирует все наиболее эффективные из них для здоровья человека.

### Литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Виноградов, Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями: монография / Г.П. Виноградов. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 163 с.
4. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2- 4.
5. Кошелева, А.В., Смирнова, Е.Ю., Целевая аудитория рекламного обращения в рекреативно-оздоровительной деятельности. С.276-279//Спорт – дорога к миру между народами: материалы V Международной научно-практической конференции 15-18 октября 2019 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – 284 с.
6. Лесгафт, П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. - СПб.: Просвещение, 1991. - 256 с.
7. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта/Л.И. Лубышева. - М.: Академия, 2001. - 240 с.

*Смирнова Екатерина Юрьевна, магистр, соискатель кафедры Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем РГУФКСМиТ, старший специалист отдела развития краеведческой деятельности ФГБОУ ДО ФЦДЮТуКkaterinasmir97@gmail.ru, Россия, Москва, Федеральный центр детского-юношеского туризма и краеведения.*

Кошелева Анна Владимировна, д.к., заведующий кафедрой Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем serankosh54@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

RECREATIVE AND HEALTHY ACTIVITIES AS A STAGE OF DEVELOPMENT OF INNOVATIVE PROCESSES  
IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE

*Annotation.* In the article, the authors consider the specifics of physical culture and its importance in human life. The characteristic of recreational and health-improving activity is given and its role in the development of the sphere of physical culture is determined. Examples of innovative technologies of recreational and health-improving activities are given.

*Key words:* innovative technologies, physical culture, recreational and health-improving activities, modern approach, industry development.

Smirnova Ekaterina Yurievna, Master's Degree, Applicant for the Department of Advertising, Public Relations and Social and Humanitarian Problems, FSBEI HE RGUFSMiT, Senior Specialist of the Department for the Development of Regional Studies

FGBOU DO FTSDYuTiK katerinasmir97@gmail.ru , Russia, Moscow, Federal Center for Children and Youth Tourism and Local History.

Kosheleva Anna Vladimirovna, Ph.D., Head of the Department of Advertising, Public Relations and Social and Humanitarian Problems serankosh54@mail.ru , Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK).

References

1. Ashmarin, B.A. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* / B.A. Ashmarin, YU.A. Vinogradov, Z.N. Vyatkina. - M.: Prosveshcheniye, 1990. - 287 s.
2. Vilenskiy, M.YA. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni student a: ucheb. posobiye* / M.YA. Vilenskiy, A.G. Gorshkov. – M. :Gardariki, 2007. – 218 s.
3. Vinogradov, G.P. *Teoriya i metodika rekreatsionnykh zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami: monografiya* / G.P. Vinogradov. – SPb. : SPb GAFK im. P.F. Lesgafta, 1997. – 163 s.
4. Vydrin, V.M. *Fizicheskaya rekreatsiya – vid fizicheskoy kul'tury* / V.M. Vydrin, A.D. Dzhumayev // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 1989. – № 3. – S. 2- 4.
5. Kosheleva, A.V., Smirnova, Ye.YU., Tselevaya auditoriya reklamnogo obrashcheniya v rekreativno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti. S.276-279//*Sport – doroga k miru mezhdunarodnykh narodami: materialy V Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii 15-18 oktyabrya 2019 g.* – M.: RGUFKSMiT, 2019. – 284 s.
6. Lesgaft, P.F. *Rukovodstvo k fizicheskomu obrazovaniyu detey shkol'nogo vozrasta* / P.F. Lesgaft. - SPb.: Prosveshcheniye, 1991. - 256 s.
7. Lubysheva, L.I. *Sotsiologiya fizicheskoy kul'tury i sporta*/L.I. Lubysheva. - M.: Akademiya, 2001. - 240 s.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Лаптев С.О.

*Аннотация. В статье рассматриваются проблемы информационных технологий, которые дают возможность баскетбольным тренерам отслеживать инновации в сфере спортивной подготовки, реализации принципиально новых подходов, которые являются обоснованием стратегии развития баскетбола на высоком профессиональном уровне. На примере подготовки профессиональных баскетбольных команд раскрываются особенности цифровизации, включения «искусственного интеллекта», осуществления скаутинга – сбора и анализа статистических данных. Современные технологические инновации необходимо шире внедрять в подготовке квалифицированных спортсменов.*

*Ключевые слова: баскетбол, профессиональный баскетбол, статистика, соревновательная деятельность*

Современный баскетбол является одним из тех видов спорта, который очень тесно связан с передовыми цифровыми технологиями и со статистическими показателями команд. Любители статистики и грамотные игроки, давно обратили внимание, что сравнивать игру команд нужно не только и не столько по личным встречам, а по большому количеству показателей индивидуальных технических приемов игроков

Коммерциализация спортивной индустрии во многом способствует росту конкуренции в борьбе за получение преимущества над соперником. Если раньше для повышения результата тренеры старались усовершенствовать тренировочный процесс и повысить работоспособность спортсменов, то сегодня внимание специалистов также обращено на использование цифровизации, методов искусственного интеллекта, анализа массивных данных в баскетболе. Этому процессу во многом способствовало развитие взаимодействия между такими научными дисциплинами, как статистика, аналитика, информатика, кибернетика, анатомия, биомеханика, физическая культура для проведения междисциплинарных исследований.

Для подготовки резерва и квалифицированных игроков использование современных технологий приобретает особую актуальность. Это связано с тем, что применение методов искусственного интеллекта открывает большие перспективы для повышения качества и результативности в отношении: разработки тактики на матч, а также моделирования технико-тактических действий команды; анализа соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов; прогнозирования результатов матчей; отбора и оценки эффективности молодых перспективных игроков; расчета расходов команды, а также финансовых затрат на приобретение или трансфер игроков, прогнозирования и профилактики травматизма.

Образцом успешного сотрудничества информационных технологий и спорта является самая элитная баскетбольная лига мира – NBA (National basketball association). В частности, система камер SportVU, которая применяется в американской национальной баскетбольной лиге с 2013 года. Система камер SportVU устанавливается на баскетбольных аренах для отслеживания перемещения игроков и мяча в режиме реального времени с 25 различных точек одновременно

Благодаря сложному программному обеспечению и статическим алгоритмам SportVU предоставляет подробную статистику о движении мяча, расположении игроков в той или иной ситуации, создает базу данных с возможностью поиска диаграмм движения каждого игрока.

Интересное развитие в рамках баскетбола получила программа Natural Language Processing (NLP), которая принимает звуковые волны или текст и пытается обрабатывать слова и генерировать их смысл. Первоначальная разработка данной программы заключалась в создании интерактивных отношений с болельщиками через веб-сайты команд. Предоставляя доступ к глубоким статистическим данным, новостям и другой сопутствующей информации, у болельщиков появилась возможность улучшить свое понимание баскетбола. Это был первый огромный шаг к использованию искусственного интеллекта для продвижения аналитики игровых данных в конце 2012 года.

В России же в последние 15 лет происходит поэтапное развитие баскетбола. Остановившаяся в 1990-х гг. популяризация массового баскетбола в настоящее время возрождается и выражается через приобщение различных слоев населения к регулярным занятиям этим видом спорта. Развивается и профессиональный спорт. Сегодня существует немало команд, клубов, отдельных спортсменов, способных составить достойную конкуренцию на мировом уровне. Одной из причин такой активизации интереса к спорту является заинтересованность в этом вопросе государства. Уже на этапе начальной спортивной подготовки каждого занимающегося в детской юношеской спортивной школе по достижении игроком девяти 9 лет регистрируют и выдают паспорт баскетболиста. Поэтому детским тренерам не составляет труда отслеживать талантливых игроков и проводить отбор в сборные команды регионов [3].

В России сегодня используется платформа InStat Scout, позволяющая проводить доскональный скаутинг игры с учетом эффективности деятельности команды в целом, статистики пятерок, группового взаимодействия и отслеживания качества выполнения комбинаций, оценки действий отдельных игроков. Это статистическая платформа, где взаимосвязаны числа с видео. Платформа дает информацию о 115 параметрах действий игроков и 66 параметров команды. При клике на номер игрока открывается видео с регулируемой временной шкалой эпизодов, таким образом, предоставляются видеосводки действий в нападении и в защите. Программа позволяет видеть



действия игрока и команды в различных матчах, рассчитывает статистику за 3, 5 и 10 последних матчей. Программа предлагает глубокий анализ бросков, где учитывается точность, дальность, время выполнения элемента в игре, после каких действий выполняется, в каких комбинациях, без опеки или с опекой защитника, с какой точки и зоны сделан бросок. Благодаря платформе InStat Scout возможен, как анализ отдельных фрагментов технических действий, так и полный анализ игры и серии игр. Послематчевые отчеты показывают ключевые комбинации, эффективное взаимодействие игроков и результативность игроков и команды в целом, а также слабые стороны игры, которые нужно корректировать. Постоянно совершенствуется компьютерное обеспечение сайта РФБ, где можно увидеть видео трансляцию матчей, цифровую статистику соревнований, как детских команд, так и команд профессионалов. На сайте дана полная командная и индивидуальная статистика, представлены: диаграммы сравнения процентных показателей, графики счета игры, схемы с отметкой места выполнения результативных и нерезультативных бросков на игровой площадке, словесное описание хода игры. Безусловно, в игровых видах спорта уже давно фиксируются основные статистические данные, такие как очки, подборы, передачи. Но аналитика и применение возможностей «искусственного интеллекта» позволяет использовать преимущества математики в анализе соревновательной деятельности [1, 2]. И если за океаном все эти процессы автоматизированы, то отечественные тренеры не всегда имеют доступ к высокотехнологичным компьютерным программам, что влияет на качество и эффективность соревновательной подготовки. Если мы хотим, чтобы отечественный баскетбол развивался и был конкурентоспособен на международной арене, необходимо следить за техническими новшествами в области спорта и активно внедрять их на практике.

### Литература

1. Андрианова, Р.И. Технология скаутинга для анализа и планирования соревновательной деятельности в баскетбольной команде Премьер-лиги / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, В.М. Сгонникова // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 23–26.

2. Современные тенденции скаутинга в игровых видах спорта (на примере баскетбола) / Р.И. Андрианова, В.П. Чичерин, М.В. Леньшина, Д.В. Федосеев // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (178). – С. 17–21.

3. Бурева, В.К. Применение методов искусственного интеллекта в спорте / В.К. Бурева, Е.И. Стоянов // Актуальные вопросы технических наук : материалы III Междунар. науч. конф. – Пермь : Меркурий, 2015. – С. 2–4.

4. Bartlett, R. Artificial intelligence in sports biomechanics: New dawn or false hope? // Journal of Sports Science and Medicine. – 2006. – No. 5 (4). – P. 474–479.

*Лаптев Сергей Олегович – Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), кафедра теории и методике баскетбола, старший преподаватель. solar12@yandex.ru*

#### **INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITIES OF PROFESSIONAL BASKETBALL PLAYERS**

*Annotation. The article deals with the problems of information technologies that enable basketball coaches to track innovations in the field of sports training, the implementation of fundamentally new approaches that are the rationale for the development strategy of basketball at a high professional level. Using the example of training professional basketball teams, the features of digitalization, the inclusion of "artificial intelligence", the implementation of scouting – the collection and analysis of statistical data are revealed. Modern technological innovations should be introduced more widely in the training of qualified athletes.*

*Keywords: basketball, professional basketball, statistics, competitive activity*

#### **References**

- 1. Andrianova, R.I., Lenshina, M.V. and Sgonnikova, V.M. (2019), "Scouting technology for analysis and planning of competitive activity in the Premier League basketball team", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 168, No.*
- 2. 2, pp. 23-26 2. Andrianova, R.I. Chicherin V.P., Lenshina, M.V. and Fedoseev, D.V.(2019), "Current trends of scouting in game sports (on the example of basketball)", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 178, No. 11, pp. 17-21.*
- 3. Bureva, V.K. and Stoyanov, E.I. (2015), "Application of artificial intelligence methods in sport", Actual problems of technical sciences: materials of the III Intern. scientific Conf., Perm, pp. 2-4.*
- 4. Bartlett, R. (2006), "Artificial intelligence in sports biomechanics: New dawn or false hope?", Journal of Sports Science and Medicine, Vol. 5, No. 4, pp. 474-479.*

*Sergey Laptev – Russia, Moscow, Russian state university of physical education, sport, youth and tourism, department of theory and methods of basketball, senior lecturer*

УДК: 796.8

#### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЖОУГУН КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ 10-12 ЛЕТ**

Мищенко Н. Ю.

*Аннотация. Представлена и обоснована эффективность экспериментальной методики развития гибкости юных спортсменов-тхэквондистов 10-12 лет на тренировочном этапе подготовки с применением специальных упражнений жоугун. Выполнена оценка уровня развития гибкости тхэквондистов 10-12 лет в процессе исследования.*

*Ключевые слова: гибкость, развитие подвижности, тхэквондо, тренировочный этап подготовки, жоугун.*

**Актуальность.** Как подчеркивает И. П. Круглик с соавт. (2011), «любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах – плечевом, тазобедренном – человек обладает большой подвижностью, в других – коленном, лучезапястном, голеностопном – амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе» [2]. Однако, недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль [3].

Большую роль высокий уровень развития гибкости играет и в таком виде спорта, как «тхэквондо». Как отмечает В. И. Павлова с соавт. (2014), «гибкость тхэквондиста рассматривается как способность выполнять удары ногами с большой амплитудой движений. Наиболее важна хорошая подвижность в тазобедренных, голеностопных суставах, способствующая правильному выполнению технических действий» [6].

Как подчеркивает М. С. Терзи (2015), «в современных правилах олимпийского тхэквондо за удар по голове противника спортсмену присуждается три балла, а за удар по голове противника с разворота – четыре балла, что естественно диктует особые требования к техническому мастерству тхэквондистов, а, следовательно, и к гибкости опорно-двигательного аппарата. Кроме того, что гибкость позволяет расширить диапазон поражаемых участков тела противника, она является непременным условием выполнения многих технических действий и средством профилактики травматизма. Наличие значительной подвижности в суставах позволяет расширить технико-тактический арсенал, а также защитные и контратакующие возможности тхэквондистов» [7].

Тхэквондо как олимпийский вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к опорно-двигательному аппарату спортсмена. Чтобы успешно осуществлять в экстремальных условиях спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов свои технико-тактические навыки, необходимо развитие отличной гибкости [5].

Необходимо подчеркнуть, что значение и роль гибкости в спортивных единоборствах ранее исследовалась рядом авторов (С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, Д. А. Момот, 2008) [1]. Благодаря этим разработкам теоретические и методические основы развития подвижности в суставах существенно обогатились. Однако информация, содержащаяся в большинстве рекомендаций, представляет собой результаты разрозненных исследований, и в литературе отсутствуют единые методические установки при выборе стратегии развития гибкости в соответствии с особенностями двигательной функции у спортсменов-тхэквондистов 10–12 лет.

Все вышеизложенное, обусловило наличие существующего **противоречия** между необходимостью развития гибкости юных тхэквондистов 10-12 лет на тренировочном этапе подготовки и отсутствием эффективной методики ее развития на данном этапе подготовки.

Все это вышесказанное послужило основанием для решения **проблемы**: каковы пути (способы) развития гибкости у тхэквондистов 10-12 лет в отдельном занятии и системе тренировочных занятий в целом?

**Цель исследования** заключалась в разработке методики развития гибкости юных тхэквондистов 10–12 лет на тренировочном этапе подготовки, с применением специальных упражнений жоугун.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что методика развития гибкости юных тхэквондистов 10-12 лет на тренировочном этапе подготовки будет способствовать повышению уровня ее развития, а также увеличению подвижности в суставах, что позволит юным спортсменам повысить эффективность процесса освоения и совершенствования технико-тактических приемов и тем самым положительно повлиять на уровень спортивных результатов, если:

- разработаны комплексы стандартных тренировочных упражнений, направленные на развитие специальной гибкости тхэквондистов 10-12 лет;

- применяются группы упражнений жоугун: цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса; туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава; яобу жоугун – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника; сунбэйбу жоугун – развитие гибкости грудного отдела позвоночника; ваньбу жоугун – развитие гибкости запястий; цзухуайбу жоугун – развитие подвижности голеностопа;

- определено место в структуре тренировочного занятия и количество времени, отведенного на развитие гибкости в процессе прохождения учебного материала юных спортсменов 10-12 лет.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось с 2016 по 2019 гг. на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность-Метар» г. Челябинска с участием юных тхэквондистов 10-12 лет в количестве 28 человек. Из всех участников эксперимента было сформировано две группы: контрольная, в которую вошло 14 человек и экспериментальная – с общим количеством участников – 14 человек. Тренировочный процесс юных тхэквондистов 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп осуществлялся в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) для СШОР (2009) [8]. Однако, в тренировочный процесс юных тхэквондистов 10-12 лет экспериментальной группы была введена разработанная методика развития гибкости, с применением специальных упражнений жоугун, направленная на повышения уровня ее развития, а также увеличение подвижности в суставах, тем самым способствующая повышению эффективности процесса освоения и

совершенствования технических приемов (действий), положительно влияющая на уровень спортивных результатов [4].

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: 1) анализ и обобщение научно-методической литературы и нормативных документов; 2) педагогические наблюдения; 3) педагогические тестирования с использованием гониометрии; 4) педагогический эксперимент; 5) методы математического анализа и статистики.

**Результаты исследования.** В начале эксперимента (сентябрь 2018 г.) было проведено тестирование мальчиков 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп, занимающихся тхэквондо с целью определения исходного уровня развития гибкости, гибкости позвоночного столба и подвижности суставов (плечевого, тазобедренного), которое показало отсутствие достоверных отличий во всех показателях между участниками эксперимента опытных групп. Было выявлено, что большинство мальчиков 10-12 лет имеют низкий (71,4% контрольная группа и 78,6% – экспериментальная группа) и средний уровень (28,6% – контрольная группа; 21,4% – экспериментальная группа) развития гибкости позвоночного столба и подвижности суставов (плечевого, тазобедренного).

После проведения эксперимента в мае 2019 г. было организовано и проведено повторное тестирование с целью оценки уровня развития гибкости, подвижности позвоночного столба и суставов, а также определения влияния развития гибкости на уровень технико-тактических действий юных тхэквондистов 10-12 лет на тренировочном этапе подготовки. Оценка полученных результатов показала, что между результатами мальчиков опытных групп произошли статистически достоверные отличия во всех используемых контрольных упражнениях, характеризующих гибкость и ее подвижность (таблица 1; 2; 3).

Таблица 1 – Уровень развития гибкости мальчиков опытных групп в конце эксперимента (май 2019 г.)

Контрольные упражнения, направленные на выявление уровня развития гибкости	Контрольная группа (n=14)	Экспериментальная группа (n=14)	t	p
1 «Наклон вперед, коснуться ладонями пола». Фиксация положения (с)	0,3±1,42	0,5±2,35	2,39	<0,05
2 Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)	0,4±2,19	0,6±2,58	2,84	<0,05

Таблица 2 – Уровень развития гибкости позвоночного столба мальчиков опытных групп в конце проведения эксперимента (май 2019 г.)

Контрольные упражнения, направленные на выявление уровня гибкости позвоночного столба	Контрольная группа (n=14)	Экспериментальная группа (n=14)	t	P
1 «Наклон вперед из и.п. сидя» (см)	8,0±4,39	10,0±4,25	2,41	<0,05
2 «Гимнастический мост», из положения лежа на спине (см)	43,0±4,52	38,4±4,23	2,19	<0,05

Таблица 3 – Уровень развития гибкости суставов (плечевого, тазобедренного) мальчиков опытных групп в конце проведения эксперимента (май 2019 г.)

Контрольные упражнения, направленные на выявление уровня гибкости суставов (плечевого, тазобедренного)	Контрольная группа (n=14)	Экспериментальная группа (n=14)	t	P
1 «Круг палкой назад» (см)	59,5±3,75	54,6±3,73	2,56	<0,05
2 «Шпагат левой (правой)» (см)	12,0±2,64	9,0±2,24	2,31	<0,05
3 «Шпагат – ноги в стороны» (см)	14,0±3,43	11,7±2,91	2,54	<0,05

В значительной степени улучшился уровень развития гибкости мальчиков экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Так, снизилось количество мальчиков с низким уровнем развития гибкости, подвижности позвоночника и суставов с 78,6% до 14,3%, увеличилось количество занимающихся со средним уровнем с 21,4% до 50% и высоким уровнем с 0% до 35,7% (табл. 4; рис. 1). В контрольной группе количество мальчиков с низким уровнем уменьшилось с 71,4% до 35,7%, увеличилось количество мальчиков со средним уровнем с 28,6% до 57,1% и с высоким уровнем с 0% до 7,1% (табл. 4; рис. 1).

Таблица 4 – Оценка уровня развития гибкости, подвижности позвоночника и суставов мальчиков 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (май 2019 г.), в %

Экспериментальные группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Контрольная группа (n=14)	5 (35,7)	8 (57,1)	1 (7,1%)
Экспериментальная группа (n=14)	2 (14,3)	7 (50)	5 (35,7%)

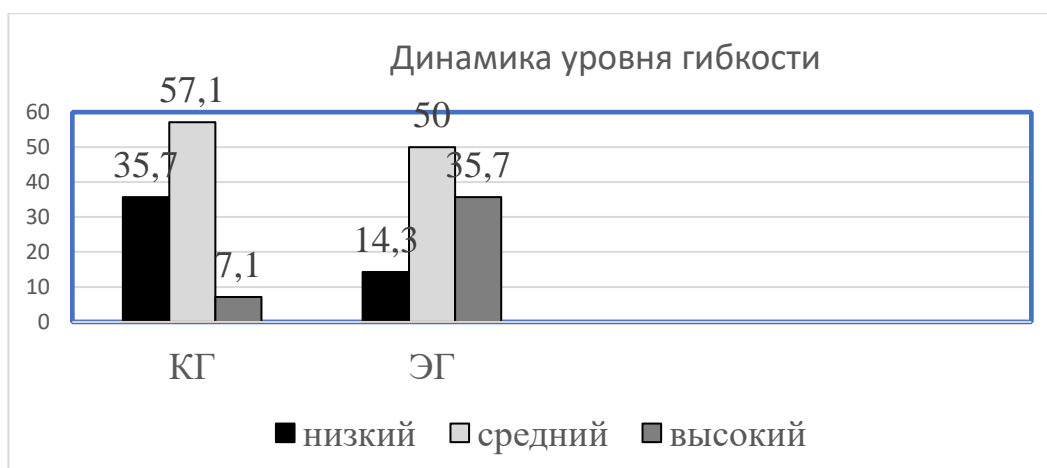


Рисунок 1 – Динамика уровня развития гибкости, подвижности позвоночника и суставов мальчиков 10-12 лет в процессе эксперимента (%)

Зафиксированы значимые темпы прироста в показателях, характеризующих уровень развития гибкости, подвижности позвоночного столба и суставов мальчиков экспериментальной группы (рис. 2). В контрольной группе был выявлен значительно меньший прирост показателей (рис. 2).

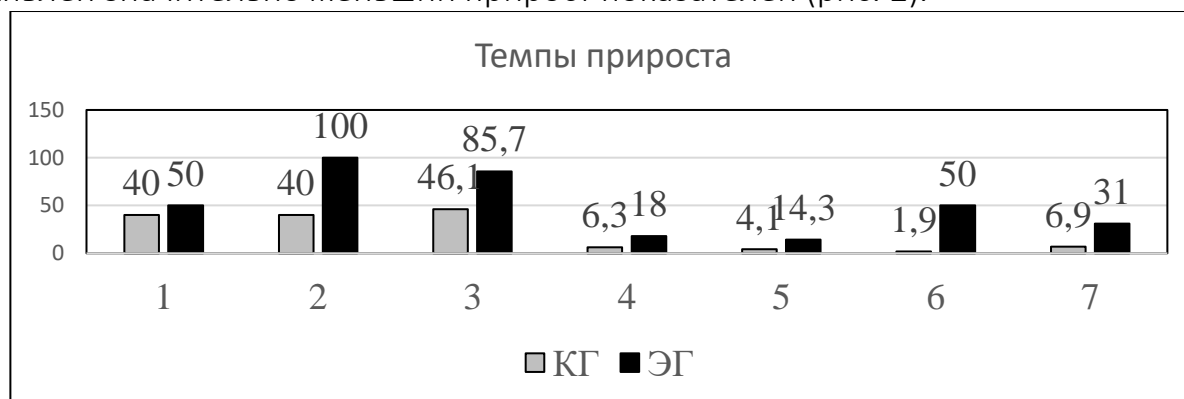


Рисунок 2 – Динамика темпов прироста показателей, характеризующих уровень развития гибкости, позвоночного столба и суставов мальчиков опытных групп в процессе эксперимента (%)

**Выводы.** Таким образом, мы можем утверждать, что разработанная экспериментальная методика развития гибкости, способствует повышению уровня ее развития, а также увеличению подвижности в суставах и позвоночном столбе.

### Литература

1. Бакулев С.Е., Симаков А.М., Момот Д. А. Структура физической подготовленности юных тхэквондистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 2 (36). – С. 19-21.
2. Круглик И.И. Широканова Л.И., Пальвинская Л.В. Факторы, влияющие на проявление гибкости // Молодежь и наука: модернизация и инновационное развитие страны : материалы междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 15–16 сент.

2011 г.) – Пенза : Пензен. гос. ун-т, 2011. – С. 62–65. – 2 ч.

3. Мищенко Н. Ю. Развитие гибкости девочек 8-10 лет в процессе уроков физической культуры, средствами стретчинга // «Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта» : сб. мат-лов Всерос. науч.-практич. конф. с международным участием (17-18 октября 2019 года). – СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – С. 187-190.

4. Мищенко Н. Ю. Развитие гибкости тхэквондистов 10-12 лет на тренировочном этапе подготовки, с применением специальных упражнений жоугун // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 2 (18). – С. 115-137. – URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.14](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.14)

5. Музруков Г.Н. Основы ушу: (Единая Всероссийская учебная программа по ушу). – М. : Городец, 2006. – 574 с.

6. Павлова В.И., Сарайкин Д.А., Терзи М.С. (2014). Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций // Фундаментальные исследования. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.

7. Терзи М.С. (2015). Особенности развития активной и пассивной гибкости у юных тхэквондистов // Вестник ЮУрГУ. – Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура», 2015. – Т. 15. 1. – С. 64–69.

8. Тхэквондо ИТФ: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР : доп. Федеральным агентством по физ. культуре и спорту / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 159 с.

*Мищенко Наталья Юрьевна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания, E-mail: NUMishenko@yandex.ru, Россия, г. Челябинск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»*

#### *SPECIAL EXERCISES JOUGUN AS A MEANS DEVELOPMENT OF THE FLEXIBILITY OF TAEKWONDI 10-12 YEARS*

*Mishchenko Natalia Yuryevna, Ph.D., Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education, E Mail: Numishenko@yandex.ru, Russia, Chelyabinsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ural State University of Physical Culture»*

*Annotation. The effectiveness of the experimental methodology for the development of the flexibility of young athletes-taekwonders of 10-12 years at the training stage of preparation with the use of special exercises Jougun is presented. An assessment of the level of development of the flexibility of Taekwonders is 10-12 years in the process of research.*

*Keywords: flexibility, mobility development, Taekwondo, training step of preparation, jougoon*

#### *Referenses*

*1. Bakulev S.E., Simakov A.M., Momot D. A. Struktura fizicheskoy podgotovlennosti yunyh thekvondistov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2008. – № 2 (36). – S. 19-21.*



2. Kruglik I.I. SHirokanova L.I., Pal'vinskaya L.V. Faktory, vliyayushchie na proyavlenie gibkosti // *Molodezh' i nauka: modernizatsiya i innovacionnoe razvitie strany : materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (Penza, 15–16 sent. 2011 g.)* – Penza : Penzen. gos. un-t, 2011. – S. 62–65. – 2 ch.

3. Mishchenko N. YU. Razvitie gibkosti devochek 8-10 let v processe urokov fizicheskoy kul'tury, sredstvami stretching // «*Innovacionnye tekhnologii v sisteme sportivnoj podgotovki, massovoj fizicheskoy kul'tury i sporta*» : sb. mat-lov Vseros. nauch.-praktich. konf. s mezhdunarodnym uchastiem (17-18 oktyabrya 2019 goda). – SPb. : FGBU SPb-NIIFK, 2019. – S. 187-190.

4. Mishchenko N. YU. Razvitie gibkosti thekvondistov 10-12 let na trenirovochnom etape podgotovki, s primeneniem special'nyh uprazhnenij zhougun // *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta*. – 2020. – № 2 (18). – S. 115-137. – URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.14](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.14)

5. Muzrukov G.N. *Osnovy ushu: (Edinaya Vserossiyskaya uchebnaya programma po ushu)*. – M. : Gorodec, 2006. – 574 s.

6. Pavlova V.I., Sarajkin D.A., Terzi M.S. (2014). *Fiziologicheskie i psihofiziologicheskie osobennosti sensomotornoj adaptatsii u edinoborcev raznykh kvalifikacij* // *Fundamental'nye issledovaniya*. – № 6. – CH. 7. – S. 1412–1417.

7. Terzi M.S. (2015). *Osobennosti razvitiya aktivnoj i passivnoj gibkosti u yunyh thekvondistov* // *Vestnik YUUrGU*. – Seriya «*Obrazovanie, zdravooхранenie, fizicheskaya kul'tura*», 2015. – T. 15. 1. – S. 64–69.

8. *Thekvondo ITF: Programma sportivnoj podgotovki dlya DYUSSH, SDYUSHOR : dop. Federal'nym agentstvom po fiz. kul'ture i sportu / YU.B. Kalashnikov, O.B. Malkov*. – M. : Fizkul'tura i sport, 2009. – 159 s.

УДК 796.015.1

## ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ

Новоселова О.А., Кулешова М.В.

*Аннотация.* Вопрос о своевременном выявлении способностей к занятиям спортивной гимнастикой и своевременном и всестороннем развитии этих способностей является актуальным, так как для гимнастики характерна ранняя спортивная специализация. Традиционно, процесс тренировки гимнасток, с самого начала преимущественно направлен на развитие силы. Изучали воздействие на девочек онтокинезиологически ориентированных комплексов упражнений для гармоничного развития и спортивного совершенствования детей.

*Ключевые слова:* девочки 6-7 лет, спортивная гимнастика, физическая подготовка, стретчинг, контрольные нормативы.

**Актуальность.** При отборе в женскую спортивную гимнастику подбирают двигательно-одаренных дети, с другой стороны – оценивать перспективу развития значимых качеств и способностей надлежит у очень юных девочек. В процессе тренировки, при определении величины и направленности тренировочных нагрузок следует руководствоваться не только стремлением к достижению высокого результата, но и возрастными особенностями развития детей, если под тренировкой понимать: «специально организованный процесс

целенаправленной стимуляции развития и совершенствования двигательной функции» (В.К. Бальсевич, 2000) [1, с. 183]. Мы исследовали уровень подготовленности и физического состояния девочек, занимающихся спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки, которых к поставленным целям тренеры ведут разными путями.

**Организация и методы исследования.** Обследовали девочек 6-7 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки в группах первого года обучения в МБУ СШОР № 4 города Челябинска (ГНП1К, n = 15), (ГНП1Э, n = 15). Исследование проводилось с сентября 2019 по март 2020. Для оценки физического состояния занимающихся и их адаптированности к предложенным нагрузкам содержание продуктов перекисного окисления липидов (ПОЛ) в слюне девочек определяли спектрофотометрическим методом [2], антиокислительную активность оценивали по индуцированному в изопропанольной фазе экстракту ПОЛ (АОА1 и АОА2): соответствие нагрузки возможностям и возрасту детей увеличивает устойчивость организма к оксидативному стрессу. [2].

Тренировочный процесс в обеих группах проводился по программам спортивной подготовки МБУ СШОР № 4 города Челябинска. Девочки экспериментальной группы (ГНП1Э), во второй половине занятия выполняли комплексы стетчинг-гимнастики. Упражнения экспериментальных комплексов направлены как на увеличение подвижности в суставах, так и на развитие силы и силовой выносливости. Игровая направленность позволяет удерживать интерес девочек к выполняемым упражнениям и к тренировке в целом. У девочек контрольной группы (ГНП1К) тренировки проходили по рекомендованной программе спортивной школы, акцент делался на силовую и скоростно-силовую подготовку; упражнения взяты из соревновательных программ; в отдельных упражнениях использовались небольшие отягощения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На I этапе тестирования в слюне девочек обеих групп наблюдалось высокое содержание всех категорий продуктов перекисного окисления липидов (ПОЛ), что соответствует фазе срочной адаптации [3], достоверных различий между группами – не выявлено.

Снижение к окончанию исследования содержания продуктов ПОЛ при одновременном небольшом повышении АОА в ГНП1Э подтверждает, что предложенная экспериментальной программой нагрузка является адекватной для детей 6-7 лет. В ГНП1Э, в марте, количество всех категорий продуктов ПОЛ близко к 1 этапу. Достоверно увеличилось количество вторичных изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ и снизился показатель АОА1 в ГНП1К, свидетельствуя о сохранении напряжения механизмов адаптации.

Уровень физической подготовленности девочек определялся согласно программы МБУ СШОР № 4, г. Челябинска. В начале эксперимента в физической подготовленности гимнасток не было достоверных различий. К марту, показатели физической подготовленности улучшились в обеих группах, некоторые

достоверно: в ГНП1Э: левый и правый шпагаты, наклон вперед, подтягивание и угол в висе. А в ГНП1К: правый шпагат, наклон вперед, подтягивание и угол в висе, прыжок в длину с места, бег 20 метров.

Во время проведения первенства СШОР эксперты отметили большую выразительность, артистизм в выступлении девочек экспериментальной группы. Но по точности, четкости выполнения соревновательной программы и небольшое преимущество по набранным баллам осталось за девочками контрольной группы. Все девочки выполнили требования разрядного норматива, но по сумме баллов за все виды программы (бревно, брусья, опорный прыжок и вольные упражнения) победу одержали девочки контрольной группы ( $36,7 \pm 1,37$  баллов), в экспериментальной группе этот показатель равен  $35,6 \pm 0,11$  баллам, ( $p > 0,05$ ). На отдельных снарядах побеждали девочки из обеих групп. Оценка самочувствия и желания тренироваться была выше что в экспериментальной группе большая часть девочек выше оценивают спортивную гимнастику, хотят продолжать занятия ею, а девочки ГНП1К чаще жаловались на утомление.

### **Выводы.**

1. Снижение содержания продуктов липопероксидации при усилении АОА в ГНП1Э свидетельствует об улучшении физического состояния детей, следовательно, нагрузки адекватны возможностям детей.

2. В ГНП1К до марта сохраняется высокое содержание продуктов ПОЛ, и удерживается низкая АОА – подтверждая сохранение напряжения механизмов адаптации, возможно вызванное высокими силовыми нагрузками.

3. Анализируя итоговые изменения физической подготовленности ГНП1Э можно отметить достоверное увеличение всех показателей гибкости, силы и силовой выносливости спортсменок. Выявлена тенденция к росту скоростно-силовых способностей ( $p > 0,05$ ). В соревновательных программах девочек эксперты отметили большую выразительность, артистизм.

4. Экспериментальные данные подтверждают ориентированность традиционной программы в спортивной гимнастике на развитие силы: у девочек ГНП1К достоверно увеличились результаты в силовых, скоростно-силовых и скоростных упражнениях ( $p < 0,05$ ), что отразилось на точности выполнения соревновательной программы и обеспечило девочкам ГНП1К преимущество по набранным баллам.

Следовательно, акцентированная силовая подготовка у гимнасток 6-7 лет, действительно дает преимущество в соревновательной борьбе. Но, отставание ГНП1Э по баллам было небольшим, а абсолютные показатели как силы, скоростно-силовых качеств и быстроты по большинству тестов различались незначительно ( $p > 0,05$ ). Поэтому, взяв за основу учение о онтокинезиологическом потенциале и гетерохронности развития физических качеств считаем целесообразным продолжать экспериментальную работу.

## Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 220 с
2. Львовская Е.И. Григорьева Н.М Перекисное окисление липидов в норме и особенности протекания ПОЛ при физических нагрузках.– Челябинск, 2005.- 88с.
3. Новоселова О.А., Львовская Е.И. Адаптационные изменения процессов липидной пероксидации у детей 7-8 лет, занимающихся по экспериментальной программе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №4. – С. 22-26.

*Новоселова Ольга Анатольевна. – к.п.н., доцент, novoselova67@mail.ru, Россия, г. Челябинск, Уральский государственный университет физической культуры,.*

*Кулешова Марина Валерьевна. – к.б.н., доцент, treneva\_marina@mail.ru, Россия, г. Челябинск,. Уральский государственный университет физической культуры*

### *OPTIMIZATION OF TRAINING OF GYMNASTS 6-7 YEARS OLD TAKING INTO ACCOUNT THE PECULIARITIES OF AGE DEVELOPMENT*

*O.A. Novoselova – candidate of pedagogical sciences, the associate professor of the theory of physical education and biomechanics of UralGUFK, Chelyabinsk.*

*M.V. Kuleshova – candidate of biology, the associate professor of biochemistry of UralGUFK, Chelyabinsk*

*Annotation. The question of the timely identification of abilities for gymnastics and the timely and comprehensive development of these abilities is relevant, since gymnastics is characterized by early sports specialization. Traditionally, the training process of gymnasts, from the very beginning, is mainly aimed at the development of strength. They studied the impact on girls of ontokinesiology oriented sets of exercises for the harmonious development and sports improvement of children.*

*Key words: girls 6-7 years old, gymnastics, physical training, stretching, control standards.*

### *References*

1. *Balsevich V.K. Ontokineziologiya cheloveka. – M.: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2000. – 220 s*
2. *Lvovskaya E.I. Grigoryeva N.M Perekisnoye okisleniye lipidov v norme i osobennosti protekaniya POL pri fizicheskikh nagruzkakh.– Chelyabinsk. 2005.- 88s.*
3. *Novoselova O.A.. Lvovskaya E.I. Adaptatsionnyye izmeneniya protsessov lipidnoy peroksidatsii u detey 7-8 let. zanimayushchikhsya po eksperimentalnoy programme fizicheskogo vospitaniya // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2008. - №4. – S. 22-26.*

## БУТКЕЙМП В КИБЕРСПОРТЕ

Овсянникова М.А., Биндусов Е.Е.

*Аннотация. В статье представлена история развития киберспорта. Детально рассмотрена игра «Counter-Strike: Global Offensive» и главные тактические действия. Дана характеристика соревнований различного уровня и денежные вознаграждения. Рассмотрены этапы подготовки в течении года. Особое внимание в статье уделено организации и плану тренировок во время буткеймпа – тренировочного сбора.*

*Ключевые слова: буткеймп, киберспорт, Counter-Strike, тренировочные сборы, тактика в киберспорте.*

### ВВЕДЕНИЕ

Киберспорт в России набирает обороты. Эпоха компьютерных клубов, когда геймеры соревновались за ящик пива, осталась далеко позади. Сегодня спортсмены нашей страны успешно выступают на международной арене благодаря многочасовым тренировкам ежедневно. Описание тренировочного процесса поэтому, достаточно молодому виду спорта, в доступной нам литературе освещены недостаточно. Зачастую команды интуитивно строят тренировочный процесс, уделяя внимание слабым сторонам команды. Также не многие понимают практическую значимость от занятий киберспортом.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Существует несколько соревновательных дисциплин. Одна из наиболее популярных «Counter-Strike: Global Offensive». Эта игра берёт своё начало ещё в 90-ых годах. Менялись карты, менялась механика, но сутью игры оставалась командная работа, коммуникация. Также не обойтись и без физической подготовки, ведь в важном матче решает каждая миллисекунда, а без хорошей реакции и высокой скорости мышления, а высокого уровня этих параметров нельзя достичь без хорошего физического состояния и подготовки. Считаем, что киберспорт может и должен быть приравнен к основному виду спорта. Это не бокс и не футбол, но сильных отличий, например, от шахмат – нет. Также эта дисциплина развивает языковые и коммуникабельные способности. Ведь приходится играть с людьми с разных стран планеты, а это в свою очередь принуждает тебя к изучению английского языка, ведь без коммуникации игру не выиграть. Коммуникация – одна из важнейших составляющих игры.

Матчи происходят в режиме 5х5, где игроки соревнуются между собой в командах по 5 человек. Задача одной команды заложить и защитить заложенную взрывчатку на одной из точек (чаще всего они называются А и В плэнт), в свою очередь задача другой команды, не дать сопернику заложить взрывчатку, но если же взрывчатка все - таки была установлена противоположной командой, задача твоей команды состоит в успешном минировании.

Углубимся в главные внутренние составляющие этой соревновательной дисциплины:

1) Экономика – одна из важнейших составляющих игры, ведь ты как игрок должен понимать и считать не только свою и командную экономику, а также считать экономику команды соперника. А это в свою очередь очень развивает память, элементарную арифметику.

2) Коммуникация – также один из важнейших составляющих игры. Ведь ты играешь не только с людьми, которые понимают и разговаривают на русском языке, также ты играешь с людьми, живущими на разных уголках планеты, и английский язык обязателен для изучения и освоения, без его элементарных знаний победить будет намного сложнее.

3) Психология и мораль – каждому кто хотя бы раз играл в Counter-Strike или подобные командные игры, должны быть знакомы эти слова. Очень сложно держать голову “холодной”, когда ты проигрываешь 4,5,6 раунд подряд, самое главное не опустить руки и не сдаться, ведь выиграть можно практически любую игру. Также ты должен поддерживать моральный дух своих коллег, ведь если только ты один настроен на победу - игра практически проиграна, одному выиграть практически нереально.

Counter-Strike – это не только игра, но ещё и вид заработка. Не надо уметь играть на уровне профессиональных игроков, чтобы зарабатывать в этой игре. Есть очень много сервисов, где, соревнуясь с другими игроками, ты можешь заработать средства. Да, это небольшие деньги, но, а кто говорил, что, скачав игру и поиграв в неё 20 минут, ты будешь зарабатывать миллионы рублей. Всегда нужно с чего-то начинать, так происходит не только в игре, но и в жизни. Профессиональные игроки, как любят все называть, “просто играя в игру” могут позволить себе покупать машины, квартиры, обеспечивать не только себя, но и свою семью и близких.

Тренировки и подготовка к матчам в команде происходит в основном в изучении соперника. У каждой команды есть определённый отработанный набор карт для игры, также есть карты, которые команда не выбирает для игры, в силу определённых обстоятельств. И задача каждой из двух полностью изучить стиль игры соперника для каждой карты (всего их 7). На полное изучение всех карт соперника может уйти до 2 дней, ведь для того чтобы полностью изучить стили игры, тактики, индивидуальные задачи каждого игрока, требуется посмотреть запись матча полностью 5 раз (по 1 разу на каждого игрока), матч в свою очередь может длиться до полутора, а то и 2 часов. После просмотра и изучения тактик соперника, начинается прорабатывание собственной стратегии, основанной на слабых местах в тактике соперника. Правильные позиции, атака, защита. Всё это необходимо для шанса на победу, но не всегда тактики придумываются заранее, зачастую тактики должны помочь выиграть самые

важные и трудные раунды в игре. Также помимо командных тренировок есть ещё и личные, которые требуются для поддержания твоих личных способностей. Стрельба, реакция, движения – все эти аспекты должны совершенствоваться с каждым днем, для достижения каких-то успехов в игре.

Также расскажем вам о Буткеймпе в полупрофессиональной команде под названием “5balls Academy”. Во-первых, тренировки проходили ежедневно. Подъем в 9 утра, завтрак, утренняя зарядка, 40 минут на отдых. В 11 часов геймеры садятся за компьютеры и начинаются индивидуальные тренировки длительностью около часа. После командная тренировка, ориентированная на изучение тактики соперника. Трехчасовой просмотр записей игр, с последующим разбором каждой из карт. Далее обеденный перерыв и часовой отдых. В 18 часов игроки вновь собираются и отрабатывают информацию, которую получили при просмотре записей игр соперника. На основе всех собранных сведений, разрабатывается стратегия игры против определенного соперника. Вечером индивидуальная получасовая тренировка. В 20 часов ужин и получасовой отдых. Перед сном 2 игры против 5 случайно выбранных игроков в режиме “Соревновательный”. В 22-30 отбой. В субботу индивидуально и всей командой занятия с психологом. Воскресенье день самообразования, где каждый волен заниматься тем, чем захочет. Чтение книг, просмотр кино, индивидуальные тренировки и многое-многое другое. Такой буткемпа (тренировочный лагерь для команд и игроков в киберспорте) организуется и проводится в преддверии крупных турниров, либо в случае ротации состава команды и необходимости увеличения уровня сыгранности.

## ВЫВОДЫ

После месячной подготовки, команда подала заявку на участие в турнире с призовым фондом в 3000\$ за первое место на команду. Борьба развернулась среди 16 команд. Турнирная сетка была построена так, что проиграв матч, ты вылетаешь с турнира. Каждый матч проходил 1 раз в 2 дня, так как 1 день требуется для общего неуглублённого изучения соперника. Эта команда дошла до стадии 1/4, где 8 команд осталось бороться за победу. К сожалению 1 матч в четвертьфинале оказался для “5balls Academy” последним в данном турнире. Но был получен ценный опыт.

## Литература

1. International e-Sports Federation [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.ie-sf.com>. – Загл.с титл.экрана
2. Сайт Dota2.Ru [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dota2.ru>. – Загл.с титл.экрана

Овсянникова Марина Андреевна, к.п.н., доцент, [mikhailova-marishka@yandex.ru](mailto:mikhailova-marishka@yandex.ru), Россия, г. Москва, Российский университет транспорта РУТ(МИИТ).

Биндусов Евгений Евгеньевич, к.п.н., профессор, Заведующий кафедрой, [bindusov50@maik.ru](mailto:bindusov50@maik.ru), Россия, Мос. обл., Малаховка, Московская государственная академия физической культуры МГАФК.

#### BOOTCAMP IN ESPORTS

*Ovsyannikova Marina Andreevna, the candidate of pedagogical sciences, [mikhailova-marishka@yandex.ru](mailto:mikhailova-marishka@yandex.ru), Russia, Moscow, Russian University of Transport RUT (MIIT).*

*Evgeny Bindusov, the candidate of pedagogical sciences, professor, Head of the Department, [bindusov50@maik.ru](mailto:bindusov50@maik.ru), Russia, Moscow region, Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Culture MGAFK.*

*Abstract: The article presents the history of the development of esports. The game "Counter-Strike: Global Offensive" and the main tactical actions are considered in detail. The characteristics of competitions of various levels and monetary rewards are given. The stages of preparation during the year are considered. Special attention is paid to the organization and training plan during the bootcamp-training camp.*

*Keywords: bootcamp, esports, Counter-Strike, training camps, tactics in esports.*

#### References

- 1. International e-Sports Federation [Electronic resource] - Access mode: <http://www.iesf.com>. - Title.with titl.the screen*
- 2. Website Dota2.Ru [Electronic resource] - Access mode: <https://dota2.ru>. - Title.with titl.the screen*

УДК 796.062.4

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Пешкова Н.В., Карпова А.О.

*Аннотация. В статье представлены особенности организации физкультурно-спортивных мероприятий в университете в контексте развития массового студенческого спорта. Актуальность представленного материала обусловлена демонстрируемым студентами низким уровнем технической и тактической подготовленности по видам спорта, а также, недостаточной мотивацией участия в спортивных соревнованиях, проводимых в университете.*

*Ключевые слова: массовый студенческий спорт, физкультурно-спортивные мероприятия, студенты*

**Введение.** Массовый студенческий спорт в настоящее время определяется как часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся посредством проведения организованных и самостоятельных занятий, а также участия молодых людей в физкультурных мероприятиях и



массовых спортивных мероприятиях. Важно, что в массовом студенческом спорте комплексные физкультурно-спортивные мероприятия – это, прежде всего, праздник, способ досуговой деятельности, призванный нести обучающимся радость, возможность для каждого участника выбрать вид состязательной деятельности в соответствии со своими интересами и возможностями. Только в этом случае можно обеспечить формирование позитивной мотивации физкультурно-спортивной деятельности.

Однако, как показывает практика, готовность студенческой молодежи к участию в соревнованиях с каждым годом снижается. Это проявляется, с одной стороны, в демонстрируемой студентами низкой технической и тактической подготовленности по видам спорта, с другой, нежеланием участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в университете.

**Цель исследования** – выявление особенностей организации физкультурно-спортивных мероприятий в университете в контексте развития массового студенческого спорта.

**Обсуждение результатов исследования.** Современный спорт во всех своих проявлениях немыслим без соревновательной деятельности, поскольку именно состязательность в первую очередь составляет его природу, внутренне присуща ему [5].

Общепризнано, что спортивные соревнования обладают существенным потенциалом в социализации и развитии личности подрастающего поколения, среди которых можно выделить следующие:

- формирование эмоциональной удовлетворенности и мотивации достижения успеха, которая в дальнейшем может генерализовываться на другие сферы жизнедеятельности, содействовать развитию конкурентоспособности и более успешной профессиональной карьере молодого человека;
- создание благоприятной ситуации для самопроверки и самооценки развития физических и психических качеств, что необходимо личности для формирования и подтверждения психофизического статуса;
- развитие способностей к саморегуляции, посредством решения различных нестандартных ситуаций, возникающих в процессе соревновательной деятельности;
- обогащение жизненного опыта, что чрезвычайно важно в плане социальной адаптации к динамичной окружающей среде [1, 2, 4].

Притом, что мнение о позитивной роли спортивных соревнований в становлении личностных характеристик молодежи разделяется многими учеными, сами студенты демонстрируют достаточно низкую активность в данной сфере. Проводимые нами ранее исследования выявили, что процент студентов-первокурсников, желающих с первых дней обучения в университете включиться в соревновательную деятельность составил в разные года у юношей от 35,0% до 40,5%, у девушек от 19,4% до 24,3%. Также, был выявлен достаточно большой

процент обучающихся, неопределившихся в своем желании, в частности у студенток он составил более 50% [3].

Ответы первокурсников, относительно участия в соревнованиях в университете во многом являются отражением их опыта физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательной школе, более 50% девушек не принимали участия в соревновательной деятельности, процент таковых юношей несколько ниже и в среднем составил 43,7% [3].

В связи с представленными результатами и обозначенными во введении проблемами приобщения студенческой молодежи к соревновательной деятельности считаем, что при организации физкультурно-спортивных мероприятий в контексте развития массового спорта в университете необходимо:

- всестороннее включение несоревновательных форм двигательной активности, ориентированных в большей степени на отдых, развлечение, эмоциональную разгрузку (проведение фитнес-фестивалей, спортивных квестов, мастер-классов по наиболее популярным (традиционным и нетрадиционным) видам спорта среди студентов);

- проведение соревнований, не связанных с проявлением сложных технико-тактических действий («Веселые и здоровые старты», игра «Перестрелка», «Фестиваль ГТО»);

- применение в процессе подведения итогов командных соревнований специально разработанной системы начисления очков, стимулирующих как можно большее количество участников спортивных состязаний;

- внесение изменений в правила проведения официальных соревнований по видам спорта (может проявляться в сокращении рекомендуемых дистанций, времени, отводимом на периоды в игровых видах спорта и др.).

**Выводы.** В процессе организации физкультурно-спортивных мероприятий в университете в контексте развития массового студенческого спорта необходимо учитывать целевую направленность соревнований, связанную, прежде всего, с приобщением молодых людей к здоровому и спортивному стилю жизни, формированием позитивной мотивации физкультурно-спортивной деятельности.

### Литература

1. Лубышева Л.И. Интеграция деятельности спортивного клуба и кафедры физической культуры в контексте развития студенческого спорта в вузе / Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 90-93.

2. Петрова, Л. Ю. Содержание и формы организации массовых спортивных соревнований студентов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Петрова Людмила Юрьевна. – М., 2013. – 183 с.

3. Пешкова, Н.В. Приобщение студенческой молодежи к соревновательной деятельности с позиции голографического подхода / Н.В. Пешкова, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 84–86.

4. Семенов, А.Г. Активизация воспитательного потенциала спортивных соревнований среди студентов / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 22–24.).

5. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности / С.И. Филимонова. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 316 с.

*Пешкова Наталья Виллиевна, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры, peshkova\_nv@surgu.ru, Россия, Сургут, Сургутский государственный университет*  
*Карпова Анна Олеговна, аспирант, преподаватель кафедры физической культуры, karpova\_ao@surgu.ru, Россия, Сургут, Сургутский государственный университет*

#### ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTING EVENTS AT THE UNIVERSITY IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF MASS STUDENT SPORTS

*Peshkova Natalya V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of Department of Physical Culture, peshkova\_nv@surgu.ru, Russia, Surgut, Surgut State University*  
*Karpova Anna O., post-graduate student, Teacher, Department of Physical Culture, karpova\_ao@surgu.ru, Russia, Surgut, Surgut State University*

*Annotation. The article presents the peculiarities of the organization of physical education and sport activities at the university in the context of the development of mass student sports. The relevance of the material presented is due to the students' low level of technical and tactical preparedness for sports, as well as insufficient motivation to participate in sports competitions held at the university.*

*Keywords: mass student sports, physical culture and sports events, students*

#### References

1. Lubyshcheva L.I. Integratsiya deyatelnosti sportivnogo kluba i kafedry fizicheskoy kul'tury v kontekste razvitiya studencheskogo sporta v vuze / L.I. Lubyshcheva, N.V. Peshkova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2016. – № 5. – S. 90-93.

2. Petrova, L. YU. Soderzhanie i formy organizatsii massovykh sportivnykh sorevnovanij studentov: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Petrova Lyudmila YUr'evna. – M., 2013. – 183 s.

3. Peshkova, N.V. Priobshchenie studencheskoy molodezhi k sorevnovatel'noj deyatelnosti s pozitsii golograficheskogo podhoda / N.V. Peshkova, L. I. Lubyshcheva // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2015. – № 12. – S. 84–86.

4. Semenov, A.G. Aktivizatsiya vospitatel'nogo potentsiala sportivnykh sorevnovanij sredi studentov / A.G. Semenov, M.V. Prohorova // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2006. – № 3 (9). – S. 22–24.

5. Filimonova, S.I. Fizicheskaya kul'tura i sport – prostranstvo, formiruyushchee samorealizatsiyu lichnosti / S.I. Filimonova. – M.: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2004. – 316 s.

## ИНТЕГРАЦИЯ СОЦИОГУМАНИТАРНОГО И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЗНАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ

Синючкова Е.В., Курашвили В.А.

*Аннотация. Проведена экспертная оценка образовательных программ для спортивной отрасли в аспекте интеграции социогуманитарного и естественно-научного знания. На основании проведенного исследования было выявлено, что интеграция образовательных программ в области физической культуры и спорта на основе проведения структурного анализа естественнонаучных, технических и технологических принципов и закономерностей позволяет усвоить учебный материал на операциональном, функциональном и структурном уровнях и сформировать у будущих специалистов необходимые компетенции профессиональной деятельности.*

*Ключевые слова: Интеграция, образовательные программы, экспертная оценка, компетенции*

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, необходимо обеспечить взаимосвязи, преемственность и единое методическое сопровождение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

На сегодняшний день задача состоит в формировании интеграционных образовательных программ на основе достижений современной науки, обеспечивающих индивидуализацию образования, личностно-ориентированное обучение и воспитание и реализующих инновационные информационные технологии. Только при этих условиях возможна подготовка высококвалифицированных специалистов, способных к профессиональному росту и профессиональной мобильности в условиях информатизации общества и развития новых наукоёмких технологий [1, 2].

Под интеграцией образовательных программ в организациях спортивной направленности в данном случае понимается процесс сближения и связи наук, происходящий наряду с процессами дифференциации [3]. К сожалению, сегодня по-прежнему наблюдается определенная ущербность старых подходов к подготовке будущих специалистов при овладении знаниями, умениями и навыками, необходимыми для предстоящей профессиональной деятельности.

Недостатками этой системы обучения являются отсутствие целостного представления и системного построения процесса освоения знаний, формирования профессиональных умений и навыков, монопредметность и профильная направленность в содержании образования, не связанный на межпредметной и метапредметной основе учебный материал отдельных

дисциплин. В результате этого традиционные подходы к образованию не могут обеспечить целевой направленности обучения на формирование устойчивой и постоянно возрастающей профессиональной компетентности современных специалистов [4].

Тенденции, сложившиеся в системе образования спортивной направленности к настоящему времени, требуют значительных изменений в организациях непрерывного образования, с целью подготовки современных специалистов. Это касается, прежде всего, существенной переработки образовательных программ учреждений спортивной подготовки, предусматривающей взаимопроникновение и интеграцию научных знаний. Для этого необходимо упорядочить и свести в целостную систему основные положения научно-методического обеспечения подготовки юных спортсменов.

Базой исследования стал ряд федеральных образовательных учреждений спортивной направленности. В качестве метода исследования был использован индивидуальный анкетный опрос экспертов по преподаванию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. Метод обработки информации - пакет прикладных программ SPSS. Отбор респондентов осуществлялся методом гнездовой (кластерной) выборки. Анкета содержала 19 вопросов по сформированным разделам организации образовательных услуг и в соответствии с образовательными программами. Всего было получено и обработано от образовательных организаций и организаций спортивной направленности 155 анкет из 23 субъектов Российской Федерации.

Результаты обработки анкет приведены в таблице 1.

Таблица 1. Ответы на вопросы анкеты

Вопросы анкеты (фрагмент)	%
Считаете ли Вы интеграцию необходимой?	80
Ориентируетесь ли Вы в структуре интеграции?	67
Осознаете ли Вы цели и задачи интеграции?	78
Использовали ли Вы интегративные программы на практике?	59
Считаете ли Вы, что при интеграции полнее реализуются опыт, силы и способности?	74

Главными причинами, которые, по мнению респондентов, тормозят внедрение в практику процессов интеграции послужили:

- отсутствие информации о системе интеграции
- отсутствие информации об опыте интеграции
- слабая связь науки и практики

Графически полученные результаты представлены на рис.1.

Респонденты указали, что проблемами, которые возникают (могут возникнуть) в процессе интеграции, являются: идеи интеграции трудно реализовать в существующих условиях - 45,7%; неизбежны неудачи - 14,3%; результаты интеграции отсрочены во времени - 8,6%; большие затраты временных и интеллектуальных ресурсов - 28,6 %; нет компенсации за новаторские усилия - 0%.

Анализ результатов анкетирования показал, что эксперты из учреждений спортивной подготовки считают весьма актуальным вопрос разработки и внедрения интегрированных образовательных программ в области физической культуры и спорта на основе современных инновационных технологий. Выявлена также острая потребность современного российского общества в совершенствовании системы взаимодействия всех уровней власти между собой, совершенствования предоставления актуальной информации участникам образовательного и тренировочного процессов.

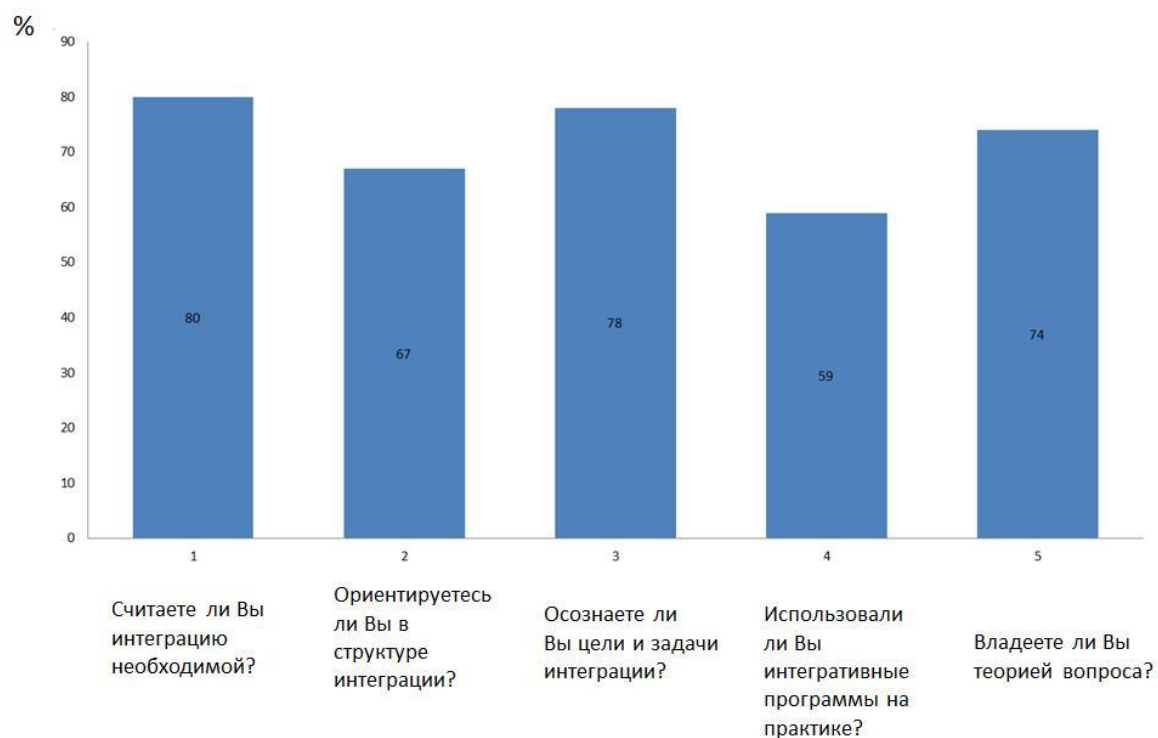


Рис. 1 – Ответы на вопросы анкеты

На основании проведенного исследования было выявлено, что интеграция образовательных программ в области физической культуры и спорта на основе проведения структурного анализа естественнонаучных, технических и технологических принципов и закономерностей позволяет усвоить учебный материал на операциональном, функциональном и структурном уровнях и сформировать у будущих специалистов необходимые компетенции профессиональной деятельности.

В своих ответах респонденты считают целесообразным разработать интегрированные образовательные программы для каждого вида спорта с учётом его специфики. Так, например, эксперты одного из опрошенных учреждений просят рассмотреть возможность проведения семинаров по организации медико-биологического обеспечения, на базе общероссийских федераций (по видам спорта) с руководителями (специалистами) комплексных научных групп, для регионов развивающие базовые виды спорта. Также эта организация предлагает предусмотреть адресную поддержку из федерального бюджета

регионов, развивающих базовые виды спорта, для организации медико-биологического обеспечения.

Многие респонденты отметили, что с целью эффективной реализации многолетней спортподготовки спортсменов-детей на каждой стадии процесса нужно в учебные программы включить разделы, отражающие методические рекомендации по оптимальным возрастным категориям для достижения максимальных результатов в выбранном спорте; основную ориентацию тренировки на этой стадии; уровни тактической, технической и физической подготовки на этой стадии; комплексы действенных методик и средств спортподготовки; допустимые нагрузки (состязательные и тренировочные; нормативы для оценки достигнутых результатов.

В особенности нужно отметить то, что многие организации полагают, что нужно на федеральном уровне организовать банк методик, технологий и рекомендаций по методическо-научному обеспечению спортподготовки при учете вида спорта и ее стадии, развивать систему обмена информацией, проведения семинаров, конференций, круглых столов по основным вопросам образования и спортивной подготовки, используя принцип обратной связи.

Интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта должны включать информацию о том, с помощью каких способов и средств можно осуществлять комплексный контроль здоровья организма юного спортсмена на различных уровнях его подготовки.

Информация, которая была получена в процессе мед. осмотров, характеризует индивидуальную специфику реагирования организма юниора на нагрузку физического плана в разные периоды процесса тренировки, что дает возможность разрабатывать и видоизменять процесс тренировки, в зависимости от процессов восстановления и утомления организма.

На основании исследований можно сделать вывод, что при реализации интегрированных образовательных программ в области физической культуры и спорта создается возможность физического воспитания личности, приобретения знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявления и отбора наиболее одаренных детей и подростков, создания условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

### **Литература**

1. Курашвили В.А., Подливаев Б.А., Синючкова Е.В., Тарасевич Г.А. Проблемы формирования КНГ в системе научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва в субъектах Российской Федерации // Всероссийская научно-практическая конференция «Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы

подготовки спортивного резерва». - 14-15 ноября 2019 года. - г. Омск. – С. 182-187.

2. Синючкова Е.В., Курашвили В.А., Подливаев Б.А. Арансон М.В. Формирование интегрированных образовательных программ в области физической культуры и спорта с учетом реальных потребностей специалистов // Вестник спортивной науки. - 2020. - № 5. - С. 65-69.

3. Синючкова Е.В., Курашвили В.А. Анализ мнений экспертов о формировании интегрированных образовательных программ в сфере физкультуры и спорта // В сб. научных статей Международной научно-практической конференции. - 15 февраля 2021 г. - Казань. Психолого-педагогические аспекты реализации образовательных программ. Научно-издательский центр «Аэтерна». - Уфа, 2021. – С.78-85.

*Синючкова Елена Владимировна, заместитель начальника управления, sinyuchkova\_ev@fcpsr.ru, Россия, Москва, Федеральный центр подготовки спортивного резерва*

*Курашвили Владимир Алексеевич, главный специалист, kurashvili\_va@fcpsr.ru, Россия, Москва, Федеральный центр подготовки спортивного резерва*

#### *INTEGRATION OF SOCIO-HUMANITARIAN AND NATURAL-SCIENTIFIC KNOWLEDGE IN THE CONTEXT OF EDUCATIONAL PROGRAMS FOR THE SPORT INDUSTRY*

*Annotation. An expert assessment of educational programs for the sports industry was carried out in the aspect of integrating socio-humanitarian and natural-scientific knowledge. Based on the study, it was revealed that the integration of educational programs in the field of physical culture and sports based on the structural analysis of natural science, technical and technological principles and patterns allows you to assimilate educational material at the operational, functional and structural levels and form the necessary competencies of professional activity in future specialists.*

*Keywords: Integration, educational programs, expert assessment, competencies*

#### *References*

1. Kurashvili V. A., Podlivaev B. A., Sinyuchkova E. V., Tarasevich G. A. Problems of formation of CNG in the system of scientific-methodological and medical-biological support of sports reserve training in the subjects of the Russian Federation // All-Russian scientific and practical conference "The role of experimental and innovative activities in the development of the sports reserve training system". - November 14-15, 2019. - Omsk. - pp. 182-187.

2. Sinyuchkova E. V., Kurashvili V. A., Podlivaev B. A. Aranson M. V. Formation of integrated educational programs in the field of physical culture and sports taking into account the real needs of specialists // Bulletin of Sports Science. - 2020. - No. 5. - pp. 65-69.

3. Sinyuchkova E. V., Kurashvili V. A. Analysis of expert opinions on the formation of integrated educational programs in the field of physical culture and sports // In the collection of scientific articles of the International Scientific and Practical Conference. - February 15, 2021-Kazan. Psychological and pedagogical aspects of implementation

*Elena Vladimirovna Sinyuchkova, Deputy Head of Department, sinyuchkova\_ev@fcpsr.ru, Russia, Moscow, Federal Center for the Training of Sports Reserve*

*Kurashvili Vladimir Alekseevich, Chief Specialist, kurashvili\_va@fcpsr.ru, Russia, Moscow, Federal Center for the Training of Sports Reserve*



## АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»

Ходосова Д.А.

*Аннотация.* В статье рассматриваются результаты исследования, направленного на изучение основных прикладных умений и навыков, необходимых для конкретной профессиональной деятельности будущих бакалавров по юриспруденции.

*Ключевые слова:* профессионально-прикладная физическая подготовка, средства физической культуры, профиль подготовки, студенты, специалист, юриспруденция.

**Введение.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это процесс, имеющий прикладной характер, основной задачей которого является формирование двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии и развитию профессионально важных способностей. Таким образом, специалисты в различных областях, в том числе юриспруденции, должны быть не только физически и психически подготовлены к различным экстремальным ситуациям в профессиональной деятельности, но и развиты в гармонии с культурой общества (в том числе и с физической культурой). Достижение такой гармонии гарантирует личности социальную уверенность, психическое спокойствие [3].

Подготовка к будущей профессиональной деятельности включает не только приобретение соответствующих знаний, умений и навыков по выбранной специальности, но и требует определенной физической подготовки, обеспечивающей высокую производительность труда. Поэтому одним из основных разделов физической культуры в вузе является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) [1].

Трудовая деятельность юриста достаточно обширна, она заключается не только в умении выполнить какую-либо юридическую работу, в зависимости от профиля, но и в том, чтобы иметь определенную ценностную ориентацию специалиста, придерживаться особых этических норм, обладать коммуникативными, организаторскими способностями. Активная трудовая деятельность, может приводить к нарушениям в состоянии здоровья и перегрузке функциональных систем организма, что в итоге неблагоприятно сказывается на общем состоянии человека.

В связи с этим подготовка к будущей профессиональной деятельности юристов должна включать не только развитие соответствующих знаний, умений и навыков по выбранной специальности, но и требует приобретения определенного уровня физической подготовки, обеспечивающей успешность трудовой деятельности. Данная задача реализуется посредством профессионально-прикладной физической подготовки, которая предполагает

использование средств и методов физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

**Цель исследования** – определить требования к профессионально-прикладной физической подготовке студентов направления «Юриспруденция» в зависимости от профиля обучения и подобрать средства для повышения уровня физической подготовленности, отвечающей особенностям будущей трудовой деятельности.

**Организация и методика исследования.** Исследование проводилось на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в 2021 году. В исследовании приняли участие студенты 1 курса института государства и права, направления подготовки «Юриспруденция» (50 человек) в возрасте 18±1,5 лет.

В рамках исследования был проведен анализ нормативно-правовых актов, федеральных образовательных государственных стандартов (ФГОС) и контрольных работ студентов по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Обсуждение результатов исследования.** В процессе анализа нормативно-правой документации было выявлено, что в зависимости от выбранного профиля подготовки по мере освоения учебного плана выпускник в дальнейшем может быть трудоустроен по различным профессиям (таблица 1).

Таблица 1 – Перспективы трудоустройства будущих юристов, учитывая профиль подготовки

Гражданско-правовой профиль	Уголовно-правовой профиль	Государственно-правовой профиль
Юрисконсульт, помощник нотариуса, специалист правового отдела, помощник судьи, <b>пристав-исполнитель.</b>	Помощник судьи, секретарь судебного заседания, помощник прокурора, адвокат, <b>дознатель, следователь,</b> государственный служащий в органе государственной власти, юрисконсультом.	Специалист кадастровой, таможенной и налоговой службы, сотрудник правоохранительных органов, включая управление по вопросам миграции, инспекции безопасности дорожного движения, службы исполнения наказаний, специалист правовых управлений, юрист.

Как следует из таблицы 1 направления профессиональной деятельности будущих юристов очень разнообразны. Студенты гражданско-правового профиля могут быть трудоустроены по профессиям: юристконсульт, помощник нотариуса,

специалист правового отдела, помощник судьи, пристав исполнитель. Студенты уголовно-правового и государственно–правового профиля имеют возможность трудоустроиться по другим, представленным в таблице 1 профессиям.

В таблице 2 представлен сравнительный анализ особенностей профессиональной деятельности будущих юристов различных профилей подготовки.

Таблица 2 – Сравнительный анализ профессиональной деятельности студентов специальности юриспруденция

Общее (качества)	Профиль подготовки	Различия
<p>Организованность, уверенность в себе, честность и порядочность, деловая хватка, ответственность, объективность, коммуникабельность, эмоционально психическая устойчивость, энергичность, принципиальность, умение быстро восстанавливать работоспособность. Способность исследовать, проверять факты и собирать точные данные. Общая физическая подготовка.</p>	Гражданско-правовой	Составление юридических документов. Ведения договорной работы и ведение переговоров. Ведение претензионно-исковой работы. Представления интересов физических и юридических лиц в различных инстанциях.
	Уголовно-правовой	Собирать информацию, работать с большим объёмом данных. Разделять общую информацию на составные части по определённым критериям. Объективно оценивать информацию, мыслить логически.
	Государственно-правовой	Правильно расставлять приоритеты, отделяя главное от второстепенного. Искать альтернативные варианты. Излагать мысли последовательно.

Будущая профессиональная деятельность студентов гражданско-правового, уголовно-правового и государственно-правового профиля требует таких необходимых качеств как организованность, уверенность в себе, честность и порядочность, деловая хватка, коммуникабельность, ответственность, объективность, эмоциональная и психическая устойчивость, принципиальность и многое другое. В тоже время деятельность работников гражданско-правового, уголовно-правового и государственно-правового направления существенно отличается. В связи с этим уже на этапе обучения в вузе необходимо учесть

данный факт и подобрать рациональные средства для повышения уровня физической подготовленности, отвечающей будущей трудовой деятельности.

Как было обозначено выше основными средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются физические упражнения. Правильно подобранные упражнения в ППФП способствуют сокращению сроков овладения специальностью, создают условия для поддержания необходимой работоспособности, а также повышают устойчивость организма человека к неблагоприятным воздействиям производственной среды и ведут к снижению заболеваемости. В таблице 3 представлены виды спорта, рекомендуемые студентам юриспруденции различных профилей при дальнейшем выборе элективного курса по физической культуре и спорту в вузе.

Таблица 3 – Средства физической культуры для студентов направления «Юриспруденция»

Профиль подготовки	Рекомендуемые виды спорта
Гражданско-правовой	Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, атлетическая гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол) и фитнес тренинг.
Уголовно-правовой	Легкая атлетика, плавание, дзюдо, атлетическая гимнастика, фитнес тренинг.
Государственно-правовой	Плавание, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол).

**Выводы:** ППФП играет значительную роль в подготовке будущего юриста. Она позволяет не только достигать высокого уровня физической и умственной работоспособности, но и содействует формированию личностных качества будущего специалиста, таких как: смелость, выдержка, готовность к действиям в экстремальных ситуациях. Сравнительный анализ профессиональной деятельности студентов направления «Юриспруденция» позволил сделать заключение о необходимости учета профиля подготовки в процессе организации ППФП.

### Литература

1. Буйкова, О.М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учебное пособие / О.М. Буйкова. – Иркутск: ИГМУ, 2016. – 31 с.
2. Муханов, Ю.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов органов внутренних дел / Ю.В. Муханов, В.А. Золотенко // Вестник СПб ун-та МВД России. – 2011. – № 50. – С. 119–122.

3. Чермит, К.Д. Семантика и взаимосвязь понятий «физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая подготовка» / К.Д. Чермит, М.М. Эбзеев, Н.Х. Хакунов // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2. – С. 93–98.

*Khodosova Dina Alekseevna, senior lecturer of the department of physical culture, e-mail: khodosova\_da@surgu.ru, Russia, Surgut, Surgutskiy gosudarstvennyy universitet*

UPDATE OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE DIRECTION  
"JURISPRUDENCE"

*Abstract: The article examines the results of a study aimed at studying the basic applied skills and abilities necessary for the specific professional activity of future bachelors in jurisprudence.*

*Key words: professionally applied physical training, physical culture means, training profile, students, specialist, jurisprudence*

*References*

1. Buikova, O.M. Professionally-applied physical culture of students of a medical university: textbook / O.M. Buikova. - Irkutsk: ISMU, 2016. -- 31 p.

2. Mukhanov, Yu.V. Features of professionally applied physical training of future specialists of internal affairs bodies / Yu.V. Mukhanov, V.A. Zolotenko // Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. - 2011. - No. 50. - P. 119–122.

3. Chermit, K.D. Semantics and interrelation of the concepts of "physical culture of a personality", "professionally applied physical culture of a personality", "professionally applied physical training" / K.D. Chermit, M.M. Ebzееv, N.Kh. Khakunov // Uchenye zapiski un-ta im. P.F. Lesgaft. - 2007. - No. 2. - P. 93–98.

*Khodosova Dina Alekseevna, senior lecturer, e-mail: khodosova\_da@surgu.ru, Russia, Surgut, Surgut State University.*

УДК 616.831-009.12

## ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С ФОРМОЙ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ I И II УРОВНЯ ПО ШКАЛЕ GMFCS

Черепанова И.О.

*Аннотация. В данной работе речь ведется о двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках, развитии проприоцептивной ориентации, кинестезического дифференцирования. Рассматривается коррекция двигательных, сенсорных нарушений, нарушений коммуникации; предотвращение клинических нарушений; социальная адаптация детей.*

*Ключевые слова: спастическая диплегия, координация, фигурное катание, двигательная реабилитация, технология*

**Проблема исследования** заключается в научном обосновании технологии двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках.

**Объект исследования** – процесс двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS.

**Предмет исследования** – сформированность координационных способностей у детей 7-8 лет с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS.

**Цель исследования** – разработать технологию двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках.

**Задачи исследования.**

1. Провести анализ реабилитационной деятельности и особенностей реабилитационного процесса детей 7-8 лет с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS.

2. Изучить динамику показателей координационной подготовленности детей 7-8 лет в годичном цикле реабилитации, а также взаимосвязь эффективности реабилитационной деятельности с изучаемыми показателями.

3. Разработать реабилитационное вспомогательное устройство – ботинки и коньки для детей с спастической диплегией I и II уровня по шкале GMFCS.

4. Разработать технологию двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках.

5. Проверить эффективность разработанной технологии двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что использование в реабилитационном процессе детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS технологии двигательной реабилитации средствами фигурного катания на коньках в соответствии с возрастными особенностями и приоритетными задачами этапов реабилитационного периода [1,2], позволит повысить эффективность реабилитационного процесса, что отразится в улучшении показателей физической подготовленности, функционального состояния организма, результативности двигательной деятельности, социальной адаптации детей.

**Методы исследования** – для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы: - теоретический анализ и обобщение литературных данных; - педагогические наблюдения; - анкетирование (опрос); - педагогический эксперимент; - педагогические тестирования; - антропометрические измерения; - медико-биологические методы исследования; - методы математической статистики.

Разработанная технология включает в себя общий объем тренировочной нагрузки, планируемый в пределах 520 часов; количество тренировочных дней - 144; Количество тренировочных занятий – 288 [3,4].

Планируются занятия на льду, и вне льда. Ледовая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая, хореографическая и координационная – неотъемлемая часть технологии двигательной реабилитации (табл.1).

Таблица 1 - Распределение тренировочной нагрузки в средствах подготовки детей 8-9 лет со спастической диплегией (в %)

Виды спортивной подготовки	Распределение нагрузки (%)
Общая физическая подготовка	15
Специальная физическая подготовка	10
Специальная техническая подготовка	8
Ледовая подготовка	40
Хореографическая подготовка	7
Координационная подготовка	20
Общее количество часов в год	520

**Результаты исследования.** После проведенного курса реабилитации вместе с разработанной тренировочной программой с включенными специальными комплексами упражнений с испытуемыми были проведены тестирования. Данные результатов тестирования двигательных умений испытуемых контрольной и экспериментальной группы отображены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты тестирования двигательных умений испытуемых со спастической диплегией

№	Виды испытаний	Экспериментальная группа (n=4)			Контрольная группа (n=4)		
		октябрь 2020 г.	январь 2021 г.	p	октябрь 2020 г.	январь 2021 г.	p
1.	Из положения лежа на спине сесть махом рук	4,23±0,02	10,25±0,04	p<0,05	3,02±0,04	6,15±0,06	p<0,05
2.	Лежа на спине удерживать голову	0,19±0,02	1,09±0,04	p<0,05	0,16±0,05	0,46±0,07	p>0,05
3.	Упр. Ландау	0,21±0,02	0,62±0,03	p<0,05	0,17±0,04	0,36±0,05	p<0,05
4.	Лежа на животе руки в упоре	1,29±0,02	2,17±0,04	p<0,05	1,17±0,04	1,49±0,06	p<0,05
5.	Стоя на четвереньках на трех точках опоры	0,13±0,02	0,62±0,04	p<0,05	0,09±0,04	0,39±0,06	p<0,05

### **Выводы.**

1. Анализ структуры построения системы двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS в годичном макроцикле, а также распределения тренировочных нагрузок в средствах тренировки по ее этапам, периодам выявил их слабые стороны. Основным является то, что в распределении объема и интенсивности реабилитационной нагрузки не прослеживается последовательное соединение постепенности и предельности в динамике развивающе-тренирующих координационных воздействий.

2. Теоретическое и экспериментальное обоснование составляющих компонентов системы двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS в годичном макроцикле, а также уточнение организационных и методических ее особенностей позволило определить ее содержание, оптимальные нагрузки и эффективные методы тренировки, исходя из конкретных задач, решаемых на каждом этапе и периоде реабилитационного процесса, и на этой основе разработать модель организации двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках.

### **Литература**

1. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 384 с.
2. Павлов, С.Е. Адаптация / С.Е. Павлов. — М., 2000. — 282 с.
3. Черепанова, И.О. Фигурное катание как способ адаптации детей с ДЦП / И.О. Черепанова, К.С. Дунаев // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке Сборник материалов XII международной научно-практической конференции. - Москва. - 2019. - С. 165-170.
4. Черепанова, И.О. Функциональная диагностика проприоцептивной сенсорной системы фигуристов 9-10 лет на этапе спортивной специализации / И.О. Черепанова, А.К. Тихомиров // В сборнике: Современные тенденции развития адаптивной физической культуры и спортивной медицины Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Московская государственная академия физической культуры. -2019. - С. 360-372.

*Черепанова Ирина Олеговна, аспирант figureskating-1993@yandex.ru*

*Россия, г.п. Малаховка, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры».*

*Научный руководитель: Дунаев К.С., д.п.н., профессор ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», Россия, г.п. Малаховка*

*FORMATION OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN AGED 7-8 YEARS WITH THE FORM OF SPASTIC DIPLEGIA OF LEVEL I AND II ACCORDING TO THE GMFCS SCALE*



*Annotation. In this paper, we are talking about the motor rehabilitation of children with spastic diplegia of level I and II on the GMFCS scale by means of figure skating, the development of proprioceptive orientation, kinesthetic differentiation. The article deals with the correction of motor and sensory disorders, communication disorders, prevention of clinical disorders, and social adaptation of children.*

*Keywords: spastic diplegia, coordination, figure skating, motor rehabilitation, technology.*

#### References

1. Luria A. R. *Fundamentals of neuropsychology / Textbook for students. higher. studies. institutions.* - M.: Publishing center "Academy", 2003 — - 384 p.
2. Pavlov, S. E. *Adaptation / S. E. Pavlov.* - M., 2000 — - 282 p.
3. Cherepanova, I. O. *Figure skating as a way of adaptation of children with cerebral palsy / I. O. Cherepanova, K. S. Dunaev // In the collection: Actual problems of physical culture and sports in the XXI century Collection of materials of the XII International scientific and practical conference.* - Moscow. - 2019. - P. 165-170.
4. Cherepanova, I. O. *Functional diagnostics proprioceptive sensory systems skaters 9-10 years old at the stage of sports specialization / I. O. Cherepanov, A. K. Tikhomirov // In the collection: Modern trends in the development of adaptive physical culture and sports medicine Materials of all-Russian with international participation scientific-practical conference, Moscow state Academy of physical culture.* -2019. - p. 360-3

*Cherepanova Irina Olegovna Graduate student, [figureskating-1993@yandex.ru](mailto:figureskating-1993@yandex.ru), Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia»*

УДК 796.41

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8–9 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

С.Б. Шарманова, Е.В. Ключникова

*Аннотация. Одним из факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека, является снижение уровня двигательной активности. Сегодня очевидно, что необходимый объем двигательной активности младших школьников не может быть обеспечен только за счет реализации основной образовательной программы по физическому воспитанию. Оптимизация двигательной активности может быть достигнута за счет дополнительных организованных занятий физическими упражнениями в процессе внеурочной деятельности.*

*Цель работы заключалась в обосновании содержания средств гимнастики оздоровительной направленности в процессе внеурочной деятельности девочек 8–9 лет.*

*Ключевые слова: девочки 8–9 лет, оздоровительная гимнастика, динамика показателей физической подготовленности.*

**Актуальность исследования.** Сокращение численности детского населения России выступает ключевым вызовом на пути социально-экономического развития страны, поскольку данная категория формирует «базис» человеческого потенциала всего населения. Помимо проблемы количественных потерь детского

населения отмечается ухудшение его качественных характеристик, в частности потенциала здоровья. Кроме того, в России существует так называемая социальная воронка нездоровья, которая заключается в ухудшении качества здоровья каждого следующего поколения по сравнению с предшествующим. Так, нынешние дети обладают меньшими ресурсами здоровья по сравнению с родительскими и прародительскими поколениями. Именно поэтому проблема поиска инструментов повышения человеческого потенциала детского населения приобретают большую актуальность [1].

В проведенных ранее многочисленных исследованиях установлена тесная зависимость между уровнем заболеваемости и уровнем двигательной активности человека на различных этапах онтогенеза. По данным Роспотребнадзора Российской Федерации суточная двигательная активность детей с поступлением в школу снижается почти на 50 %. До 85 % дневного времени большинство обучающихся находится в статическом положении. Произвольная двигательная деятельность младших школьников составляет 16–19 % от времени суток, что крайне негативно отражается на функционировании всех жизненно важных систем организма. Отрицательным последствием недостаточной двигательной активности является и снижение резистентности детского организма [3]. В то же время установлено, что с увеличением недельного объема занятий физическими упражнениями, позитивные адаптационные изменения в организме обучающихся нарастают в пределах используемого диапазона величины нагрузки [2].

Сегодня очевидно, что необходимый объем двигательной активности младших школьников не может быть обеспечен только за счет реализации основной образовательной программы по физическому воспитанию. Оптимизация двигательной активности может быть достигнута за счет дополнительных организованных занятий физическими упражнениями в процессе внеурочной деятельности, которая, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования является обязательной и рассматривается как составная часть основной образовательной программы. Для этой цели больше всего подходят занятия оздоровительной гимнастикой, имеющие универсальный характер и высокую эффективность.

**Цель работы** заключалась в обосновании содержания средств гимнастики оздоровительной направленности в процессе внеурочной деятельности девочек 8–9 лет.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе МАОУ «Гимназия № 26 г. Челябинска» с участием девочек младшего школьного возраста 8–9 лет (n=24), занимающихся оздоровительной гимнастикой в рамках организации внеурочной деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организация дополнительных занятий оздоровительной гимнастикой в процессе внеурочной деятельности

осуществлялась в течение 36 недель (с сентября по май), с кратностью три раза в неделю по одному часу.

Содержание занятий составляли средства дыхательной, основной, ритмической гимнастики, акробатики, хореографии. Комплексы ритмической гимнастики танцевальной направленности входили в содержание подготовительной части каждого занятия, продолжительность их выполнения составляла 10–15 минут. Один и тот же комплекс применялся в течение месяца с постепенным увеличением координационной сложности соединений и комбинаций. Комплексы дыхательной гимнастики включали по шесть упражнений, в том числе пять упражнений звукоречевой дыхательной гимнастики и одно упражнение гипоксического характера. Они проводились в начале основной части каждого занятия после серии бега и прыжков, завершавших комплекс ритмической гимнастики. Из элементов хореографии в основной части занятия после комплекса дыхательной гимнастики применялся партерный экзерсис и классический экзерсис у станка и на середине. Элементы акробатики включались в содержание основной части занятий после хореографических упражнений: девочки осваивали перекаты, кувырки, перевороты, стойки, мосты и шпагаты. Комплексы из 12 общеразвивающих упражнений применялись в конце основной части каждого занятия для укрепления опорно-двигательного аппарата и развития гибкости. Каждое упражнение выполнялось серийно-поточным способом (3–5 серий по 10 повторений). В заключительной части применялись элементы ритмопластики.

В начале учебного года в сентябре провели исходное тестирование физической подготовленности обучающихся, распределив их по уровням на основе оценочной таблицы для спортивных школ по гимнастике. Выявили, что значительная часть девочек – от 45,8 % до 91,7 % – имели низкий уровень физической подготовленности.

В конце учебного года в мае провели итоговое тестирование. Выявили статистически достоверную положительную динамику изучаемых показателей физической подготовленности в результатах всех двигательных тестов, что можно объяснить как естественными процессами роста и физического развития девочек, так и их регулярной физкультурно-спортивной деятельностью (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение показателей физической подготовленности девочек (n=24) в процессе педагогического эксперимента: различия достоверны при  $t \geq 2,06$

Показатели, единицы измерения	Сентябрь ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	Май ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	Md	Sd	t	p
1 Челночный бег 3 x 10 м, с	10,3±0,9	9,3±0,7	1,0	0,8	6,25	< 0,05
2 Бег на 30 м, с	6,8±0,5	6,1±0,4	0,7	0,5	6,86	< 0,05
3 Бег на 60 м, с	13,3±0,7	12,1±0,5	1,2	0,7	8,39	< 0,05
4 Бег на 1000 м, мин., с	430,1±50,0	408,9±44,6	21, 2	49, 9	2,08	< 0,05
5 Прыжок в длину, см	129,2±7,7	143,1±5,3	13, 9	6,9	8,69	< 0,05
6 Подтягивание из виса лежа, раз	6,1±2,8	11,1±5,4	5,0	5,4	4,5	< 0,05
7 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	5,0±2,1	10,2±3,9	5,2	3,8	6,7	< 0,05
8 Поднимание ног из виса в угол, раз	5,9±2,2	10,9±4,1	5,0	4,0	6,1	< 0,05
9 Наклон вперед, см	5,8±3,1	11,1±3,4	5,3	3,3	7,9	< 0,05
10 Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	3,1±0,3	4,8±0,5	1,7	0,5	16,7	< 0,05

Самые высокие темпы прироста показателей физической подготовленности, рассчитанные по формуле S. Brody, наблюдались в результатах сгибания и разгибания рук в упоре лежа – 68,4 %, наклона вперед – 62,7 %, поднимании ног из виса в угол – 59,5 %, подтягивании из виса – 58,1 %, самые низкие – в беге 1000 м – 5,0 %, беге 60 м – 9,4 % (рисунок 1). Это можно объяснить тем, что для повышения результативности бега необходимы соответствующие средства подготовки – беговые упражнения, бег с ускорениями и кроссовый бег, а в условиях проведения занятий в спортивном зале возможности использования данных средств ограничены.

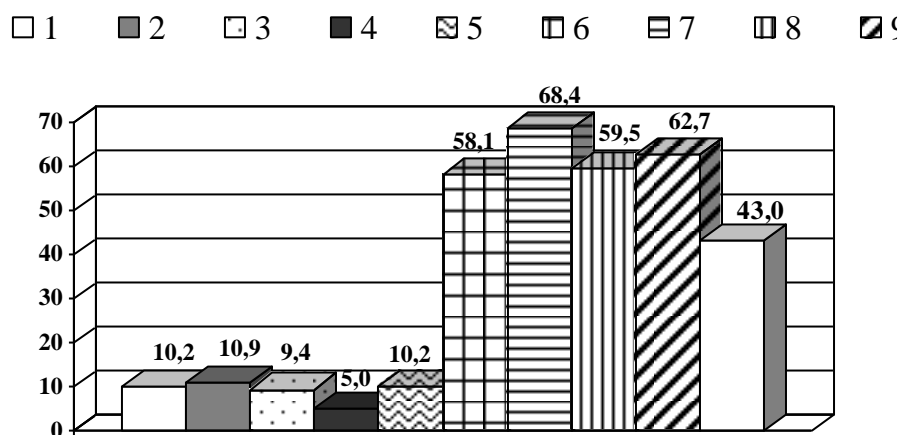


Рисунок 1 – Темпы прироста результатов физической подготовленности девочек в процессе эксперимента, %

Условные обозначения: те же, что в таблице 1

В конце учебного года при распределении обучающихся по уровням подготовленности было выявлено, что уменьшилось число девочек с низким уровнем подготовленности (с 45,8–91,7 % до 8,3–25,0 %) и возросло число девочек со средним (с 8,3–33,3 % до 16,7–75,0 %) и высоким уровнем подготовленности (с 8,3–20,8 % до 8,3–83,3 %) (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение девочек (n=24) по уровням подготовленности в процессе эксперимента, %

Показатели, единицы измерения	Уровни подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	До	После	До	После	До	После
1 Челночный бег 3 × 10 м, с	8,3	25,0	33,3	66,7	58,4	8,3
2 Бег на 30 м, с	8,3	25,0	33,3	66,7	58,4	8,3
3 Бег на 60 м, с	0	12,5	16,7	70,8	83,3	16,7
4 Бег на 1000 м, мин., с	0	8,3	8,3	75,0	91,7	16,7
5 Прыжок в длину, см	16,7	33,3	33,3	54,2	50,0	12,5
6 Подтягивание из виса лёжа, раз	0	12,5	16,7	70,8	83,3	16,7
7 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	0	12,5	16,7	70,8	83,3	16,7
8 Поднимание ног из виса в угол, раз	0	20,8	12,5	62,5	87,5	16,7
9 Наклон вперед из положения стоя, см	0	25,0	25,0	50,0	75,0	25,0
10 Метание теннисного мяча в цель, попаданий	20,8	83,3	33,3	16,7	45,8	0

Условные обозначения: До – до эксперимента, После – после эксперимента

**Заключение.** Применяемые средства оздоровительной гимнастики в процессе внеурочных занятий девочек 8–9 лет обеспечили достоверную положительную динамику и высокие темпы прироста показателей их физической подготовленности.

### Литература

1. Короленко, А. В. Человеческий потенциал детского населения: понимание и оценка / А. В. Короленко, А. Н. Гордиевская // Социальное пространство. – 2018. – № 5 (17). – С. 3.

2. Криволапчук, И. А. Воздействие недельного объема нагрузки на физическую работоспособность, двигательную подготовленность и острую заболеваемость детей 6–8 лет / И. А. Криволапчук, М. Б. Чернова, А. А. Герасимова, М. М. Герасимов // Новые исследования. – 2018. – № 3–4 (56). – С. 61–69.

3. О рекомендациях по двигательной активности детей // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека : официальный сайт. – URL : [https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=16871](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=16871) (дата обращения 03.05.2021).

Шарманова С. Б., канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания, *sharmanova@mail.ru*, Россия, Челябинск, ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,

Клюшникова Е.В., учитель физической культуры высшей квалификационной категории, *ekaterina123@mail.ru*, Россия, Челябинск, МАОУ «Гимназия № 26 г. Челябинска».

#### DYNAMICS OF INDICATORS PHYSICAL FITNESS OF GIRLS 8-9 YEARS OLD IN THE PROCESS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES WELLNESS GYMNASTICS

*S. B. Sharmanova, PhD Sciences, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, sharmanova@mail.ru, Russia, Chelyabinsk, Ural State University of Physical Culture*

*E.V. Klyushnikova, physical education teacher of the highest qualification category, ekaterina123@mail.ru, Russia, Chelyabinsk, municipal autonomous educational institution «Gymnasium No. 26 of Chelyabinsk».*

*Annotation. One of the factors that negatively affect human health is a decrease in the level of physical activity. Today it is obvious that the required volume of physical activity of younger schoolchildren cannot be provided only through the implementation of the basic educational program in physical education. Optimization of physical activity can be achieved through additional organized physical exercises in the process of extracurricular activities. The purpose of the work was to substantiate the content of health related gymnastics in the process of extracurricular activities of girls of 8-9 years old.*

*Key words: girls 8–9 years old, health-improving gymnastics, dynamics of physical fitness indicators.*

#### References

1. Korolenko, A. V. *Chelovecheskiy potentsial detskogo naseleniya: ponimaniye i otsenka* / A. V. Korolenko, A. N. Gordiyevskaya // *Sotsial'noye prostranstvo*. – 2018. – № 5 (17). – S. 3.

2. Krivolapchuk, I. A. *Vozdeystviye nedel'nogo ob'yema nagruzki na fizicheskuyu rabotosposobnost', dvigatel'nyuyu podgotovlennost' i ostruyu zabolevayemost' detey 6–8 let* / I. A. Krivolapchuk, M. B. Chernova, A. A. Gerasimova, M. M. Gerasimov // *Novyye issledovaniya*. – 2018. – № 3–4 (56). – S. 61–69.

3. *O rekomendatsiyakh po dvigatel'noy aktivnosti detey* // *Federal'naya sluzhba po nadzoru v sfere zashchity prav potrebiteley i blagopoluchiya cheloveka: ofitsial'nyy sayt*. – URL : [https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID = 16871](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID = 16871) (data obrashcheniya 03.05.2021).

## НАПРАВЛЕНИЕ 6

### Вне границ и вне политики: женщины и спорт

УДК 159.9:796.01

#### ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО БОДИБИЛДИНГА

Штуккерт А.Л.

*Аннотация – популярность у женщин такого вида спорта как бодибилдинг обусловлено как психологическими особенностями (мотивация на успех, высокая самооценка, маскулинные качества в поведении), которые предъявляются спортсменкам, стремящимся быть успешными в данном виде спорта, так и гендерными стереотипами в отношении определенных видов спорта, которые устарели и не соответствуют новым тенденциям в современном обществе.*

*Ключевые слова – бодибилдинг, ЗОЖ, профессиональный спорт, самореализация.*

**Введение:** в 21 веке с помощью СМИ и различных государственных и некоммерческих программ поддерживается интерес населения различных стран мира к своему здоровью. А маркерами успешности в данном направлении является внешний вид человека. Поэтому мы наблюдаем рост интереса к занятиям таким видом спорта как бодибилдинг. При этом от мужчин не отстают и женщины. Особенностью женского бодибилдинга является направленность тренировок прежде всего на улучшение пропорций фигуры, повышение мышечной массы в определенных зонах и улучшение жизненного тонуса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе нашего исследования было проведено анкетирование 50 респондентов в возрасте от 20 до 30 лет, только женщин, профессионально занимающихся бодибилдингом более 2-х лет. В анкете содержались 9 открытых вопросов, требующих развернутого ответа. Вопросы касались детства, подросткового возраста, отношения с родителями, отношения к своей внешности, время и причину прихода в данный вид спорта, положительные и отрицательные стороны бодибилдинга с точки зрения респондента, мотивация к занятиям, реакция на внешние оценки.

Нами были получены следующие данные: в подавляющем большинстве респондентки росли в неполной семье (оставались с матерью). При этом испытывали потребность в общении с отцом. Нехватка мужского внимания, желание подражать отцу и стремление заслужить его любовь отражаются в дальнейшем на отрочестве респонденток. В детстве и подростковом возрасте они выбирают общение с противоположным полом. Респондентки написали о том, что в это время у них в поведении наблюдались маскулинные черты, несвойственные девочкам-подросткам, такие как повышенная агрессивность (об этом написали 34% респонденток), целеустремленность (18% от общего числа),

малая эмоциональность (12%), грубость в общении с окружающими (7%), прямолинейность (5%) и др.

В спорт, и, в частности, в бодибилдинг, респондентки приходят достаточно поздно, после 20 лет. Так ответило 97% опрошенных нами спортсменок. Этот выбор для каждой был осознанным и отвечал внутренней потребности в самореализации человека. В качестве положительных моментов бодибилдинга как вида спорта, респондентки указали следующие: формирование знания о правильном подборе продуктов и режиме питания, опыт построения силовых тренировок с учетом личностных особенностей организма и уровня подготовки, установку на ЗОЖ, осознание необходимости следить за собой и своим телом, коррекция своих привычек и повседневных «ритуалов», формирование «здоровой» жизненной позиции и ценностных ориентаций, одобряемых в современном обществе. В качестве минусов респондентки написали следующее: для достижения видимых результатов необходимо много и интенсивно тренироваться в специальных условиях (спортивный зал, открытая площадка со спортивным оборудованием, личный спортзал в условиях квартиры и пр.). То есть на тренировку может отводиться до половины времени бодрствования человека. Приходится ограничивать себя в еде и отказываться от любимых, привычных для респонденток, продуктов питания. Требуется «переступить через себя» и двигаться к намеченной цели.

К мнению окружающих 80% опрошенных женщин относятся «нейтрально», стараются не обращать внимание на колкости и нелестные высказывания в свой адрес. Так как видимый результат помогает повышать свою самооценку и ориентироваться только на мнение тренера и своё собственное. 90% респонденток считают себя очень привлекательными для противоположного пола. К тому же, у них есть желание не просто реализоваться, а выделиться, быть образцом для подражания и в жизни, и на работе, и в общественной сфере – такое желание выразили 97% опрошенных женщин.

Все респондентки говорят о желании сохранить здоровье до старости, не иметь серьезных заболеваний и иметь подтянутое красивое тело, как гарант успешности. Отмечается стремление помогать другим людям. Больше половины опрошенных на регулярной основе или периодически занимается волонтерской деятельностью в различных сферах деятельности от медицины до лесного хозяйства. Если говорить о спортивной направленности, то 60% опрошенных женщин стремятся добиться в бодибилдинге высоких результатов, 49% – стать чемпионкой мира, или занять другие, но обязательно призовые места.

На втором этапе нашего исследования мы предложили нашим респонденткам пройти батарею тестов. В неё вошли такие методики как: личностный опросник Ганса Айзенка (Eysenck Personality Inventory – EPI), тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, методика на определение маскулинности – фемининности, BSRI (Сандры Бем).



Нами была поставлена **цель** - изучить во взаимосвязи как психические свойства спортсменок, профессионально занимающихся бодибилдингом (темперамент, коммуникативные и организаторские склонности, маскулинность / фемининность), так и их динамические психологические показатели, такие как мотивация и уровень самооценки.

Процентное соотношение эмпирических данных, полученных по методике диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса показало, что у подавляющего большинства опрошенных спортсменок выявлен очень высокий уровень мотивации к успеху (90%). Стремление добиваться результатов, работать на «износ», быть лучше позволяет достигать поставленных перед спортсменками ближайших и далеко отставленных целей. Это приветствуется и культивируется во многих видах спорта [1, С. 23, 45-46; 3, С. 13-17]. Но высокие баллы по шкале «мотивация к успеху» свидетельствует также и о завышенных требованиях и ожиданиях как от себя, так и от окружающих, что может негативно сказаться на межличностном общении [1, С. 64-67] и создавать дополнительный стресс – фактор для женщин [4, С. 35- 40.].

Если рассматривать распределение ведущих типов темперамента в нашей выборке, то мы видим преобладание «сангвинистического темперамента» (42%) и «флегматического темперамента» (32%). «Меланхолики» составили 8%, «Холерики» – 18% от всей выборки. Эти данные говорят о том, что в данный вид спорта более всего характерен для людей с сильной и устойчивой нервной системой, готовых к монотонной работе и интенсивным тренировкам. Хотя мы видим присутствие всех типов темперамента, что говорит о возможности, несмотря на особенности нервной системы, заниматься бодибилдингом всем желающим.

При диагностике самооценки в нашей выборке мы отмечаем средний уровень у большинства опрошенных (68%). Заниженная самооценка выявлена у 12% спортсменок, завышенная – у 20% от всей выборки. Спортивная среда формирует адекватное восприятие себя в окружающем пространстве, четкость понимания своих возможностей и «точек роста», дает возможность сформировать реальное ощущение своего тела. При этом сохраняется тенденция как к завышению, так и к занижению своих возможностей. Возможно, это связано с внутренними установками, идущими из детства респонденток. Может быть это недоработка тренера [2, С. 29-33.].

Тестирование нашей выборки по методике BSRI Сандры Бем показывает «маскулинность» данного вида спорта, так как у 72% опрошенных наблюдаются именно «мужские» стереотипы поведения, несмотря на их принадлежность к женскому полу (биологическому). «Андрогинные черты» проявились у 16% респонденток и у 12% в нашей выборке – фемининные. Следовательно, данный вид спорта подойдет тем женщинам, которые хотели бы реализовать себя в «мужском» виде спорта. Хотя надо понимать, что это условное деление видов спорта на «мужские» и «женские», и зависит от стереотипов, существующих в

нашем обществе. На данный момент к «мужским видам» спорта принято относить те, которые: а) требуют проявления агрессии в допустимых рамках, установленных спортивными правилами. Например, такие виды спорта, как хоккей, регби, бокс; б) требуют от спортсмена демонстрации силы и выносливости. Например, такие виды спорта как тяжелая атлетика, марафонский бег; в) формируют мужской тип фигуры (маленькая грудь, широкие плечи, непропорционально развитие мышцы и пр.). Например, такие виды спорта, как плавание, лыжи на любые дистанции, армрестлинг; г) соответствуют военным дисциплинам при подготовке солдат. Например, все виды боевых искусств; д) традиционно данный вид спорта был показателем мужской состоятельности и принадлежности к высшим кругам. Например, такие виды спорта, как гольф, снукер и пр.

К «женским» видам спорта принято относить виды спорта, которые: а) демонстрируют гибкость, пластику, а также умение держать ритм. Например, такие виды спорта, как художественная гимнастика, синхронное плавание; б) формируют женский тип фигуры (осанка, талия, красивая линия тела и пропорциональность, отсутствие явно выраженной мускулатуры). Например, такие виды спорта, как танцы на паркете и целый ряд спортивных легкоатлетических дисциплин, куда входят бег на разные дистанции, спортивная ходьба; в) создают эстетическое наслаждение. Например, такие виды спорта, как художественная гимнастика, акробатика, отчасти фигурное катание.

В настоящее время наблюдается положительная тенденция, когда всё больше видов спорта становятся универсальными, позволяющими раскрывать свой потенциал как женщинам, так и мужчинам без вхождения в конфликт с представлениями общества о том, какими видами спорта кому можно заниматься.

С помощью коэффициента корреляции Ч. Спирмена (заданные уровень статистической значимости -  $p < 0,05$ ) мы получили данные, о том, что самооценка респондентов и коммуникативные способности имеют ожидаемо положительную корреляцию  $r_s = 0,47$ . Это объясняется тем, что сформированные коммуникативные способности помогают спортсменкам получать обратную связь от тренера и окружающих людей. Что способствует формированию внутреннего «Я» и восприятию себя в этом мире.

Мы также получили данные о том, что мотивация к успеху по методике диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса имеют слабую положительную корреляцию с маскулинностью по методике «Маскулинности – фемининности» Сандры Бем ( $r_s = 0,28$ ). Следовательно, такой вид спорта как бодибилдинг формирует установку на успех как ожидаемый и видимый результат и приводит к закреплению определенных стереотипов поведения, диктуемых выполняемой деятельностью.

В качестве **вывода** мы бы хотели остановиться на таком моменте, как «дисциплинированность». Благодаря формированию данного волевого качества

возможно формировать здоровый образ жизни не только на данный момент, согласно модным тенденциям, но и на более отставленную перспективу. Так как, часто начинающему спортсмену приходится сталкиваться с противодействием окружающих. Вовлеченность в спортивную деятельность будет способствовать сохранению здоровья нации и способствовать социально одобряемому способу реализации себя в современном обществе.

### Литература

1. Атлетизм на рубеже веков: Сб. научн. трудов Текст. / Под ред. Г. П. Виноградова; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. - 116 с.

2. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие Текст. / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.

3. Испулова, Р. Н. Силовой фитнес тренинг как средство физической рекреации студенческой молодежи: Дис. канд. пед. Наук Текст. / Р. Н. Испулова; СПб. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2004. - 222 с.: ил.

4. Штуккерт, А.Л. Эмпирическая классификация часто встречаемых стрессовых ситуаций в легкой атлетике - VIII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». – Улан-Батор, Монголия, 2018. С 493. С. 309-312.

*Штуккерт Алиса Львовна, старший преподаватель кафедры психологии, suvasuva@yandex.ru, Россия, г. Санкт-Петербург, Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта;*

#### *GENDER STEREOTYPES AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FEMALE BODYBUILDING*

*Shtukkert Alisa Lvovna – lecturer in the psychology department at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, suvasuva@yandex.ru*

*Annotations - the popularity of such a sport as bodybuilding among women is due to both psychological characteristics (motivation for success, high self-esteem, masculine qualities in behavior), which are presented to athletes who strive to be successful in this sport, and gender stereotypes regarding certain sports that are outdated and do not correspond to new trends in modern society.*

*Keywords-bodybuilding, healthy lifestyle, professional sports, self-realization.*

#### *References*

*1. Athleticism at the turn of the century: Collection of scientific works Text. / Edited by G. P. Vinogradov; St. Petersburg GAFK named after P. F. Lesgaft. St. Petersburg, 2001.-116p.*

*2. Gogunov, E. N. Psychology of physical education and sports: Textbook Text. / E. N. Gogunov, B. I. Martyanov. M.: Publishing center "Academy", 2000. - 288 p.*

*3. Ispulova, R.N. Power fitness training as a means of physical recreation of student youth: Dis. . Cand. PED. Science Text. / R. N. Ispulova; St. Petersburg GAFK named after P. F. Lesgaft. - St. Petersburg, 2004. - 222 p.: il.*

*4. Shtukkert, A. L. Empirical classification of frequently encountered stressful situations in athletics-VIII International Scientific Conference of Students and Young Scientists "University sport: health and prosperity of the nation". - Ulaanbaatar, Mongolia, 2018. P. 493. P. 309-312.*

ISBN 978-5-6045594-3-7



9 785604 559437