



# СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА

материалы межрегиональной научной конференции



УДК 378.679.6  
С 88

**Рецензенты:**

Леонтьева М.С., д.п.н.

Левченкова Т.В., д.п.н.

Жийяр М.В., д.п.н.

Студенческая наука: материалы Межрегиональной научной конференции, посвященной Году науки и технологий РФ (Россия, Москва 11-12 марта 2021 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2021. – 329 с.

В сборнике представлены материалы участников Межрегиональной научной конференции «Студенческая наука», посвященной Году науки и технологий РФ 2021 года. Рассмотрены актуальные теоретические и методические, педагогические, психологические, медико-биологические, философские, исторические, социокультурные проблемы физической культуры, спорта и вузовского образования.

Материалы сборника предназначены для обучающихся, тренеров, педагогов, спортсменов.

Материалы представлены в редакции авторов.

## Содержание

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФКиС: ОБЩИЕ ВОПРОСЫ И ЧАСТНЫЕ РЕШЕНИЯ

<b>Братчиков С.А., Дубровинский С.С., Сенатская В.Г.</b>	<b>10</b>
Техника и тактика соревновательной деятельности лыжников-гонщиков в коньковом лыжном индивидуальном спринте на чемпионате мира 2019 года в Зеефельде (мужчины)	
<b>Виноградова И.В., Абитаев И.О., Иванова К.А.</b>	<b>16</b>
Сравнительный анализ координационных способностей теннисистов высокой квалификации на примере (настольный теннис и теннис)	
<b>Деркачева А.С., Фатьянов И.А.</b>	<b>20</b>
Анализ проблемы нарушений антидопинговых правил в возрастном аспекте (на примере легкой атлетики)	
<b>Казымов Д.И., Конаков А.В.</b>	<b>25</b>
Совершенствование техники ударов ногами в спортивном рукопашном бое с использованием резиновых эспандеров	
<b>Костина Ю.А., Байдыченко Т.В.</b>	<b>29</b>
Эмпирический анализ организационных методов развития спортивной стрельбы из лука и средств практического овладения тактикой в командных состязаниях	
<b>Лисицына П.В., Бариеникова Е.Е.</b>	<b>33</b>
Место детско-юношеского спорта в системе спортивной подготовки в России	
<b>Лысенко М.Е.</b>	<b>38</b>
Совершенствование навыков игры в эндшпиле у юных шахматистов на этапе спортивной специализации (III-I разряд)	
<b>Малыгина И.А.</b>	<b>42</b>
Технология оздоровительной двигательной деятельности лиц второго периода зрелого возраста	
<b>Манзюк В.В., Распопова Е.А.</b>	<b>45</b>
Методика повышения гипоксической устойчивости спортсменов 14-16 лет на дистанции 300 м комбинированное плавание (спортивный дайвинг)	
<b>Матвеева Т.С., Попов О.И.</b>	<b>50</b>
Динамика мировых рекордов в женском брассе	
<b>Махортова Е.О., Соломатин В.Р.</b>	<b>55</b>
Выбор ведущего способа плавания на основе учета моторной асимметрии	

<b>Мачкова Е.А.</b> Гидродинамические особенности девочек-пловчих 11-14 лет	<b>58</b>
<b>Никитин А.Л., Конаков А.В.</b> Повышение скорости ударов у бойцов спортивного рукопашного боя с использованием отягощений	<b>63</b>
<b>Парахин В.А., Еремин М.А.</b> Структура и техника исполнения перелета через перекладину, сальто назад в вис, с различным положением тела у гимнастов высокой квалификации	<b>69</b>
<b>Пасечная А.К.</b> Особенности организации занятий по физической культуре в условиях самоизоляции	<b>74</b>
<b>Семёнов В.В.</b> Формирование мотивации к занятиям спортом у подростков с девиантным поведением	<b>77</b>
<b>Сохин А.С., Майорова Л.В.</b> К вопросу физической активности и профилактики нарушений осанки у студентов РГУФКСМиТ в условиях дистанционного обучения	<b>81</b>
<b>Татаринов И.Д.</b> Моделирование подготовки к отталкиванию в прыжке в длину ведущих прыгунов мира	<b>85</b>
<b>Цугунян А.В., Фатьянов И.А.</b> Оценка конкурентоспособности российских метателей на международной арене	<b>89</b>
<b>Черепанова И.О., Дунаев К.С.</b> Некоторые вопросы интегральной координационной подготовки фигуристов	<b>94</b>
<b>Чистяков Д.А., Сошников Н.Н.</b> Результативность стрельбы у высококвалифицированных биатлонистов в зависимости от специфики соревновательной деятельности	<b>100</b>
<b>Юшманов Е.А., Иванов Л.Ю.</b> Технико-тактические особенности приема подачи в современном теннисе	<b>105</b>

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФКиС

<b>Бахвалова А.Е., Добрынина Л.А.</b> Физическая реабилитация спортсменов игровых видов спорта после пластики передней крестообразной связки на послеоперационном периоде	<b>110</b>
<b>Геворкян Э.Э.</b> Оздоровляющее влияние пилатеса и повышение физической подготовленности	<b>114</b>
<b>Горчилин А.Е., Мельников А.А.</b> Динамика гидратации рабочих регионов тела во время активного восстановления после физической нагрузки	<b>118</b>
<b>Данилова Ю.О., Добрынина Л.А.</b> Физическая реабилитация женщин 25-30 лет после абдоминального родоразрешения с использованием средств гидрокинезотерапии	<b>123</b>
<b>Китаева А.А., Добрынина Л.А.</b> Гидрокинезотерапия в физической реабилитации подростков с круглой спиной	<b>127</b>
<b>Кучина К.Ю.</b> Влияние занятия физической культурой на общее состояние студента с точки зрения медицины	<b>131</b>
<b>Лашук А.А., Томилин К.Г., Максименко В.Г.</b> Применение дыхательных методик для оздоровления студентов	<b>135</b>
<b>Молева Н.А., Иванова Н.Л.</b> Физическая реабилитация лиц 35-40 лет после ишемического инсульта в раннем восстановительном периоде	<b>140</b>
<b>Музурова А.А., Добрынина Л.А.</b> Физическая реабилитация лиц юношеского возраста после перелома диафиза бедренной кости на постиммобилизационном периоде	<b>144</b>
<b>Резников В.А.</b> Сравнительный анализ возраста профессиональных игроков в спортизированных компьютерных играх «CS: GO» и «DOTA 2»	<b>149</b>
<b>Степанова Е.Г., Иванова Н.Л.</b> Результаты применения занятий лечебной гимнастикой в реабилитации пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава в условиях стационара	<b>152</b>

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФКиС

<b>Барабанов Н.А.</b>	<b>156</b>
Применение активных методов при дистанционном обучении студентов вузов физической культуры	
<b>Галкина К.Ю., Шумова Н.С., Байковский Ю.В.</b>	<b>160</b>
Формирование коллективистских мотивов деятельности у подростков с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся спортом	
<b>Карева Н.С., Шумова Н.С.</b>	<b>166</b>
Личностные и ситуативные факторы снижения точности воспроизведения гольфистами 14-18 лет пространственных параметров движений	
<b>Кравченко М.С.</b>	<b>170</b>
Влияние видеоигр-шутеров на психофизиологические показатели киберспортсменов	
<b>Олефиренко А.А.</b>	<b>173</b>
Психолог в современном киберспорте	
<b>Полиенко Т.В.</b>	<b>177</b>
Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека	

## ТУРИЗМ, РЕКРЕАЦИЯ, МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА

<b>Зенина Е.С.</b>	<b>180</b>
Динамика общественно-политической активности современной молодежи России	
<b>Иванова Л.Н., Сиднева Л.В.</b>	<b>182</b>
Особенности проведения совместных занятий дошкольников с родителями в условиях фитнес клуба	
<b>Калмыкова В.В., Воат А.А.</b>	<b>187</b>
Программа «12 шагов» в социальной работе с молодежью из дисфункциональных семей (на примере группы ВДА «Новая жизнь»)	
<b>Корухова К.Н.</b>	<b>190</b>
Проблема профилактики и противодействия молодежному экстремизму	
<b>Коршунова А.И.</b>	<b>195</b>
Представления студенческой молодежи о ролевой структуре семьи	

<b>Кузнецова А.В., Павлов Е.А.</b>	<b>197</b>
Особенности организации культурно-познавательного тура в России для немецких туристов с использованием элементов конного туризма	
<b>Михайлуков Е.А., Павлов Е.А.</b>	<b>201</b>
Особенности разработки и реализации обменных образовательных программ рекреативно-оздоровительной направленности между РГУФКСМиТ и организациями-партнёрами КНР	
<b>Мусаева М.С., Бариеникова Е.Е.</b>	<b>206</b>
Мотивация молодежи к занятию волонтерской деятельностью	
<b>Науменко В.Ю.</b>	<b>210</b>
Социальная адаптация детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации	
<b>Попков Е.Ю., Петрачева И.В.</b>	<b>213</b>
Комплексное использование средств аквафитнеса в занятиях женщин второго периода зрелого возраста	
<b>Рябцева С.В., Павлов Е.А.</b>	<b>216</b>
Особенности и перспективы развития туризма в северо-кавказском федеральном округе	
<b>Суровцова В.Ю., Павлов Е.А.</b>	<b>224</b>
Особенности построения этапов мультиспортивной гонки	
<b>Танникова О.С., Петрачева И.В.</b>	<b>229</b>
Организационные особенности проведения игровых программ с дошкольниками в аквафитнесе	
<b>Шишова А.А., Бариеникова Е.Е.</b>	<b>232</b>
Современные модели молодёжной политики в зарубежных странах (европейский подход)	

## **ЭКОНОМИКА И МЕНЕДЖМЕНТ В ФКиС**

<b>Будз С.П., Обьедкова Л.П.</b>	<b>237</b>
Спорт двадцать первого века	
<b>Высоцкая В.И., Обьедкова Л.П.</b>	<b>241</b>
Возможности и ответственность успешного спортивного менеджера	
<b>Ганеева Л.Д., Уханова Т.В.</b>	<b>245</b>
Планирование интернет-маркетинговых мероприятий	
<b>Долгих Ю.А., Гониянц С.А.</b>	<b>250</b>
Оценка эффективности внедрения бенчмаркинга в деятельность ООО «Ай-Си-Эс Тревел Групп»	

<b>Зайченко Д.В., Логинова О.А.</b> Digital-маркетинг в современной организации	<b>254</b>
<b>Крюков Ю.В.</b> Показатели онлайн активности в дисциплине «Боевая арена»	<b>258</b>
<b>Москалев А.В., Цуцкова А.С.</b> Влияние пандемии COVID-19 на сферу физической культуры и спорта	<b>263</b>
<b>Шаура А.Л., Гониянц С.А.</b> Специфика маркетинга въездного медицинского туризма в «Европейском Медицинском Центре» города Москвы для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	<b>268</b>
<b>Шокуев И.А, Цуцкова А.С.</b> Брендинг в спорте	<b>271</b>

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФКиС И ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

<b>Барыкина А.К.</b> Зависимость от компьютерных игр среди молодежи как форма аддиктивного поведения	<b>275</b>
<b>Белоус Е.И., Леонтьева Л.С.</b> Генезис олимпийских традиций (1896-1936 гг.)	<b>280</b>
<b>Волкова О.Д., Протасова Н.В.</b> Ценностный подход в продвижении восточных единоборств (на примере России, Кореи и Китая)	<b>284</b>
<b>Гладкова Ю.Е., Леонтьева Л.С.</b> Основные показатели и результаты участия команд СССР и РФ в соревнованиях по спортивной гимнастике в рамках игр олимпиад	<b>288</b>
<b>Дронова А.А., Долгополова Е.Ф.</b> Связь традиций олимпийских игр древности с современным олимпийским движением	<b>293</b>
<b>Жажело А.Е., Мельников А.А.</b> Актуальные направления мобильных приложений в сфере спорта и физической культуры	<b>297</b>



<b>Ивашина П.И., Леонтьева Н.С.</b> Генезис гольфа как отдельного вида спортивной деятельности (XVI – начало XX вв)	<b>301</b>
<b>Коносова К.Е., Леонтьева Л.С.</b> История развития турнира «Русская зима»	<b>307</b>
<b>Мохначев А.Д., Никифорова А.Ю.</b> Развитие беговых дисциплин легкой атлетики в африканском регионе	<b>310</b>
<b>Степанова Е.Г., Леонтьева Н.С.</b> Показатели и результаты участия сборных СССР и России на летних и зимних паралимпийских играх: сравнительный анализ	<b>315</b>
<b>Ткаченко С.С., Баранов В.А.</b> Философские и социокультурные аспекты физической культуры и спорта	<b>321</b>
<b>Юдина Д.О.</b> Развитие спортивной акробатики в Калининградской области	<b>326</b>

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФКиС: ОБЩИЕ ВОПРОСЫ И ЧАСТНЫЕ РЕШЕНИЯ

УДК 796.5

## ТЕХНИКА И ТАКТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В КОНЬКОВОМ ЛЫЖНОМ ИНДИВИДУАЛЬНОМ СПРИНТЕ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2019 ГОДА В ЗЕЕФЕЛЬДЕ (МУЖЧИНЫ)

Братчиков С.А., Дубровинский С.С., Сенатская В.Г.

***Аннотация.** Настоящее исследование посвящено анализу техники и тактики соревновательной деятельности лыжников-гонщиков мировой элиты в коньковом лыжном индивидуальном спринте на Чемпионате мира 2019 г. в Зеефельде. В статье рассматриваются основные показатели, используемые в оценке соревновательной деятельности в различных турах спринта (квалификация, четвертьфиналы, полуфиналы и финал). К ним относились: турнирная дистанционная скорость финалистов индивидуального спринта, динамика нарастания частоты циклов лыжных ходов в зависимости от рельефа трассы, угловые показатели техники одновременного одношажного конькового хода на финишном отрезке в финальном забеге, а также индивидуальная соревновательная тактика раскладки сил по дистанции. Были получены модельные характеристики технико-тактических действий победителя в индивидуальном коньковом спринте на ЧМ-2019 г. Полученные данные в ходе исследования могут быть положены в основу проектирования тренировочных и соревновательных программ высококвалифицированных лыжников-гонщиков, направленных на подготовку к спринтерским дисциплинам лыжных гонок.*

***Ключевые слова:** лыжники-гонщики мировой элиты, лыжный спринт, чемпионат мира, соревновательная деятельность, технико-тактические действия.*

**Введение.** Специфика олимпийской подготовки проявляется в стратегии, согласно которой все её содержание направлено на максимально возможную реализацию индивидуальных возможностей спортсмена и демонстрацию наивысших результатов в главных стартах [1,2]. Моделирование сложных процессов спортивной реальности, таких, как процесс подготовки спортсмена к главным состязаниям и его реализация, является одной из **актуальных проблем** при подготовке спортсменов высокого класса.

Основные задачи исследования связаны с анализом и оценкой соревновательной результативности в индивидуальном лыжном спринте на ЧМ и ОЗИ в период их проведения и получение модели технико-тактических действий победителя Й. Клебо (Норвегия) в индивидуальном коньковом спринте на ЧМ-2019 года.

Фактический материал исследования получен на основе анализа официальных протоколов соревнований с Чемпионата мира 2019 года (архив сайта <https://www.fis-ski.com>). В ходе работы были подробно изучены 54 официальных протокола с ЧМ и ОЗИ в период с 2001 по 2019 гг., с целью анализа выступлений ведущих лыжных стран в индивидуальных

спринтерских дисциплинах лыжных гонок. Для расчета основных кинематических показателей было обработано 4,5 часа видеозаписей трансляций с соревнований и использованием компьютерной программы Coach's eye+, среди которых, посчитано 72 показателя частоты движений, скорости, 1205 циклов лыжных ходов, тактических схем ведения соревновательной борьбы 6-ти лыжников-гонщиков мировой элиты на всех стадиях индивидуального спринта.

**Основная часть.** В процессе эволюции дисциплин в лыжных гонках с 2001 года в программу чемпионатов мира по лыжным гонкам был введен новый формат соревнований на короткую дистанцию – индивидуальный спринт, в 2002 году спринтерские гонки дебютировали на Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити (США). Соревнования по лыжному спринту включают в себя черты индивидуальной гонки и соревнований с массовым стартом, и в целом соответствует повторному характеру соревновательной деятельности в условиях нарастающего утомления [3,4].

В рамках наших исследований проанализирована спортивная результативность победителей и призёров, представляющих ведущие лыжные страны в мужском индивидуальном лыжном спринте в годы проведения главных стартов. Наибольшее количество наград в индивидуальном мужском лыжном спринте в годы проведения ЧМ и ОЗИ в период с 2001 по 2019 гг. завоевали спортсмены сборной команды Норвегии – всего 19 медалей. На втором месте по количеству завоеванных наград команда Швеции – 9 медалей и на третьем месте – сборная команда России – 8 медалей (табл.1).

Таблица 1 – Количество медалей на ЧМ и ОЗИ в индивидуальном мужском лыжном спринте в период с 2001 по 2019 гг.

Страны	Чемпионаты мира			Олимпийские игры			Всего			Итого
	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
Норвегия	5	5	5	3	0	1	8	5	6	19
Швеция	2	1	2	1	1	2	3	2	4	9
Россия	2	1	2	1	1	1	3	2	3	8
Италия	1	2	0	0	1	1	1	3	1	5
Канада	0	1	1	0	0	0	0	1	1	2
Германия	-	-	-	0	1	0	0	1	0	1
Франция	-	-	-	0	1	0	0	1	0	1

В результате проведенного анализа лыжной трассы были установлены основные модельные параметры показателей рельефа, дающие возможность изучения особенностей соревновательных дистанций для проведения лыжного спринта. Так, на ЧМ-2019 индивидуальный лыжный спринт проводили на трассе протяженностью 1,5 км, основные модельные параметры которой представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Основные модельные характеристики рельефа лыжной трассы в индивидуальном спринте на ЧМ-2019 (Австрия, г.Зеефельд)

Параметры трассы	Характеристики рельефа	
Протяженность дистанции, км	1,5	
Количество кругов (длина, м)	1 (1554)	
Перепад высот (HD), м	39	
Максимальный подъем, м	35	
Сумма перепадов высот, м	57	
Трудность трассы, м/км	36,7	
Гармоничность трассы	0,83	

Следует обратить внимание на такой параметр, как трудность трассы - 36,7 м/км. Данный показатель является самым высоким за всю историю проведения индивидуального спринта свободным стилем, который показывает среднюю высоту подъёма лыжника на каждом километре.

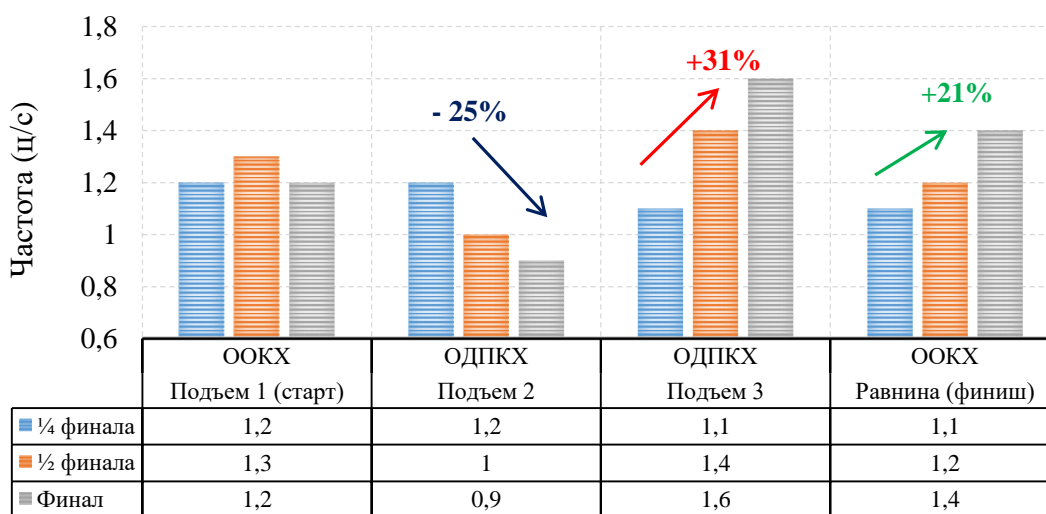
Оценка турнирной дистанционной скорости и её динамики у финалистов соревнований осуществлялась на основе изменения времени прохождения дистанции в каждом повторении, позволяющего определить изменения средней скорости. Получено, что в лыжном спринте свободным стилем на ЧМ-2019 наибольшая скорость наблюдалась в квалификации –  $8,75 \pm 0,07$  м/с, в последующих забегах происходило снижение достигая минимального значения в финале спринтерских соревнований –  $7,68 \pm 0,04$  м/с. Снижение показателя среднедистанционной скорости в забегах лыжного спринта свободным стилем от квалификации к финалу соревнований произошло в среднем на 1,07 м/с (табл.3).

Таблица 3 – Анализ турнирной дистанционной скорости финалистов индивидуального спринта ЧМ 2019 года

Спортсмены	Этап соревнований, средняя скорость, м/с			
	квалификация	¼ финала	½ финала	финал
J. Kjaebo	8,81	8,62	8,24	7,72
F. Pellegrino	8,81	8,62	8,26	7,72
G. Retivykh	8,67	8,26	8,46	7,67
R. Jouve	8,67	8,34	8,47	7,65
E. Iversen	8,79	8,35	8,48	7,64
L. Chanavat	8,73	8,58	8,47	6,99
<i>среднее</i>	<b><i>8,75±0,07</i></b>	<b><i>8,44±0,17</i></b>	<b><i>8,38±0,12</i></b>	<b><i>7,68±0,04</i></b>

В ходе исследования основных показателей технико-тактических действий финалистов индивидуального конькового спринта, выяснилось, что победитель Й. Клебо за весь забег сделал 204 отталкивания, из которых 79 пришлось на одновременный одношажный коньковый ход. Использование данного хода продиктовано особенностями рельефа соревновательной трассы. Этот показатель является одним из самых низких среди финалистов.

В модели основных кинематических характеристик техники лыжных ходов, у лыжников-гонщиков мировой элиты определяющей является частота движений [3]. На рисунке 1 представлены показатели частоты циклов Й. Клебо в различных лыжных ходах на ключевых участках трассы (подъемы, финишный отрезок). На втором подъеме четко просматривается тенденция к снижению частоты движений цикла от четвертьфинала к финалу в ОДПКХ (на 25%). Данная динамика связана, прежде всего, со снижением скорости финалистами в конце второго подъема и выбором Й. Клебо оптимальной позиции для ухода на спуск. На 3-ем подъеме и на финишном отрезке напротив, видна тенденция к увеличению частоты движений на 31% и 21 %, соответственно.



Примечание: ООКХ – одновременный одношажный коньковый ход,  
ОДПКХ – одновременный двухшажный коньковый ход (подъемный вариант)

Рисунок 1 – Анализ динамики частоты циклов лыжных ходов победителя Й. Клебо на ключевых участках трассы

В ходе исследования был проведен видеоанализ с использованием программы Coach's eye+ с целью получения угловых характеристик техники высококвалифицированных лыжников-гонщиков в одновременном одношажном коньковом ходе (ООКХ) на финишном отрезке. Фиксировался угол сгибания туловища и угол сгибания ноги в коленном суставе в начале и в конце отталкивания. Угол сгибания туловища у Й. Клебо был более тупым и составлял 146° в начале отталкивания и в конце отталкивания 138°. У серебряного призера Ф. Пеллегрини данные показатели составляли 137° в начале и окончании отталкивания. Угол сгибания ноги в коленном суставе в начале и в конце отталкивания у Й. Клебо был острее (138° и 117°), в то время как у Ф. Пеллегрини 150° и 123° соответственно.

Используя полученные данные, получена индивидуальная модель технико-тактических соревновательных действий победителя Й. Клебо в индивидуальном коньковом спринте на ЧМ-2019 г. (табл.4).

Таблица 4 – Модель технико-тактических действий победителя в индивидуальном спринте на ЧМ-2019 года в Зеефельде

	Средняя скорость (м/с)	Тактика прохождения забегов	Частота циклов (отталкиваний/мин)			Угловые показатели (°)			
			Равн-на (старт)	Подъем 2	Равнина (финиш)	Начало отталкивания		Окончание отталкивания	
						Угол сгибания туловища	Угол сгибания опорной ноги	Угол сгибания туловища	Угол сгибания опорной ноги
Финал	7,72	Преследование лидера	1,2	1,2	1,1	146°	138°	141°	117°
½ финала	8,24		1,3	1	1,2				
¼ финала	8,62		1,2	0,9	1,4				
Ср. знач.	8,19		1,23	1,03	1,23				
$\delta$	$\pm 0,452$		$\pm 0,058$	$\pm 0,153$	$\pm 0,153$				

**Выводы.** Разработанные модельные характеристики могут быть использованы при проектировании и реализации тренировочных программ высококвалифицированных лыжников-гонщиков в периоды подготовки к главным международным соревнованиям в спринтерских дисциплинах лыжных гонок.

### Литература

1. Баталов, А. Г. Техника и тактика соревновательной деятельности в классическом лыжном спринте на XXIII Олимпийских играх 2018 г. (ОИ – 2018) / А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина, А. В. Лунина, А. В. Щукин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – №4. – С. 31–38.

2. Бурдина, М. Е. Специфика соревновательной деятельности в лыжном спринте / М. Е. Бурдина // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации». – Смоленск, 2017. – С. 39–47.

3. Дубровинский, С. С. Специфика реализации технико-тактической подготовленности высококвалифицированных лыжников-гонщиков в лыжном спринте / С. С. Дубровинский, А. Г. Баталов, В. Г. Сенатская // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 69–71.

4. Сиделёв, П. А. Особенности соревновательной деятельности и факторы, определяющие достижение высокого результата в лыжном спринте / П. А. Сиделёв, А. Г. Баталов // Матер. Всерос. науч.- практ. конф. «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации». – Смоленск, 2012. – С. 144–148.

*Братчиков Сергей Алексеевич, студент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: serjogazbs99@mail.ru*

*Дубровинский Сергей Сергеевич, старший преподаватель, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4 e-mail: oxbow2004@mail.ru*

Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4 e-mail: senatskaya.valen@mail.ru

*TECHNIQUES AND TACTICS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF CROSS-COUNTRY SKIERS IN THE SPEED SKATING INDIVIDUAL SPRINT AT THE 2019 WORLD CHAMPIONSHIPS IN SEEFELD (MEN)*

*Sergey A. Bratchikov, student, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, Russia, 105122 e-mail: serjogazbs99@mail.ru*

*Sergey S. Dubrovinskiy, Senior lecturer, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, Russia, 105122 e-mail: oxbow2004@mail.ru*

*Valentina G. Senatskaya, Senior lecturer, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, Russia, e-mail: senatskaya.valen@mail.ru*

**Annotation.** *This research is devoted to the analysis of techniques and tactics of the world's elite skiers' competitive activity in the individual skating ski sprint at the 2019 World Championship in Seefeld. The article discusses the main indicators which are used in the assessment of competitive activity in various rounds of the sprint (qualification, quarterfinals, semi-finals and final). These included: the tournament distance speed of the finalists and the analysis of the number of push-offs in the main ski runs. Also, the angular indicators of the technique at the finish line in the final race were studied. Model characteristics of the technical and tactical actions of the winner in the individual skating sprint at the 2019 World Cup were got. Research data can be used as the basis for the design of training and competition programs of highly skilled skiers-racers which are aimed to prepare for the sprint disciplines of cross-country skiing.*

**Keywords:** *skiers-racer of the world elite, ski sprint, world championships, competitive activities, technical and tactical actions.*

*References*

1. *Batalov, A. G. Technique and tactics of competitive activity in the classic ski sprint at the XXIII Olympic Games 2018 (OI-2018) / A. G. Batalov, M. E. Burdina, A.V. Lunina, A.V. Shchukin // Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. – 2018. – N. 4. – P. 31-38.*

2. *Burdina, M. E. Specificity of competitive activity in ski sprint / M. E. Burdina // Materials of the IV All-Russian scientific and practical conference of ski racing coaches "Actual issues of training of highly qualified skiers-racers". – Smolensk, 2017. – P. 39-47.*

3. *Dubrovinsky, S. S. Specifics of the implementation of technical and tactical preparedness of highly qualified skiers-racers in the ski sprint / S. S. Dubrovinsky, A. G. Batalov, V. G. Senatskaya // Theory and practice of physical culture. – 2016. – N. 7. – P. 69-71.*

4. *Sidelev, P.A. Osobennosti sorevnovatel'noy deyatelnosti i faktory, opredelyayushchie dostizhenie vysokogo rezul'tata v lyzhnom sprinte (Specificity of competitive activity and factors to determine success in ski race) / P. A. Sidelev, A. G. Batalov // Mater. Vseros. nauch.- prakt. konf. «Aktual'nye voprosy podgotovki lyzhnikov-gonshchikov vysokoy kvalifikatsii» (Proc. res.- pract. conf. "Actual issues of training of elite racing skiers". - Smolensk, 2012. – P. 144–148.*

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРИМЕРЕ (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС И ТЕННИС)

Виноградова И.В., Абитаев И.О., Иванова К.А.

***Аннотация.** В настоящей статье мы хотим провести сравнительный анализ координационных способностей спортсменов высокой квалификации в теннисе и настольном теннисе и определить наиболее значимые компоненты для теннисистов.*

***Ключевые слова:** сравнительный анализ, координационные способности, теннис, настольный теннис.*

**Введение.** Перед специалистами-практиками стоит острая необходимость во внедрении в тренировочные программы спортсменов высокого класса упражнений, воздействующих на специфические координационные способности, для повышения эффективности, качества и экологизации движений в максимальной реализации индивидуальных возможностей на соревнованиях. Возникшие актуальные вопросы координационной подготовленности атлетов стимулируют развитие конкретного направления научно-исследовательской работы, которая должна основываться на определении и сравнении наиболее значимых компонентов координационных способностей для теннисистов высокого класса.

**Цель исследования** - сравнительный анализ наиболее значимых компонентов координационных способностей для теннисистов высокого класса (на примере настольного тенниса и тенниса) путем оценки уровня развития их координационных способностей.

**Задачи:** выявить наиболее значимые компоненты координационных способностей для теннисистов высокого класса; провести оценку выделенных компонентов координационных способностей у спортсменов в теннисе и настольном теннисе; провести сравнительный анализ координационных способностей спортсменов.

**Методы исследования:** анализ протоколов экспертных оценок; педагогический эксперимент; психофизиологические методы: определение латентного периода простой зрительно-моторной реакции, латентного периода сложной зрительно-моторной реакции РО 2-3, функциональной подвижности нервных процессов, силы нервных процессов; методы кинематометрии, оценки скоординированности движений спортсменов по В. А. Булкину, стабิโลграфического контроля; методы математической статистики. В качестве главных критериев оценки координационных способностей выделяют четыре основных признака: правильность выполнения движения, т.е. когда движение приводит к требуемой цели (делает то, что нужно); быстроту результата; рациональность движений и действий (выполняет так, как нужно); двигательную находчивость, которая помогает человеку найти выход из любого сложного положения, неожиданно возникшего при выполнении действия.



Сравнительный анализ показателей координационных способностей спортсменов в теннисе и настольном теннисе:

1. В основе рационального ориентирования в пространстве лежит комплексная деятельность разных анализаторов, позволяющая оценить условия для выполнения тех или иных действий, осуществить выбор рационального двигательного решения и обеспечить его реализацию.

2. В спорте высших достижений задачи эффективного ориентирования в пространстве всегда являются результатом совокупной деятельности анализаторов и двигательной (мышечной) памяти, что обеспечивает молниеносную оценку ситуации и реализацию двигательного действия.

3. Важное значение для совершенствования способности к ориентированию в пространстве имеет тренировка произвольного внимания - способность выделить из всех многообразных раздражителей те, которые являются значимыми для ориентирования в конкретной ситуации. Способность держать в поле зрения большое количество значимых раздражителей, что особенно важно в теннисе, в значительной мере определяется объемом внимания, т. е. шириной той сферы, на которую оно может быть одновременно распространено. Полученные в ходе эксперимента данные совпали с результатами экспертных оценок, был подтвержден более высокий уровень проявления сенсомоторной реактивности у теннисистов, что является закономерным отражением специфики вида спорта.

4. Для оценки уровня развития функции равновесия применяли стандартный и усложненный тесты Ромберга. На основании сравнения стабиллограмм двух проб была определена степень визуальной стабильности стояния, т.е. степень обратной связи, обеспечиваемой оптической чувствительностью – так называемый коэффициент Ромберга. Чем выше процент, тем лучше скоординирован, ловок и тренирован спортсмен.

5. Качество функции равновесия (КФР) – один из важных информативных стабиллометрических показателей, который характеризует генетически заложенное индивидуальное свойство постральной системы человека. Чем выше значение КФР, тем лучше человек может поддерживать равновесие.

Полученные в ходе эксперимента данные совпали с результатами экспертных оценок, был подтвержден более высокий уровень проявления сенсомоторной реактивности у теннисистов, что является закономерным отражением специфики вида спорта.

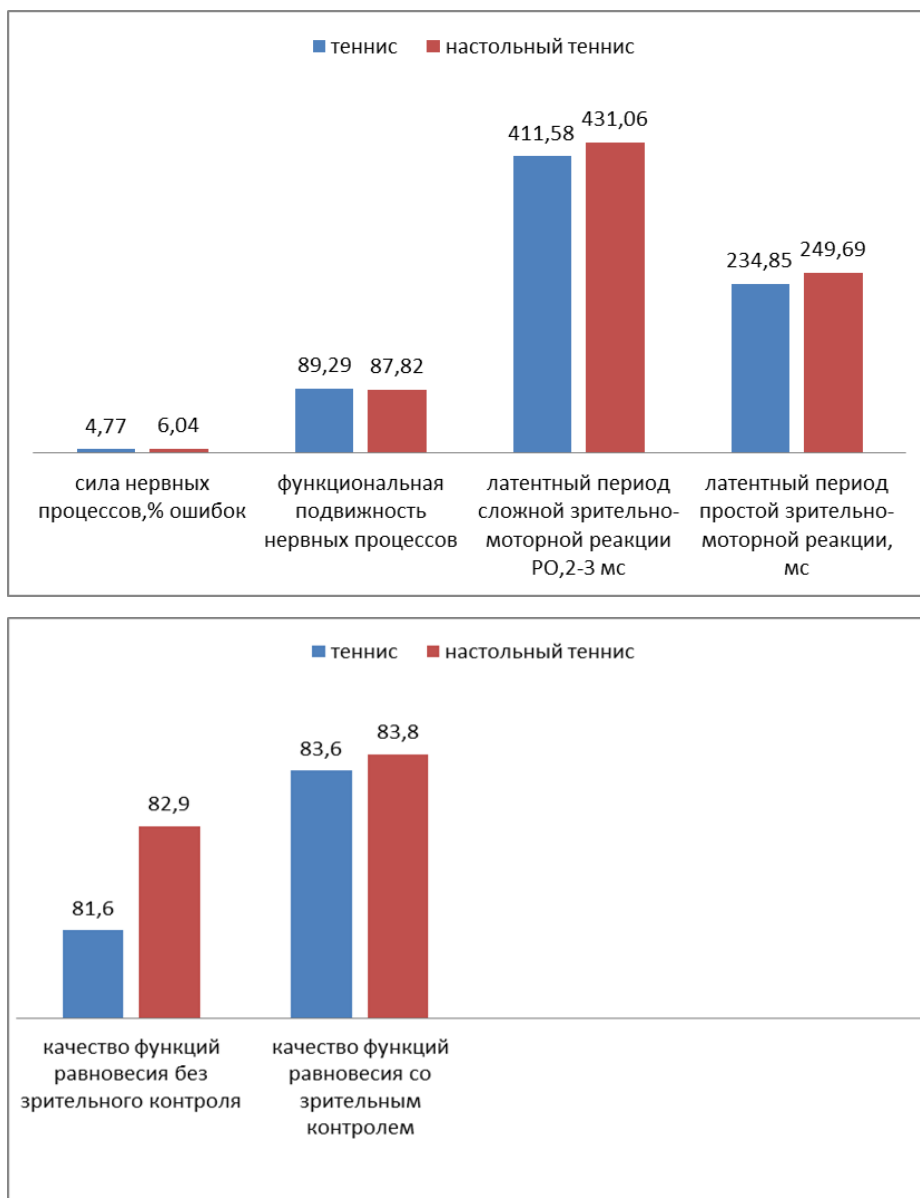


Рисунок 1 – Результаты экспертных оценок

*Примечание. Чем меньше показатель, тем выше уровень развития сенсомоторной реактивности.*

**Заключение.** Таким образом, можно констатировать, что спортсмены высокого класса, специализирующиеся в теннисе и настольном теннисе, обладают удивительными способностями в отношении тончайшей оценки и регуляции динамических временных и пространственных параметров движений, например, способны регулировать силу удара, оценивать дистанцию или время.

После анализа данных были получены следующие выводы: у теннисистов по отношению к спортсменам, специализирующимся в настольном теннисе, более высокий уровень проявления сенсомоторной реактивности, сила нервных процессов выше на 21%, латентный период простой зрительно-моторной реакции – на 6%, латентный период сложной

зрительно-моторной реакции РО 2-3 – на 5 %, функциональная подвижность нервных процессов не имеет достоверных отличий.

#### Литература

1. Коробейников, Г.В. Психофизиологические особенности полового диморфизма в дзюдо // Современ. олимп. спорт и спорт для всех: Материалы 11 Междунар. науч. конгр., 10 - 12 окт. 2007 г., Минск. - Минск, 2007. - Ч. 4. - С. 137-142.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введ. в предмет: учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб. [и др.]: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта: утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2004. - 807 с.: ил.

4. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образ. деятельность по направлению 521900 и спец. 022300: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 463 с.: ил.

*Виноградова Ирина Вадимовна, студентка 4 курса очного обучения кафедры ТуМ тенниса РГУФКСМиТ, irina.41v@mail.ru*

*Абитаев Иса Омарович, преподаватель кафедры ТуМ тенниса РГУФКСМиТ, isaab@mail.ru*

*Иванова Карина Александровна, заведующая методическим кабинетом кафедры ТуМ тенниса РГУФКСМиТ, nicekerry@mail.ru*

#### COMPARATIVE ANALYSIS OF THE COORDINATION ABILITIES OF HIGHLY QUALIFIED TENNIS PLAYERS BY EXAMPLE (TABLE TENNIS AND TENNIS)

*Vinogradova Irina Vadimovna, 4th year student of full-time study in the Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, Russia, irina.41v@mail.ru*

*Abitaev Isa Omarovich, teacher Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, Russia, isaab@mail.ru*

*Ivanova Karina Aleksandrovna, Head of the methodological Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, Russia, nicekerry@mail.ru*

**Annotation.** *In this article, we want to carry out a comparative analysis of the coordination abilities of highly qualified athletes in tennis and table tennis and determine the most significant components for tennis players.*

**Keywords:** *comparative analysis, coordination abilities, tennis, table tennis.*

#### References

1. Korobeynikov, G. V. Psychophysiological features of sexual dimorphism in judo. olympus. sports and sports for all: Proceedings of the 11th International Scientific Congress, October 10-12, 2007, Minsk. - Minsk, 2007. - Ch. 4. - p. 137-142.

2. Matveev, L. P. Theory and methodology of physical culture: Introduction. in the subject: study. for higher. special. physical education. studies. institutions: EXT. State. kom. Russian Federation by phys. culture and sports / L. P. Matveev. - Ed. 4th, ster. - SPb. [et al.]: Lan: Omega-L, 2004. - 159 p.

3. Platonov, V. N. *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook. for university students of physics. education and sports: approved. Ministry of Education and Science of Ukraine / V. N. Platonov. - Kiev: Olymp. lit., 2004. - 807 p.: ill.*

4. *Theory and methodology of physical culture: textbook. for university students who are engaged in educational activities. activities in the direction of 521900 and spec. 022300: additional State.com. Russian Federation by phys. culture and sports / ed. by Yu. F. Kuramshin. - [3 rd ed., ster.].-M.: Sov. sport, 2007. - 463 p.: ill.*

УДК 796.42+796.093.8

## **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

Деркачева А.С., Фатьянов И.А.

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме применения допинга в современной легкой атлетике. Статья содержит информацию о спортсменах сборных команд России по легкой атлетике, на данный момент отбывающих наказание за нарушение антидопинговых правил. Приведены возможные причины употребления запрещенных веществ. Содержатся результаты анкетирования по вопросам применения допинга в спорте.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, допинг, дисквалификация.*

**Введение.** Распространение применения запрещенных веществ в современном спорте превратилось в острейшую проблему [3].

В июне 2015 года WADA опубликовала статистику по случаям допинговых нарушений по странам мира. По данным за 2013 год (на следующий год после Олимпиады в Лондоне), Россия занимала второе место по раскрытым нарушениям. В ноябре 2015 года после публикации отчёта комиссии Всемирного антидопингового агентства (WADA) по расследованию деятельности российского антидопингового агентства (РУСАДА) легкоатлеты национальной сборной были временно отстранены от соревнований, проходящих под эгидой Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF). Членство Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА) в IAAF было приостановлено.

17 июня 2016 года Международный Олимпийский Комитет поддержал и одобрил решение ИААФ отстранить российских легкоатлетов от участия в международных соревнованиях. Вследствие этого российские легкоатлеты не были допущены к участию в соревнованиях на Олимпийских Играх 2016 года в Рио-де-Жанейро.

Спустя 5 лет данная проблема остаётся актуальной. 9 декабря 2019 года исполком WADA принял единогласное решение об отстранении российских спортсменов от международных соревнований на четыре года. В течение этого срока спортсмены не смогут выступать на международных соревнованиях под российским флагом. Очень велика вероятность, российская команда не будет допущена к участию в XXXII Олимпийских играх в Токио. 29 января 2020

года АIU (независимая организация по борьбе с допингом в легкой атлетике) потребовала окончательно исключить Россию из международной федерации легкой атлетики, что может привести к недопуску российских легкоатлетов к Олимпиаде 2020 даже в нейтральном статусе.

Объективно проблема использования допинга является глобальной проблемой [2]. Попытки локализовать проблемную ситуацию применительно к спортсменам одного государства и одного вида спорта имеют ярко выраженный политический контекст [2,3].

Между тем, приходится констатировать, что проблема использования запрещенных препаратов применительно к процессу спортивной подготовки легкоатлетов РФ остается более чем актуальной, что в свою очередь определяет необходимость поиска новых, научно-обоснованных подходов к ее решению.

Одним из аспектов рассматриваемой проблемы становится то обстоятельство, что дисквалифицированными за нарушение антидопинговых правил зачастую становятся не только высококвалифицированные спортсмены и члены основной сборной России по легкой атлетике, но и члены юношеских, юниорских и молодежных сборных страны.

Одним из перспективных направлений научного поиска в разрешении данной проблемы является установление характера взаимосвязи количества выявленных фактов применения запрещенных препаратов, с квалификацией, специализацией и возрастом занимающихся легкой атлетикой. Данная информация послужит основой для разработки мер, направленных на противодействие распространению допинга с учетом факторов, мотивирующих легкоатлетов на употребление допинга в многолетнем аспекте.

В работе использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, анализ интернет-ресурсов (<https://www.wada-ama.org>, <https://rusada.ru>, <http://www.rusathletics.com>, <http://rusathletics.info/>), методы математической статистики, графический анализ данных.

В марте 2020 года на базе Волгоградской государственной академии физической культуры было проведено анкетирование по различным аспектам проблемы допинга в спорте. На данном этапе исследования в анкетировании приняло участие 327 респондентов. Анкетирование проводилось в режиме онлайн с помощью интернет-сервиса «Google Формы». В опросе приняли участие действующие спортсмены – студенты Волгоградской государственной академии физической культуры.

Актуальность проблемы применения запрещенных препаратов в спорте признают 90% опрошенных.

91% опрошенных считает, что меры по противодействию распространения допинга следует ориентировать на предполагаемую целевую аудиторию.

При анализе ответов на вопрос о возрасте, в котором реализация антидопинговых образовательных программ будет наиболее эффективной,

установлено следующее: 40% респондентов считает возраст 15-20 лет; 10-15 лет – 26%, до 15 лет – 14%, 20-25 лет – 8%, до 10 лет – 7%.

Среди факторов, оказывающих значимое влияние на распространение допинга в спорте, 41% респондентов указало стремление стать абсолютным лидером, 46% – стремление получить максимальную материальную выгоду, 12% – стремление достойно представить свою страну на международном уровне.

На данный момент наказание за употребление допинга среди российских легкоатлетов (по данным на 12 ноября 2020 года) отбывает дисквалификацию 81 человек.

Был произведен анализ данных 71 дисквалифицированного легкоатлета сборных команд РФ по лёгкой атлетике на 12 ноября 2020 года. Из 71 человека 34 мужчины (48%) и 37 женщин (52%).

В процессе изучения персональных данных спортсменов, уличенных в употреблении допинга, было выявлено количество дисквалификаций по четырем возрастным категориям: основной состав сборной, юниорский состав (20-22 года), юниорский состав (18-19 лет) и юниорский состав (16-17 лет). Возраст определялся на момент начала дисквалификации. Данная информация представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Количество дисквалификаций по четырём возрастным категориям

Возрастная категория	
Основной состав	56
Юниорский состав (20-22 года)	10
Юниорский состав (18-19 лет)	2
Юниорский состав (16-17 лет)	3

В таблице 2 данные представлены в процентных величинах.

Таблица 2 – Количество дисквалификаций по четырём возрастным категориям в процентных величинах.

Возрастная категория	%
Основной состав	78,8%
Юниорский состав (20-22 года)	14%
Юниорский состав (18-19 лет)	2,8%
Юниорский состав (16-17 лет)	4,2%

Установлено, что наибольшее количество – 56 человек (78,8%), дисквалифицированных за применение допинга, относится к основному составу сборной РФ по легкой атлетике. 10 человек (14%) – юниорский состав (20-22 года), 2 человека (2,8%) – юниорский состав (18-19 лет) и 3 человека (4,2%) – юниорский состав (16-17 лет).

Самая обширная по количеству отбывающих наказание за употребление допинга группа была разделена на 4 подгруппы: 23-26 лет, 27-30 лет, 31-34 года, 35-36 лет. Данные приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Количество нарушений антидопинговых правил в возрастных подгруппах основного состава сборной России по легкой атлетике

Возрастная подгруппа	Количество человек
23-26 лет	17
27-30 лет	20
31-34 года	13
35-36 лет	6

В таблице 4 эти данные представлены в процентных величинах.

Таблица 4 – Количество нарушений антидопинговых правил в возрастных подгруппах основного состава сборной России по легкой атлетике в процентных величинах

Возрастная подгруппа	%
23-26 лет	30,4%
27-30 лет	35,7%
31-34 года	23,2%
35-36 лет	10,7%

#### **Выводы:**

1. Проблема употребления запрещенных препаратов существует не только в основной сборной России по легкой атлетике, но и среди более юных спортсменов, но большинство спортсменов начинает употреблять допинг на этапе высшего спортивного мастерства, а также на этапе сохранения достижений.

2. Установлено, что наибольшее количество человек, отбывающих наказание за употребление допинга, выявлено в основном составе сборной РФ по лёгкой атлетике – 56 человек и юниорском составе (20-22 года) – 20 человек. В основном составе сборной РФ по лёгкой атлетике наибольшее число дисквалифицированных выявлено в возрастной подгруппе 27-30 лет – 20 человек и в возрастной подгруппе 23-26 лет – 17 человек.

3. Анализ результатов анкетирования подтверждает, что меры, направленные на противодействие распространения допинга должны соответствовать возрасту и квалификации спортсменов.

4. К факторам, обуславливающим употребление допинга высококвалифицированными спортсменами, можно отнести желание достойно представить страну на международном уровне и стать абсолютным лидером, что предъявляет высокие требования к спортсменам, а также стремление получить материальную выгоду. Что касается употребления запрещенных веществ более юными спортсменами, можно предположить, что здесь причины могут быть весьма разнообразными. Наиболее очевидными выступают такие как: недостаточная осведомленность спортсменов как о социальных, так и о психологических и медицинских последствиях употребления допинга, не серьёзное отношение к ним и невозможность критично отнестись к своим действиям или рекомендациям тренера.

## Литература

1. Макаров, А.В. Актуализация нарушений антидопинговых правил в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации / А.В. Макаров, Н.В. Макарова, Т.М. Мелихова // Проблемы современного педагогического образования. Серия : Педагогика и психология. – 2018. – Вып. 61. – Ч. 4. – С. 207–210.
2. Петров, Н.Ю. Проектирование основных компонентов модели антидопингового сопровождения подготовки легкоатлетов / Н.Ю. Петров, И.А. Фатьянов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №10. – С. 132-138.
3. Платонов, В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В.Н. Платонов, С.А. Олейник, Л.М. Гунина. – М. : Советский спорт, 2010. – 308 с.

*Деркачева Алиса Сергеевна, магистрант, a-derckacheva@yandex.ru Волгоградская Государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия.*

*Фатьянов Игорь Александрович, к.п.н., доцент, Волгоградская Государственная академия физической культуры, run.rus.fi@mail.ru Волгоград, Россия.*

### *THE PROBLEM OF ANTI-DOPING RULES VIOLATIONS IN OLYMPIC SPORTS IN THE AGE ASPECT (ON THE EXAMPLE OF ATHLETICS)*

*Derkacheva Alisa Sergeevna, the master degree student, a-derckacheva@yandex.ru Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia.*

*Fatyantov Igor Alexandrovich, PhD in Pedagogy, Associate Professor, Volgograd State Physical Education Academy, run.rus.fi@mail.ru Volgograd, Russia.*

**Annotation.** *The article is dedicated to information of the anti-doping rules violations in Russian national athletics teams. The article presents statistics of disqualified athletes in four age groups and possible reasons for doping in sports. The survey was conducted at the Volgograd State Physical Education Academy in March 2020. Participants answered questions about doping in sports.*

**Keywords:** *athletics, doping, disqualification.*

### *References*

1. *Makarov, A.V. Aktualizaciya narushenij antidopingovyh pravil v sfere fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj federacii / A.V. Makarov, N.V. Makarova, T.M. Melihova // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. Seriya : Pedagogika i psihologiya. – 2018. – Vyp. 61. – Ch. 4. – S. 207–210.*
2. *Petrov, N.Y. Proektirovanie osnovnyh komponentov modeli antidopingovogo soprovozhdeniya podgotovki legkoatletov / N.Y. Petrov, I.A. Fatyanov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2016. - №10. – S. 132-138.*
3. *Platonov, V.N. Doping v sporte i problemy farmakologicheskogo obespecheniya podgotovki sportsmenov / V.N. Platonov, S.A. Olejnik, L.M. Gunina. – M. : Sovetskij sport, 2010. – 308 s.*



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ В СПОРТИВНОМ РУКОПАШНОМ БОЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЗИНОВЫХ ЭСПАНДЕРОВ

Казымов Д.И., Конаков А.В.

***Аннотация.** Совершенствование техники ударов ногами в подготовке спортсменов рукопашного боя должно осуществляться, в том числе и, с использованием различных специальных средств, обеспечивающих эффективность подготовки. Так как ударная техника ногами занимает значимое место в арсенале бойца, обучению ей следует уделять пристальное внимание, особенно в использовании специальных приспособлений.*

***Ключевые слова:** рукопашный бой, резиновые амортизаторы, удары ногами.*

**Введение.** Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых применяется разнообразная техника. На сегодняшний день его невозможно представить без ударной техники ногами, но, смотря и анализируя спортивные поединки, выявилась проблема правильной техники выполнения данных ударов. В связи с вышеописанным, возникает необходимость совершенствования ударной техники ногами, посредством резиновых эспандеров. Использование данного предмета повысит скорость ударов и их правильное выполнение в тренировочном процессе и соревновательной деятельности [1].

Гипотеза исследования: Использование резиновых эспандеров в тренировочном процессе спортсменов, позволит повысить эффективность выполнения техники ударов ногами на соревнованиях по спортивному рукопашному бою.

Цель исследования: Повышение эффективности освоения техники ударов ногами в спортивном рукопашном бое посредством резиновых эспандеров.

Задачи исследования:

- 1) Провести анализ существующих методик обучения технике ударов ногами в спортивных единоборствах.
- 2) Определить факторы, влияющие на эффективность освоения техники ударов ногами в спортивном рукопашном бое.
- 3) Выявить мнение специалистов об эффективности методики совершенствования ударов ногами в спортивном рукопашном бое, при помощи резиновых эспандеров.
- 4) Разработать и экспериментально апробировать методику обучения технике ударов ногами в спортивном рукопашном бое посредством резиновых амортизаторов.

**Методы исследования:** 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Анкетирование. 3. Педагогическое наблюдение. 4. Педагогический эксперимент. 5. Методы математической статистики.

**Результаты исследования:** Для оценки существующих методик обучения и совершенствования ударной техники ногами проводился теоретический анализ и обобщение литературных данных. Для выявления мнения специалистов об эффективности существующих методик обучения и совершенствования ударов ногами в спортивном рукопашном бое, проводился анкетный опрос, где были задействованы специалисты и спортсмены по различным видам единоборств (самбо, дзюдо, рукопашному бою, боксу, тайскому боксу, тхэквондо и др.), имеющие опыт в своих видах спорта. Всего было опрошено 30 человек. В результате, большее количество опрошенных считает, что в тренировочном процессе эффективно использовать резиновые эспандеры для отработки технических действий ударов ногами (рис. 1): 83% - да, 17 %- нет.



Рисунок 1 – Эффективность использования резиновых эспандеров в тренировочном процессе

Для педагогического наблюдения применялся видеоанализ поединков с различных соревнований [2]. Были выбраны 20 полуфинальных и финальных поединков, поскольку именно в данных боях спортсмены наилучшим образом применяют свои технические действия. Регистрировались удары, которые в большей степени приносят баллы спортсмену или приводят к досрочной победе. Для проверки гипотезы исследования был проведён педагогический эксперимент. В ходе проделанной работы апробирован комплекс упражнений с использованием резиновых эспандеров. Для проведения эксперимента были укомплектованы 2 группы по 12 человек: контрольная группа и экспериментальная группа. Обе группы тренировались в течение всего периода по своим методикам. В обеих группах занимались спортсмены возрастной категории от 14 до 17 лет, имеющие разные спортивные разряды и звания по спортивному рукопашному бою. В педагогическом эксперименте предполагалось провести проверку степени эффективности разработанных упражнений в экспериментальной группе. В ходе проделанного эксперимента

были проведены следующие тесты: 1) На максимальное количество выполнения ударов ногами за 15 сек., 2) Контрольные спарринги. Тестирование заключалось в том, что бойцам необходимо было нанести максимальное количество бокового удара ногой в средний уровень, который был описан выше в методике, за 15 секунд, при этом оценивалось точное попадание по отмеченной точке. Был выбран именно этот удар, поскольку результаты педагогического наблюдения показали, что он является одним из наиболее эффективных в поединках по спортивному рукопашному бою [3]. Тестирование, проведённое перед началом эксперимента, выявило незначительное различие в количестве нанесённых ударов за заданный промежуток времени между контрольной и экспериментальной группами. Однако после эксперимента, наглядно видно, что у экспериментальной группы произошел прирост в процентном соотношении на 5,38%, когда у контрольной- на 1,61% (Рис.2).

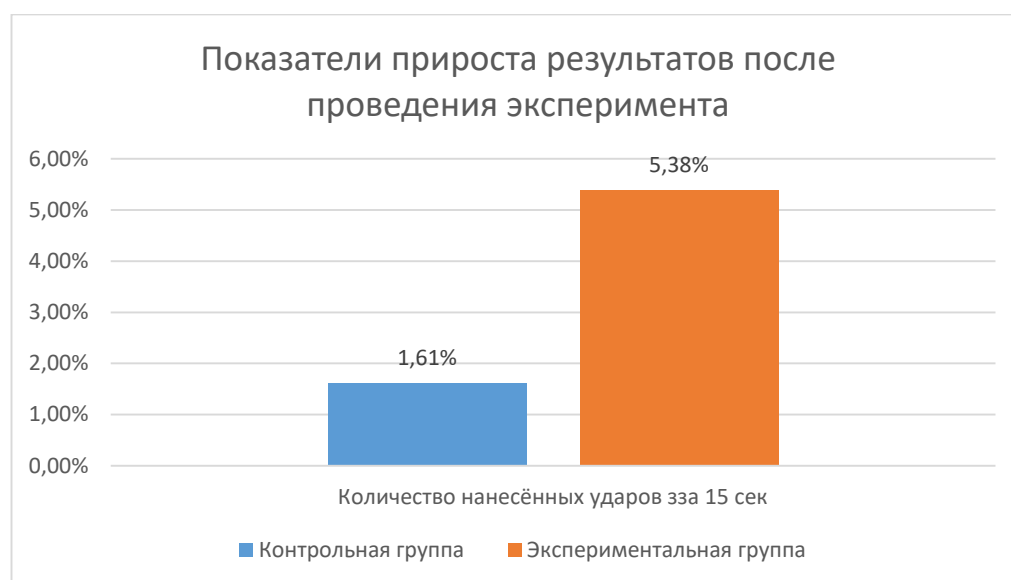


Рисунок 2 – Процентный показатель прироста нанесения ударов ногами контрольной и экспериментальной группы за 15 секунд после эксперимента

Для оценки выполнения ударной техники ногами были проведены 12 контрольных спаррингов, в ходе которых 5 экспертов выставляли оценки по десятибалльной шкале. Мы видим, что уровень оценок ударной техники между группами до начала эксперимента был приблизительно равен, однако, после проведения эксперимента, наглядно видно, что у экспериментальной группы оценки значительно улучшились, чем у контрольной группы. Это свидетельствует о том, что разработанная нами методика по совершенствованию ударной техники ногами с использованием резиновых эспандеров у экспериментальной группы после окончания эксперимента повысила уровень эффективности выполнения ударов ногами в тренировочных поединках (Рис. 3).

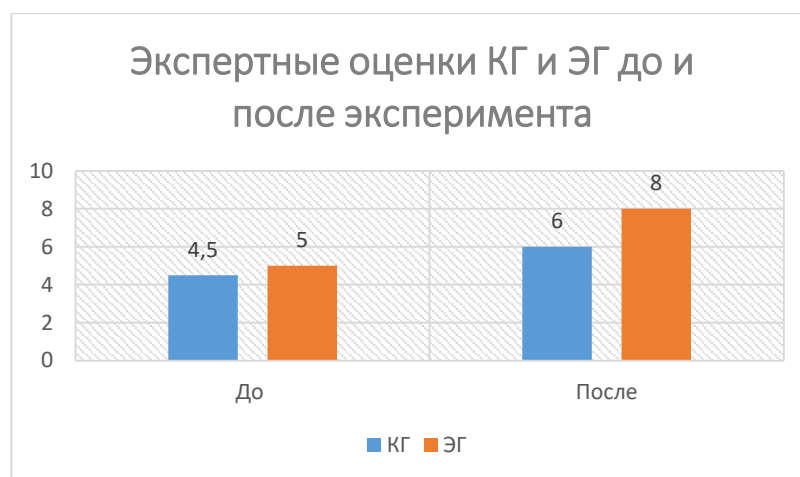


Рисунок 3 – Экспертные оценки техники ударов ногами в контрольной и экспериментальной группах в тренировочных спаррингах до и после эксперимента

### **Выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы позволил изучить методы обучения технике ударов ногами с использованием различных средств, в том числе и резиновых эспандеров.

2. Были определены факторы, влияющие на эффективное освоение техники ударов ногами: правильное выполнение двигательного действия, меняющиеся условия выполнения ударов (с утяжелением или без), дистанция нанесения ударов, скорость нанесения ударов ногами.

3. В ходе анкетирования выяснилось, что многие специалисты считают применение в тренировочном процессе резиновых эспандеров эффективным средством (83%).

4. Разработанная методика обучения технике ударов ногами в спортивном рукопашном бое посредством резиновых эспандеров позволит повысить эффективность выполнения и нанесения ударов ногами и уровень технической подготовки спортсменов, прирост в контрольной группе составил – 1,61%, в экспериментальной-5,38%.

### **Литература**

1. Барташ В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое (2014)
2. Булочка, К.Т. Обучение рукопашному бою. / К. Т. Булочко – М., 1942. – 58 с.
3. Бурцев Г.А., Малашенков С.Г., Смирнов В.В., Сямиулин З.С. Техника рукопашного боя. – М.: ЦС ВФСО «Динамо», 1990. -184 с.
4. Кадочников, А. А. Динамика ударов ногами / Серия «Мастера боевых искусств». — Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 352 с

*Казымов Джалал Ильхам Оглы, магистрант 1 курса, специализации «Служебно-прикладные единоборства», кафедры ТиМ единоборств, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г.Москва, Россия; e-mail: dzhalik10@mail.ru*

Конаков Александр Владимирович, к.п.н, доцент кафедры ТуМ единоборств, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г.Москва, Россия; e-mail: combatkon@mail.ru

## IMPROVING THE TECHNIQUE OF KICKING IN SPORTS HAND-TO-HAND COMBAT WITH THE USE OF RUBBER EXPANDERS

Kazymov Jalal Ilham oglu. magister of the 1st year, specialization "Service and applied martial arts", Department of "Martial Arts"; e-mail: dzhalik10@mail.ru; Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia

Konakov Alexander Vladimirovich. PhD, a ssociate P rofessor o f the Department of martial Arts, e-mail: combatkon@mail.ru; Place of work- Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia

**Annotation.** Improving the technique of kicking in the training of athletes in hand-to-hand combat should be carried out, including, with the use of various special tools that ensure the effectiveness of training. Since the kicking technique occupies a significant place in the fighter's arsenal, it should be given close attention to training, especially in the use of special devices.

**Keywords:** hand-to-hand combat, rubber shock absorbers, kicks.

### References

1. Bartash V. A.-Fundamentals of sports training in hand-to-hand combat (2014)
2. Bulochka, K. T. Training in hand-to-hand combat. / K. T. Bulochko-M., 1942. - 58 p.
3. Burtsev G. A., Malashenkov S. G., Smirnov V. V., Syamiulin Z. S. Technique of hand-to-hand combat. - Moscow: TS VFSO "Dynamo", 1990. -184 p.
4. Zakharov E. N., Karasev A.V., Safronov A. A. Hand-to-hand combat. - M.: Culture and Traditions, 1992. -237 p.
5. Kadochnikov, A. A.-Dynamics of kicks / Series "Masters of martial arts". - Rostov n/A: "Phoenix", 2003 — - 352 p.

УДК 799.322.2

## ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА И СРЕДСТВ ПРАКТИЧЕСКОГО ОВЛАДЕНИЯ ТАКТИКОЙ В КОМАНДНЫХ СОСТЯЗАНИЯХ

Костина Ю.А., Байдыченко Т.В.

**Аннотация.** Обобщение эмпирического опыта ведущих тренеров-преподавателей для программирования и организации тренировочного процесса – всегда актуально и востребовано. Данное социологическое исследование обосновывает роль и значение командных соревнований, и совершенствование тактической подготовки, как составляющей системы спортивной подготовки в стрельбе из лука.

**Ключевые слова:** спортивная стрельба из лука, «лично-командные» соревнования, тактическая подготовка, спортсмен и тренер.

**Введение.** Современная спортивная стрельба из лука представлена в Олимпийской программе «лично-командным» состязанием в одной дисциплине – стрельба из классического лука у мужчин и женщин. У вида спорта всего четыре комплекта медалей на ОИ – две в «личном» зачете, и две в «командном». На протяжении последних двух десятилетий спортивная

стрельба из лука активно развивается благодаря организационным преобразованиям функционирования международной федерации (World Archery), правил соревнований, совершенствованию материальной части и системы спортивной подготовки. Тренер-преподаватель хорошо понимает роль и значение тактической подготовки в командной стрельбе. Однако, вычленив данную дисциплину в системе спортивной подготовки, не представлялось возможным по ряду субъективных и объективных причин: «командные» состязания не включены в программу официальных стартов регионов; отсутствует практика тренировочной работы с командой (из-за малочисленности спортсменов-стрелков из лука в составе сборных команд регионов); не ведется «рейтинг спортсменов», как наиболее информативный критерий отбора в состав команд регионов; в ЕВСКА не предусмотрено присвоение спортивных разрядов по результатам стрельбы в команде и т.д.

Наше социологическое исследование проводилось с целью конкретизации значения и роли тактической подготовки команды в спортивной стрельбе из лука для тренера и спортсмена и, соответственно, необходимости включения в положение о соревновании «лично-командного» зачета на региональном уровне.

**Основная часть.** Сбор материала для содержания анкеты и само анкетирование проводилось анонимно на крупных региональных и всероссийских стартах (г. Москва, г. Рыбинск, г. Орел, г. Великие Луки) с ноября 2019г. по январь 2021г. Всего приняло участие 38 тренеров-преподавателей (республика Башкортостан, республика Дагестан, Калининградская область, Ленинградская обл., республика Саха (Якутия), республика Чувашия, ЯНАО, республика Бурятия, Ярославская область, Иркутская область, г. Санкт-Петербург и г. Москва), из них 32 тренера - имеют опыт подготовки команды к соревнованиям. Их ответы учтены при анализе результатов, подтверждающих необходимость включения в положение о соревновании «лично-командное состязание» на региональном уровне. А группа экспертов, в которую вошли 22 тренера-преподавателя, составлена с учетом тренерской категории (ЗТР -2 чел., ВК – 12 чел., 1-ая категория – 8 чел.) участвовала в оценке значения практических средств подготовки в командном состязании.

Обсуждение полученных результатов, формулирование выводов и разработка практических рекомендаций: Анкета включала 10 вопросов, в представленных материалах данных тезисов результаты проанализированы по 2-м направлениям.

Необходимость включения в положение о соревновании «лично-командного» первенства на региональном уровне, подтверждают результаты анкетирования: «да» – 94,7% (36 голосов); «, наверное, да» – 2,6% (1 голос); «нет» – 2,6% (1 голос).

**Вывод:** Практически единогласное согласие респондентов подчеркивает целесообразность включения командного первенства в положение о соревнованиях на региональном уровне.

*Комментарии тренеров-преподавателей мы использовали для разработки практических рекомендаций по организации соревновательного процесса, способствующего развитию спортивной стрельбы из лука.*

- «Нет»: Не всегда в регионе есть (предусмотрено) время/место в арендованном помещении на проведение командного первенства.

*Рекомендации: 1. При составлении положения о соревнованиях на год включать в программу «командное первенство». 2. Рассчитать рейтинг спортсменов-стрелков из лука региона и составить равноценные по результативности команды.*

- «Да»: Необходим опыт командной стрельбы. Медали, стимул. Нужно больше опыта работы спортсмена в команде. Да, но в зависимости от количества спортшкол в регионе.

*Рекомендации: Планировать (региональной федерации) открытие отделений стрельбы из лука в имеющихся спортивных школах региона.*

1. Разработка практических рекомендаций по тактические подготовки команды в стрельбе из лука с учетом практических средств тактической подготовки, используемых в тренировочном процессе при подготовке команды к состязаниям представлено в таблице 1 (оценка группы экспертов).

Таблица 1 – Рейтинг практических средств тактической подготовки команды в стрельбе из лука

Место	Группа экспертов	Оценка
1	Климат внутри команды	8,6
2	Опыт командной борьбы у спортсменов	8
3	Порядок стрельбы спортсменов в команде	7,7
4	Роль тренера или представителя команды	7,6
5	Авторитет спортсмена/ов	7,4
6	Опыт командной борьбы у тренера	6,7
7	Количество стрел, выпущенных за один подход	5,5

Очевидно, что работа с предложенными в опросе средствами тактической подготовки займет у тренера-преподавателя, отвечающего за подготовку команду, годы напряженной работы, как в техническом, так и в психологическом направлениях. Не углубляясь в анализ всех исследуемых средств, остановимся на «Роль тренера или представителя команды», имеющего прямое отношение к программированию тренировочного процесса, но оказавшемуся только на 4-ой позиции в рейтинге. К сожалению, на сегодняшний день, весь **(вывод)**: процесс подготовки команды в стрельбе из лука не имеет отношения к детальному планированию результативности, так как зависит от средств, имеющих отношение к личности спортсмена. Рекомендации: 1. Увеличить количество отборочных стартов для команд; 2. Предусмотреть варьирование членов команды; 3. Оптимизировать отбор команды для участия от региона в официальном старте за счет расчёта рейтинга.

## Литература

1. Байдыченко Т.В., Лысенко В.В. Оптимизация методики отбора высококвалифицированных спортсменов на официальные международные старты (на примере расчета рейтинга для членов сборной команды России по стрельбе из лука)=Optimization of the selection methodology of elite athletes for official international competitions(in this case, calculating the rating for the members of the Russian national team in archery)/ Экстремальная деятельность человека Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. -2014. -№3(32).-С.53-59
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Спорт, 2019 - 182 с.

*Костина Юлия Артемовна, студентка 4 курса 12 группы кафедры ТуМ фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта РГУФКСМиТ, kostina.vater@yandex.ru.*

*Байдыченко Татьяна Владимировна, ЗТР, к.п.н., доцент кафедры ТуМ фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта РГУФКСМиТ.*

### *EMPIRICAL ANALYSIS OF ORGANIZATIONAL METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS ARCHERY AND THE MEANS OF PRACTICAL MASTERY OF TACTICS IN TEAM COMPETITIONS*

*Kostina Yulia Artemovna, student Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, Russia, kostina.vater@yandex.ru.*

*Baidychenko Tatiana Vladimirovna, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia.*

**Annotation.** *Generalization of the empirical experience of leading trainers-teachers for programming and organizing the training process is always relevant and in demand. This sociological study substantiates the role and importance of team competitions and the improvement of tactical training as a component of the system of sports training in archery.*

**Keywords:** *sports archery, "personal-team" competitions, tactical training, athlete and coach.*

### *References*

1. *Baydichenko T.A., Lysenko V.V. Optimizaciya metodiki otbora vysokokvalificirovannyh sportsmenov na oficial'nye mezhdunarodnye starty (na primere rascheta rejtinga dlya chlenov sbornoj komandy Rossii po strel'be iz luka)/Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka Teoriya i praktika prikladnyh i ekstremal'nyh vidov sporta. -2014. -№3(32).-S.53-59*
2. *Verkhoshanskiy Yu.V. Programmirovaniye i organizaciya trenirovochnogo processa. - M.: Sport, 2019 - 182 s.*



## МЕСТО ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В РОССИИ

Лисицына П.В., Бариеникова Е.Е.

***Аннотация.** В последнее десятилетие в нашей стране изменилась система управления детско-юношеским спортом. В данный период времени замечен ряд противоречий в системе по предоставлению услуг дополнительно образования молодого поколения, что влияет на эффективность развития спортивного движения в государстве. Данная ситуация приводит население к тревожному состоянию.*

***Ключевые слова:** детско-юношеский спорт, спортивный резерв, спортивная подготовка, дополнительное образование, воспитательный процесс.*

Управление спортивной подготовкой в детско-юношеских спортивных школах в нашей стране долгие годы эффективно действовало под системой подготовки спортивного резерва.

После принятия Федеральных законов от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» управление всей системой подготовки спортивного резерва претерпело значительные изменения [1].

Спортивная подготовка стала органической составной частью общегосударственной системы дополнительного образования детей, которая закреплена в Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1276-р.

Данная Концепция разработана совместно тремя ведомствами: Министерством образования и науки, Министерством культуры и Министерством спорта.

Детско-юношеские спортивные школы и клубы являются звеном системы организации внешкольной физкультурной деятельности учащихся, позволяющие реализовать молодому человеку свои потребности в сфере спорта. Их существование обусловлено общественной потребностью в физически совершенном человеке [2] и личной потребностью подростка в физической культуре как деятельности, обеспечивающей отдых и восстановление сил после учебных занятий. Работа ДЮСШ регламентируется «Положением о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва» утвержденным 5 февраля 1987 года Министерством просвещения и Государственным комитетом по физической культуре и спорту [3]. Данное положение предусматривает организацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебными программами по видам спорта, утвержденными Государственным комитетом по физической культуре и спорту.

ДЮСШ – структурная единица физкультурного движения, обеспечивающая систему подготовки спортивных резервов для полноценного пополнения составов национальных сборных команд.

В соответствии с этим физкультурная деятельность учащихся, организованная в условиях детско-юношеской спортивной школы по своим признакам является спортивной деятельностью, которая реализуется как стремление человека к максимальным и сверхмаксимальным напряжениям, для выявления посредством соревнования своих физических возможностей в наибольшей степени [4]. В соответствии с вышесказанным под детско-юношеским спортом мы понимаем разновидность внеучебной организованной деятельности учащихся, состоящей из специальной подготовки и выступлений на соревнованиях для оптимального проявления способностей в заранее определяемых двигательных действиях с учетом возрастных особенностей. Рамки детско-юношеского спорта лимитируются возрастом от момента, когда разрешается приступить к специальной подготовке - зависимость от развития способностей и избранного вида спорта.

Современное состояние системы спорта подрастающего поколения в России классифицируется:

- Детско-юношеский спорт – часть спорта, направленная на спортивную подготовку несовершеннолетних граждан в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также на участие таких граждан в спортивных соревнованиях, в которых спортсмены, не достигшие возраста восемнадцати лет или иного возраста, указанного в этих целях в федеральных стандартах спортивной подготовки, являются основными участниками;

(п. 3.1-1 введен Федеральным законом от 02.06.2016 N 153-ФЗ) [5].

- Школьный спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях;

(п. 31 введен Федеральным законом от 03.12.2011 N 384-ФЗ, в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ) [6].

- Студенческий спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях; (п. 23.1 введен Федеральным законом от 03.12.2011 N 384-ФЗ, в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ) [7].

Данные понятия не несут образовательной и воспитательной функции, которая соответствует стандарту дополнительного образования. Противоречие в данном вопросе исходит от системы предоставления образовательных услуг.

Ведущая роль тренера-преподавателя в воспитании личности человека, в том числе, социально-значимых личностных качеств, формировании осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции для профилактики негативного социального поведения и статус тренера. Что соответствует главной миссии детско-юношеского спорта Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 №329-ФЗ и профессиональному стандарту «Тренер». Что соответствует главной миссии детско-юношеского спорта.

Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, установил требования к квалификации работников, осуществляющих вид профессиональной деятельности «Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью». Данный профессиональный стандарт носит специфический характер с целевой ориентацией профессиональной деятельности на формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и физических лиц, проходящих спортивную подготовку, для достижения ими спортивных результатов. Таким образом, становится очевидным, что профессиональный стандарт «Тренер» не отражает функции тренера при реализации спортивной подготовки с точки зрения проведения воспитательной педагогической работы, осуществляемой в системе образования.

Согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Минтруда России от 05.05.2018 № 298н возможно применение наименования должностей «тренер-преподаватель», «старший тренер-преподаватель» при осуществлении вида профессиональной деятельности «Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых» только при реализации дополнительных предпрофессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Пути решения задач:

1. Объединение всего подрастающего поколения под эгидой детско-юношеского спорта, обладающего воспитательной, образовательной и развивающей функциями
2. Внедрение системы спортивной ориентации (ориентации на вид спорта) и отбора – проведение мероприятий в соответствующем объеме для каждого возраста.
3. Сопровождение всех детей и юношей в соответствии с их способностями и желанием развиваться в виде спорта.
4. Внесение изменений в Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ, а также в иные нормативные правовые акты, регулирующие вопросы статуса и функционала тренера-преподавателя.
5. Создание единой системы Федерального стандарта подготовки спортивного резерва.

Данные вопросы затрагивают федеральный масштаб дальнейшего развития детско-юношеского спорта, проблемы определённым образом «подталкивают» органы власти на совершенствование данной сферы. Необходимо применять меры по решению вопросов в системе предоставления услуг дополнительного образования, ведь это способствует модернизации системы физкультурно-спортивного движения страны, а также созданию современной системы физического воспитания, что позволяет существенно повышать возможности граждан в активном занятии спортом.

#### Литература

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция).
2. Научные основы истории и организации физической культуры. - Л.: ЛЭИС, 1984; - 77 с.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации. // Вестник образования. -Про-пресс, 1995, №5. п.25 Основные проблемы, сдерживающие развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология физической культуры и спорта. - Л.: ЛГПИ, 1979; - 84 с.
5. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 02.06.2016 N 153-ФЗ (последняя редакция).
6. Федеральный закон "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу законодательных актов (отдельных положений законодательных актов) Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 02.07.2013 N 185-ФЗ (последняя редакция).
7. Федеральный закон от 3 декабря 2011 г. N 384-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и статью 16 Федерального закона "О высшем и послевузовском профессиональном образовании" (с изменениями и дополнениями).

*Лисицына П.В., студент III курса кафедры государственного управления и молодёжной политики, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), lisitsyna.polina2015@yandex.ru*

*Бариеникова Е.Е., старший преподаватель кафедры государственного управления и молодёжной политики, зам. зав. кафедрой по учебной работе, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), ebarienikova@mail.ru.*

## *THE PLACE OF CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS IN THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING IN RUSSIA*

*Lisitsyna P.V., second-year student of the Department of public administration and youth policy of the Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, lisitsyna.polina@yandex.ru.*

*Barienikova E.E., Senior Lecturer of the Department of public administration and youth policy of the Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, ebarienikova@mail.ru.*

**Annotation.** *In the last decade, the management system of children's and youth sports has changed in our country. In this period of time, a number of contradictions have been observed in the system of providing additional education services to the younger generation, which affects the effectiveness of the development of the sports movement in the state. This situation leads the population to an alarming state.*

**Keywords:** *children's and youth sports, sports reserve, sports training, additional education, educational process.*

### *References*

*1. Federal Law " On Physical Culture and Sport in the Russian Federation " of 04.12.2007 N 329-FZ (latest version).*

*2. Scientific foundations of the history and organization of physical culture. - L.: LEIS, 1984; - 77 p.*

*3. The regulatory and legal framework governing the activities of institutions of additional education of physical culture and sports orientation located on the territory of the Russian Federation.// Bulletin of Education. - Pro-press, 1995, No. 5. p. 25 The main problems that hinder the development of physical culture and sports in the Russian Federation.*

*4. Ilyin E. P. Differential psychophysiology of physical culture and sports. - L.: LGPI, 1979; - 84 p.*

*5. Federal Law "On Amendments to the Federal Law" On Physical Culture and Sports in the Russian Federation " of 02.06.2016 N 153-FZ (last revision).*

*6. Federal Law "On Amendments to Certain Legislative Acts of the Russian Federation and Invalidation of Legislative Acts (Individual Provisions of Legislative Acts)".*

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ В ЭНДШПИЛЕ У ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (III- I РАЗРЯД)

Лысенко М.Е.

***Аннотация.** В статье представлена методика совершенствования навыков игры в эндшпиль у юных шахматистов на этапе спортивной специализации, созданная с использованием теоретических и научно-методических источников по исследуемой проблеме.*

***Ключевые слова:** юные шахматисты, эндшпиль, совершенствование игры, этап спортивной специализации.*

### **Актуальность исследования.**

Сейчас в шахматном мире производится колоссальное количество шахматной литературы, но проблема заключается в том, что подавляющее большинство книг, статей или небольших брошюр предназначены для начинающих шахматистов. Появились пусть и немногочисленные статьи, содержащие набор упражнений, помогающих шахматисту бороться с тем или иным недостатком в своей игре. По эндшпилю не так много книг, есть фундаментальные работы М.И. Дворецкого «Учебник эндшпиля» и М.И. Шерешевского «Стратегия эндшпиля», но нельзя же ограничиваться прочтением двух книг. Вопрос остается открытым, по какой методике работать тренерам юных талантов, желающих правильно построить рабочий процесс и дать своим подопечным новый импульс для изучения эндшпиля, одной из важных стадий в шахматной партии.

**Гипотеза исследования.** Мы предположили, что разработанная программа и методические рекомендации будут способствовать правильному построению тренировочного процесса и улучшению результатов на соревнованиях у юных шахматистов на этапе спортивной специализации.

### **Методика исследования.**

С целью решения задач исследования проведен эксперимент по реализации программы подготовки в эндшпиль юных шахматистов III-I взрослых разрядов в учебно-тренировочной группе. В эксперименте приняло участие 10 юных шахматистов 9-15 лет.

В педагогический эксперимент входили занятия эндшпилем по представленной программе с учениками ДЮСШ - 25 % от общего времени специальной подготовки.

На первом этапе проведено первое специальное шахматное тестирование шахматистов (10 человек) для получения информации об их исходном уровне. Испытуемым предлагается решить 30 позиций с неограниченным количеством времени на обдумывание. Тестирование включает в себя 7 блоков теста на узнавание теоретических позиций в эндшпиль и 2 блока на расчет вариантов и нахождение сильных продолжений в сложных окончаниях.

На втором этапе в течение года с этой же группой проводилась работа по совершенствованию навыков игры в эндшпиле по разработанной нами программе (Таблица 1).

Таблица 1 – Программа совершенствования навыков игры в эндшпиле

Направления совершенствования	Средства	Рекомендации	% от объема занятий эндшпилям
Изучение теории	А.Н.Панченко «Теория и практика шахматных окончаний»; М.И. Дворецкий «Учебник эндшпиля»; Конотоп В., Конотоп С. «Тесты по эндшпилю для шахматистов IV разряда» «...III разряда».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- во время занятий акцентировать внимание не на ходах, а на заложенных в них идеях.</li> <li>- раз в полгода проводить тестирование по наиболее часто встречающимся теоретическим окончаниям</li> <li>- разыгрывать теоретические окончания с блиц контролем</li> </ul>	25%
Совершенствование игры в сложных окончаниях	А.С.Дреев «Приемы игры в эндшпиле», Д.В.Народицкий «Мастерство игры в эндшпиле»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разыгрывать сложные окончания из приведенной литературы или подобранные тренером с дальнейшим анализом с помощью компьютера и рекомендациями автора</li> </ul>	20%
Совершенствование общей техники ведения эндшпиля	<p>М.И.Шерешевский «Стратегия эндшпиля» или ее более обновленную версию в двух томах, того же М.И.Шерешевского, «С молодежью - в эндшпиль».</p> <p>М.И.Шерешевский «Контурь эндшпиля».</p> <p>А.Михальчишин, О.Стецко «Магнус Карлсен 60 партий лидера современных шахмат».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разбирать практические окончания, сыгранные большими мастерами эндшпиля.</li> <li>- также полезно увидеть те же проблемы в негативной форме их проявления - посмотреть примеры, в которых допускались типичные эндшпильные ошибки</li> <li>- разыгрывать эндшпильные позиции, снимая с доски те или иные фигуры, оставляя, например, по два коня, по две ладьи, слона против коня и т.д. Можно убирать по 2-4 пешки или играть эндшпиля с пешечным преимуществом на разных флангах.</li> <li>- Условия занятий должны быть максимально приближены к турнирным условиям (тишина, тиканье часов и т.д.).</li> <li>- анализ партий с компьютером и самостоятельно</li> </ul>	35%
Совершенствование расчета вариантов в окончаниях	В.Пожарский «Школа шахмат», В.Пожарский «Шахматный учебник в этюдах», М.Дворецкий, О.Перваков «Этюды для практиков».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- решать этюды, которые имеют практический характер</li> <li>- можно давать этюды в качестве домашнего задания</li> </ul>	20%

В таблице представлен примерный план работы с юными шахматистами, он может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей того или иного ребенка/группы.

На третьем этапе проведено повторное контрольное тестирование. Также был осуществлен анализ полученных результатов тестирования, изучались партии юных шахматистов, сыгранные на тренировочных занятиях и интернет - площадках, на основе которых сделаны выводы.

**Результаты исследований.** Результаты двух этапов тестирования представлены в таблице.

Таблица 2 – Результаты тестирования юных шахматистов до и после реализации разработанной программы эндшпильной подготовки

Инициалы занимающегося	Разряд	Общее время начального тестирования	Общий результат начального тестирования	Общее время завершающего тестирования	Общий результат завершающего тестирования
К.И.	1	84 мин	16/30	67 мин	27/30
Ш.М.	1	82 мин	13/30	75 мин	25/30
Г.И.	2	95 мин	14/30	83 мин	24/30
И.С. w	2	104 мин	11/30	90 мин	22/30
К.И.	2	87 мин	12/30	71 мин	19/30
К.С.	3	80 мин	14/30	62 мин	25/30
С.М.w	3	110 мин	9/30	90 мин	17/30
А.А.	3	91 мин	12/30	80 мин	21/30
Г.М.	3	94 мин	13/30	87 мин	22/30
Х.К.	3	85 мин	11/30	90 мин	20/30
Среднее		91,2 мин	12,5/30	79,5 мин	22,2/30

Полученные данные начального и завершающего тестирования были подвергнуты статистической обработке с использованием t-критерия Стьюдента.

Анализ результатов тестирования позволяет сделать вывод, что показатель времени решения задач после проведенной работы статистически значимо улучшился ( $t=2,6$ ,  $p<0,05$ ), и что не менее важно, статистически значимо улучшились показатели специальной подготовленности юных шахматистов ( $t=8,4$ ,  $p<0,01$ ).

Также были проанализированы завершающие стадии шахматных партий, сыгранные юными шахматистами во время и после окончания педагогического эксперимента. Результаты показали, что юные шахматисты удачно используют на практике полученные знания во время эксперимента.

#### **Выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы показывает, что проблема совершенствования навыков игры в эндшпиль у юных шахматистов III-I разрядов имеет большое теоретическое и практическое значение для спортсменов. Тренировка навыков игры в окончаниях накопила внушительное



количество примеров для практического применения на тренировках, однако методическая часть понимания происходящего, разъяснения последовательности мыслительных процессов, на наш взгляд, исследована недостаточно.

Можно выделить четыре основных направления совершенствования в эндшпиле:

- I. Изучение теории.
- II. Совершенствование игры в сложных окончаниях.
- III. Совершенствование общей техники ведения эндшпиля.
- VI. Совершенствование расчета вариантов в окончаниях.

Разработаны программа и методические рекомендации по организации тренировочного процесса, направленного на совершенствование навыков игры в эндшпиле у юных шахматистов на этапе спортивной специализации.

Разработанные программа и методические рекомендации прошли практическую проверку в педагогическом эксперименте, и была доказана их эффективность. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке с использованием t-критерия Стьюдента. Анализ выявил статистическую значимость улучшения показателей времени ( $t=2,6$ ,  $p<0,05$ ) и количества решенных задач тестирования ( $t=8,4$ ,  $p<0,01$ ), что, несомненно, повлияет на улучшения качества игры и скорость принятия решений юных шахматистов в окончаниях.

#### Литература

1. Дреев Алексей Сергеевич приемы игры в эндшпиле. Москва, 2020, 224 с.
2. Марк Дворецкий Д24 учебник эндшпиля. Издательство «Андрей Ельков», Москва, 2016, 536 с.
3. М.Дворецкий, А.Юсупов «Техника в шахматной игре» Харьков: Издательство «Фолио», 1996г. – 224 стр.
4. Народицкий Д.В. Н28 Шахматы. Мастерство игры в эндшпиле. Предисловие Льва Псахиса – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE/ Русский Шахматный Дом», 2016. – 288 с. (Шахматный университет)
5. Панченко А.Н. Теория и практика шахматных окончаний – Йошкар-Ола, 1997. – 400 с.
6. Хмельницкий, И. Х65 Шахматный экзамен. Тест-учебник / Игорь Хмельницкий; пер. с англ. Елькова. – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 304 с.: ил. – (Искусство шахмат).
7. Шерешевский М.И. Ш50 Стратегия эндшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
8. Шерешевский М. «С молодежью – в эндшпиль». Книга вторая. Москва, 2021. 400 стр.
9. Шерешевский М. «С молодежью – в эндшпиль». Книга первая. Москва, 2021. 336 стр.

*Лысенко Маргарита Евгеньевна, мастер спорта России по шахматам, lysenkomargarita1999@mail.ru, Фрязино, Россия.*

## IMPROVEMENT OF GAME SKILLS IN ENDSPEEL FOR YOUNG CHESS PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION (III-I GRADE).

Lysenko Margarita Evgenevna, Master of Sports of Russia, lysenkomargarita1999@mail.ru, Fryazino, Russia.

**Annotation.** The article presents a methodology for improving the skills of playing in the endgame among young chess players at the stage of sports specialization, created using theoretical and scientific-methodological sources on the problem under study.

**Keywords:** young chess players, endgame, improvement of the game, stage of sports specialization.

### References

1. Dreev Alexey Sergeevich *METHODS OF PLAYING IN ENDSPEEL*. Moscow, 2020, 224 p.
2. Mark Dvoretsky *D24 ENDSPILE TEXTBOOK*. Publishing house "Andrey Elkov", Moscow, 2016, 536 p.
3. M. Dvoretsky, A. Yusupov "Technique in the chess game" Kharkov: Publishing house "Folio", 1996. - 224 p.
4. Naroditsky D.V. *H28 Chess. Endgame mastery*. Foreword by Lev Psakhis - M.: "RUSSIAN CHESS HOUSE / Russian Chess House", 2016. - 288 p. (Chess University)
5. Panchenko A.N. *Theory and practice of chess endings* - Yoshkar-Ola, 1997. - 400 p.
6. Khmelnsky, I. *X65 Chess exam. Test textbook / Igor Khmelnsky; per. from English Elkova*. - M.: RIPOL classic, 2007. -- 304 p. : ill. - (The art of chess).
7. Shereshevsky M.I. *Ш50 Endgame strategy*. - M.: Physical culture and sport, 1988. -- 304 p.
8. Shereshevsky M. "With youth - into the endgame." Book two. Moscow, 2021. 400 p.
9. Shereshevsky M. "With the youth - into the endgame". Book one. Moscow, 2021. 336 p.

УДК 796.035

## ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Малыгина И.А.

**Аннотация.** Технология оздоровительной двигательной деятельности мужчин и женщин второго периода зрелого возраста содержит семь этапов - целевой, теоретико-методологический, содержательный, деятельностный, оценочно-критериальный, организационно-методический и результативный. Содержание каждого этапа может адаптироваться в зависимости от целей и задач, при этом общая траектория должна сохраняться.

**Ключевые слова:** второй период зрелого возраста, технология, оздоровительная двигательная деятельность.

**Введение.** Актуальность исследования обоснована необходимостью решения государственной задачи по увеличению численности граждан зрелого возраста, систематически занимающихся оздоровительной двигательной активностью.

Для реализации задачи по вовлечению большего числа населения в занятия оздоровительной двигательной деятельностью необходима разработка новых форм и содержания занятий. Технология оздоровительной двигательной деятельностью позволит обеспечить достижение результата занятий с помощью

последовательно выполненных этапов.

Цель исследования: выявить специфику технологий оздоровительной двигательной деятельности людей второго периода зрелого возраста.

Задачи:

1. Изучить теоретические основы технологии оздоровительной двигательной деятельности лиц второго периода зрелого возраста.

2. Определить этапы технологии оздоровительной двигательной деятельности лиц второго периода зрелого возраста.

Практическая значимость исследования: полученные результаты могут быть использованы для проведения лекций и семинаров.

Методы и организация исследования: анализ и синтез научной литературы и нормативно-правовых источников, системный подход.

### **Основная часть**

Термин «технология» означает последовательность действий, гарантированно позволяющих получить заданный результат. Цель занятий оздоровительной двигательной деятельностью с лицами второго периода зрелого возраста (36 – 60 лет мужчины и 36-55 лет женщины) можно достичь в случае, если тренер (преподаватель/инструктор) будет методически грамотно, поэтапно организовывать занятия [3 с.59 ,4 с.5078, 5 с. 144].

Необходимо отметить, что целью занятий оздоровительной двигательной деятельностью с данным контингентом является поддержание и умеренное развитие уровня физической подготовленности и функционального состояния организма [1, 2 с.30].

На основе анализа научной литературы, представляется возможным выделить этапы технологии оздоровительной двигательной деятельности лиц второго периода зрелого возраста.

Можно выделить семь этапов – целевой, теоретико-методологический, содержательный, деятельностный, оценочно-критериальный, организационно-методический и результативный.

На целевом этапе необходимо определить цель и задачи занятий оздоровительной двигательной деятельностью для лиц второго периода зрелого возраста.

На теоретико-методологическом этапе нужно изучить теоретико-методологические основы вопроса по данным научной литературы, определить методологический подход, принципы и компоненты.

Содержательный этап предполагает разработку программы оздоровительной двигательной деятельности лиц второго периода зрелого возраста.

На деятельностном этапе определяются формы, способы, технологии и средства для проведения занятий.

Оценочно-критериальный этап позволяет определить критерии, показатели и уровни.

Организационно-методический этап необходим для того, чтобы определиться с требованиями к тренеру для проведения занятий

оздоровительной двигательной деятельностью с лицами второго периода зрелого возраста.

На результативном этапе оценивается динамика критериев и показателей до и после внедрения программы оздоровительной двигательной деятельности.

Данная технология теоретически разработана и апробирована на практике в наших предыдущих исследованиях. Достижение цели занятий обеспечивается совокупностью методов и приемов, распределенных во времени и пространстве при условии активной деятельности участников.

Проведение занятий по данной технологии обеспечивает умеренное развитие и поддержание на безопасном для здоровья уровне физической подготовленности и функционального состояния организма мужчин и женщин второго периода зрелого возраста.

**Выводы.** Технология оздоровительной двигательной деятельности мужчин и женщин второго периода зрелого возраста включает семь этапов – целевой, теоретико-методологический, содержательный, деятельностный, оценочно-критериальный, организационно-методический и результативный.

Содержание каждого этапа может адаптироваться в зависимости от целей и задач, при этом общая траектория должна сохраняться.

Последовательная, поэтапная и методически грамотная работа тренера (преподавателя, инструктора) по организации занятий оздоровительной двигательной активностью с лицами второго периода зрелого возраста позволяет достичь поставленной цели и решить поставленные задачи.

#### Литература

1. Приказ Минспорта России от 29 ноября 2019 № 985 "Об утверждении методики расчета отдельных показателей проекта "Спорт – норма жизни" национального проекта "Демография"// Российская газета. – № 3245. – 2019. – 26 декабря.

2. Венгерова Н.Н. Трёхфазное построение физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста/ Н.Н. Венгерова, Ж.А. Иванова. - СПб: Научно-теор. жур. «Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта», 2018. - №2 (36) – С.28-31.

3. Малыгина И.А. Влияние методики оздоровительной двигательной активности на физическое состояние лиц зрелого возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 58-63.

4. V.S. Belyaev, A.E. Stradze, I.A. Malygina, Y.L. Tusher. Evaluating the functional state and physical fitness of men and women in the second period of adulthood at the initial stage of recreational and training activities/International Journal of Engineering and Advanced Technology (IJEAT). – October 2019. — Volume - 9. Issue - 1. 5077-5080 p.

5. V. S. Belyaev, A. E. Stradze, I. A. Malygina, D. N. Chernogorov. Analisis of Methods for Evaluating the Functional State and Physical Fitness of Men and Women in the Second Period of Adulthood/ La Prensa Médica Argentina. – 2019. — №4. 141-145 p.

Малыгина Ирина Александровна, аспирант, Институт естествознания и спортивных технологий МГПУ, г. Москва. Россия e-mail: ira\_malygina@inbox.ru

## TECHNOLOGY OF IMPROVING MOTOR ACTIVITY OF PERSONS OF THE SECOND PERIOD OF MATURE AGE

Malygina I.A., Post - graduate student, Institute of natural science and sports technologies of Moscow state University, Moscow. Russia e-mail: ira\_malygina@inbox.ru

**Annotation.** The technology of improving motor activity of men and women of the second period of adulthood contains seven stages-target, theoretical and methodological, content, activity, evaluation and criteria, organizational, methodological, and effective. The content of each stage can be adapted depending on the goals and objectives, while the overall trajectory must be maintained.

**Keywords:** the second period of adulthood, technology, health-improving motor activity.

### References

1. Prikaz Minsporta Rossii ot 29 nojabrja 2019 № 985 "Ob utverzhdenii metodiki rascheta ot del'nyh pokazatelej proekta "Sport - norma zhizni" nacional'nogo proekta "Demografija"// Rossijskaja gazeta. – № 3245. – 2019. – 26 dekabrja.

2. Vengerova N.N. Trjohfaznoe postroenie fizkul'turno-ozdorovitel'nyh zanjatij s zhenshhinami zrelogo vozrasta/ N.N. Vengerova, Zh.A. Ivanova.- SPb: Nauchno-teor. Zhur. «Uchjonye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta», 2018.- №2 (36).- S.28-31.

3. Malygina I.A. Vlijanie metodiki ozdorovitel'noj dvigatel'noj aktivnosti Na fizicheskoe sostojanie lic zrelogo vozrasta // Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2019. – № 3. – S. 58-63.

4. V.S. Belyaev, A.E. Stradze, I.A. Malygina, Y.L. Tusher. Evaluating the functional state and physical fitness of men and women in the second period of adulthood at the initial stage of recreational and training activities/International Journal of Engineering and Advanced Technology (IJEAT). – October 2019. — Volume - 9. Issue - 1. 5077-5080 p.

5. V. S. Belyaev, A. E. Stradze, I. A. Malygina, D. N. Chernogorov. Analisis of Methods for Evaluating the Functional State and Physical Fitness of Men and Women in the Second Period of Adulthood/ La Prensa Médica Argentina. – 2019. — №4. 141-145 p.

УДК 797.215

## МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ГИПОКСИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ НА ДИСТАНЦИИ 300 М КОМБИНИРОВАННОЕ ПЛАВАНИЕ (СПОРТИВНЫЙ ДАЙВИНГ)

Манзюк В.В., Распопова Е.А.

**Аннотация.** Результаты спортсменов пловцов в спортивном дайвинге в значительной степени определяются способностью проплыть значительные отрезки дистанции на задержке дыхания, что определяется гипоксическими возможностями организма спортсменов. Настоящая статья посвящена разработке методики повышения гипоксической устойчивости спортсменов 14 - 16 лет, занимающихся спортивным дайвингом, а именно комбинированным плаванием на дистанции 300 метров. В статье показана эффективность использования специальных упражнений для повышения гипоксической устойчивости спортсменов-дайверов.

**Ключевые слова:** спортсмены-дайверы, гипоксия, проба Штанге, проба Генчи.

**Актуальность.** Спортивный дайвинг – это молодое направление подводного спорта. Он входит в число десяти дисциплин этого вида спорта.

Дисциплины спортивного дайвинга официально признаны в России и в мире [4].

В комбинированном плавании основной задачей спортсмена является максимально быстрое прохождение дистанции, частично под водой, частично по ее поверхности только при помощи его мускульной силы, в базовом комплекте снаряжения промышленного образца [4].

С внесением изменений в правила соревнований, на дистанции 300 метров комбинированного плавания увеличился участок, проплываемый спортсменами под водой (на гипоксии). В связи с этим, у многих спортсменов возникли проблемы с прохождением данного участка и следующих метров после него вследствие недостатка воздуха (гипоксии).

В изученной нами литературе [1,2,3] мы обнаружили работы, отмечающие важность задержки дыхания при выполнении ныряния. Однако, работ, направленных на совершенствование дыхания при подготовке спортсменов в спортивном дайвинге нами обнаружено, не было, что и определяет актуальность настоящего исследования.

**Цель работы** – разработать методику повышения гипоксической устойчивости спортсменов-дайверов и показать её эффективность.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ литературы, функциональные пробы Штанге и Генчи, анализ результатов соревнований и методы математической статистики.

Исследование и педагогический эксперимент проводились на базе ДС «Надежда» в г.о. Серпухов, с согласия тренера и родителей. В исследовании принимали участие 20 спортсменов в возрасте 14-16 лет, стаж занятий спортивным дайвингом не превышал 3 лет.

В начале и в конце эксперимента были проведены пробы Штанге и Генчи, а также контрольные соревнования в двух группах контрольной и экспериментальной.

Нами была разработана методика повышения гипоксической устойчивости спортсменов-дайверов 14-16 лет. Основу методики составляли упражнения на суше и в воде.

На суше проводились комплекс упражнений дыхательной гимнастики: спортсмены выполняли по 3 раза вдохи и выдохи, затем 3 раза "очищающие" выдохи, а после этого повторяли первое упражнение. После этого выполнялись 10 круговых движений руками (в полной амплитуде) вперёд и назад на задержке дыхания, затем спортсмены наклонялись вперед до прямого угла с упором руками в колени, и в этом положении выполнялись 10 дыхательных циклов животом. Этот комплекс упражнений повторялся три раза.

После выполнения комплекса проводилась суставная разминка. Выполнялись разнообразные упражнения, направленные на улучшение подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночника.

Тренировка на воде включала следующие упражнения: плавание с последовательным снижением частоты дыхания ("урезанием"); плавание с проплыванием под водой 15 метрового отрезка после поворота ("проныр"); ныряние с задержкой дыхания 8x25, 2x50; серии с ускорением внутри каждого

200 метрового отрезка; плавание 25-, 50-, 100-метров, с последующим поворотом и надевании скубы. А также дистанционное плавание с трубкой. Все эти упражнения спортсмены выполняли на тренировках 2 - 3 раза в неделю. Программы тренировок составлялись заранее.

Спортсмены контрольной группы не использовали в подготовке упражнения на суше, а также объемы специальных упражнений были ниже за счет увеличения интервалов после выполнения упражнений.

Для проверки эффективности разработанной методики, мы сравнили показатели пробы Штанге и Генчи до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группе.

Показателями, отражающими способность длительной задержки дыхания на вдохе, является проба Штанге, а длительность задержки дыхания на выдохе – проба Генчи (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели пробы Штанге и пробы Генчи до и после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе

	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t
Проба штанге	n=10	n=10	
Время задержки дыхания на вдохе в начале эксперимента	72,1±4,3	70,0±1,8	>0,05
Время задержки дыхания на вдохе в конце эксперимента	77,9±4,4	73,4±1,8	<0,01
Прирост, с Δ	5,8±1,4	3,4±0,5	<0,001
t	<0,001	<0,001	
Проба Генчи			
Время задержки дыхания на выдохе в начале эксперимента	24,3±2,7	23,3±1,5	>0,05
Время задержки дыхания на выдохе в конце эксперимента	27,8± 2,7	26,1±1,7	>0,05
Прирост, с Δ	3,5±0,5	2,8± 0,7	<0,05
t	<0,001	<0,001	

Как следует из представленных данных, тестирование, проведенное в начале эксперимента, показало отсутствие различий средних величин выполнения теста в контрольной и экспериментальной группах, как в пробе Штанге, так и в пробе Генчи ( $t > 0,05$ ), что свидетельствует об идентичности групп в начале эксперимента.

Результаты пробы Штанге в конце эксперимента в экспериментальной группе стали достоверно выше, чем в контрольной ( $t < 0,01$ ). В то время как, в пробе Генчи увеличение времени задержки дыхания на выдохе изменилось не достоверно. Однако, прирост времени задержки дыхания за исследуемый период в пробе Штанге и Генчи, в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной ( $t < 0,001$ ,  $t < 0,05$ ). Следует отметить, что в контрольной группе за время эксперимента также достоверно повысились результаты выполнения пробы Штанге и Генчи. Однако, сравнение приростов времени выполнения проб в экспериментальной группе достоверно выше, чем в

контрольной ( $t < 0,001$ ).

Сравнение приростов задержки дыхания, как на вдохе, так и на выдохе в экспериментальной и контрольной группе свидетельствует об их увеличении в обеих группах, что, видимо, связано с влиянием тренировки в подводном плавании на увеличение гипоксических способностей спортсменов за счет выполнения тренировочных нагрузок. Однако, увеличение способности задерживать дыхание на выдохе и выдохе в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной.

В начале и конце эксперимента были проведены контрольные соревнования в обеих группах, результаты представлены в таблице 2. Как следует из представленных данных, в начале эксперимента отсутствуют достоверные различия в подготовленности спортсменов обеих групп.

Таблица 2 – Изменение результатов на дистанции дайвинг – 300 м комбинированного плавания за время эксперимента спортсменов экспериментальной и контрольной группы

	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t
Результат в плавании в начале эксперимента, с	223,1+12,7	224,9+11,8	>0,05
Результат в плавании в конце эксперимента, с	219,7+12,1	223,1+11,7	>0,05
Прирост рез-тов, с Δ	3,5+1,1	1,9+0,4	<0,01
t	<0,05	<0,05	

В конце эксперимента достоверных различий в результатах соревнований также не обнаружено. По-видимому, это можно объяснить непродолжительностью эксперимента.

Однако, обнаруживаются достоверные различия средних величин прироста результатов за время эксперимента в обеих группах. Причем приросты результатов в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной, что может служить обоснованием эффективности, разработанной нами методики повышения гипоксической устойчивости спортсменов 14-16 лет.

### **Выводы.**

1. Результаты проведенных исследований показали, что занятия спортивным дайвингом способствуют повышению гипоксической устойчивости спортсменов, о чем свидетельствует сравнение результатов пробы Генчи в конце эксперимента.

2. Выполнение упражнений разработанного нами комплекса привело к достоверному повышению результатов в выполнении физиологических тестов (проба Штанге и Генчи), что свидетельствует о повышении гипоксической устойчивости спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

3. Разработанный комплекс для повышения гипоксической устойчивости в спортивном дайвинге, состоящий из специальных упражнений на суше и программ тренировок в воде, способствовал существенному



повышению результатов на дистанции 300 метров комбинированного плавания (спортивный дайвинг) в экспериментальной группе, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса.

#### Литература

1. Иорданская, Ф.А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность: [монография] / Ф.А. Иорданская. - М.: Сов. спорт, 2015. - 158 с.: табл.].

2. Маргазин, В.А. Современные аспекты долгосрочной адаптации к физической нагрузке юных пловцов в ластах в двухгодичном тренировочном макроцикле = Modern aspects of long-term adaptation to exercise stress of young swimmers with fins in a two-year training macrocycle / Маргазин В.А., Алаева И.В. // Спортив. медицина: наука и практика. - 2017. - № 3. - С. 27-32.].

3. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания: Учебно-методическое пособие по фридайвингу. Второе издание, – М.: Саттава, Профиль, 2013. – 144 с.

4. Правила вида спорта «подводный спорт» [Электронный ресурс]. URL: [https://minsport.gov.ru/2019/doc/PravilaPodvodvodSport\\_040919.doc](https://minsport.gov.ru/2019/doc/PravilaPodvodvodSport_040919.doc)

*Манзюк Вадим Вадимович, студент 4 курса РГУФКСМиТ, Москва, Россия, мастер спорта по подводному спорту. email: manzruk\_vadim1999@mail.ru*

*Распопова Евгения Андреевна, д.п.н., профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, email: raspopova48@mail.ru*

#### *THE METHOD OF INCREASING THE HYPOXIC RESISTANCE OF ATHLETES AGED 14-16 YEARS AT A DISTANCE OF 300 M COMBINED SWIMMING (SPORTS DIVING)*

*Vadim V. Manzyuk, student 4 courses Master of sports in underwater sports, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: manzruk\_vadim1999@mail.ru*

*Evgeniya A. Raspopova, PhD, Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports and Synchronized Swimming, Water Aerobics, Diving and Water Polo, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: raspopova48@mail.ru*

**Annotation.** *The results of swimmers in sports diving are largely determined by the ability to swim significant distances while holding their breath, which is determined by the hypoxic capabilities of the athletes' body. This article is devoted to the development of a method for increasing the hypoxic resistance of athletes aged 14-16 years engaged in sports diving, namely combined swimming at a distance of 300 meters. The article shows the effectiveness of using special exercises to increase the hypoxic stability of swimmers-divers.*

**Keywords:** *swimmers-divers, hypoxia, Barbell test, Genchi test.*

#### References

1. *Iordanskaya. F.A. Gipoksiya v trenirovke sportsmenov i faktory. Povyshayushchiye eye effektivnost: [monografiya] / F.A. Iordanskaya. - M.: Sov. sport. 2015. - 158 s.: tabl.].*

2. *Margazin. V.A. Sovremennyye aspekty dolgosrochnoy adaptatsii k fizicheskoy nagruzke yunyx plovtsov v lastakh v dvukhgodichnom trenirovochnom makrotsikle = Modern*

*aspects of long-term adaptation to exercise stress of young swimmers with fins in a two-year training macrocycle / Margazin V.A. Alayeva I.V. // Sportiv. Meditsina: nauka i praktika. - 2017. - № 3. - S. 27-32.].*

3. *Molchanova N.V. Osnovy nyryaniya s zaderzhkoy dykhaniya: Uchebno-metodicheskoye posobiye po fridayvingu. Vtoroye izdaniye. – M.: Sattava. Profil. 2013.-144s.*

4. *Pravila vida sporta «podvodnyy sport» [Elektronnyy resurs]. URL: [https://minsport.gov.ru/2019/doc/PravilaPodvodvodSport\\_040919.doc](https://minsport.gov.ru/2019/doc/PravilaPodvodvodSport_040919.doc)*

УДК 796.034.6

## ДИНАМИКА МИРОВЫХ РЕКОРДОВ В ЖЕНСКОМ БРАССЕ

Матвеева Т.С., Попов О.И.

***Аннотация.** Обобщены данные по мировым рекордам в женском брассе, раскрыты тенденции их развития, которые отражают факты истории спортивного плавания. Рассмотрена динамика результатов с момента начала их регистрации. Установлены временные периоды стадий динамики высших спортивных достижений в плавании. Выявлены темпы прироста мировых рекордов в отдельных дисциплинах плавания. Выполнен прогноз достижений на 2024 год.*

***Ключевые слова:** мировые рекорды, плавание, брасс, женский спорт, динамика достижений, историография плавания.*

**Введение.** В современной научно-методической литературе имеется довольно большое количество работ, в которых представлены результаты прогнозирования и обсуждаются различные методические подходы (Волков, Зациорский, Гордон, Попов и др.). В них авторы экстраполируют временные ряды мировых рекордов с помощью линейной либо криволинейной функциями, используют различные базы данных для расчета рекордов и сроки упреждения прогнозов. Тем не менее, работ по анализу динамики мировых достижений в женском брассе практически нет, что обуславливает актуальность этого направления исследований.

Исходным материалом для анализа динамики мировых рекордов в плавании брассом у женщин служили статистические данные ФИНА. Историографический анализ проводился по методике Волкова и соавторов, в соответствии с которым, улучшение рекордов происходит аналогично развитию адаптации: первоначально высокие темпы роста постепенно снижаются по мере исчерпания адаптационных резервов организма. Этот процесс описывается экспонентой.

**Основная часть.** На графиках отображена динамика результатов в женском брассе на дистанции 200 м в бассейне 50 м. Сплошная черная линия соответствует уравнению линейной регрессии, рассчитанной по всей совокупности данных. Средний темп улучшения рекордов за всю историю регистрации рекордов на данной дистанции составил 0,69 с в год. В то же время видно, что в отдельные периоды времени скорость прогрессирования как значительно превышала это значение, так и была существенно меньше. Так, с 1921 по 1933 г. среднегодовое улучшение рекорда составило 2,62 с, с 1981 г. и по настоящее время – 0,32 с, что почти в 9 раз меньше. Следовательно, использовать почти всю столетнюю историю роста рекордов

в сочетании с линейной функцией некорректно. Возможны различные пути решения данной проблемы – использовать нелинейную функцию, применить сокращение базы данных прогнозирования либо сочетать оба этих способа.

Так, Зациорский и Максименко в 1967 г., исходя из верного в общем положения о затухании темпов роста рекордов с течением времени, применили экспоненту для прогнозирования с упреждением в 13 лет. Все прогнозы оказались занижены в среднем на 5,5%, поскольку в 1965-80 годах темпы роста спортивных достижений, наоборот, несколько улучшились по сравнению с предыдущими годами.

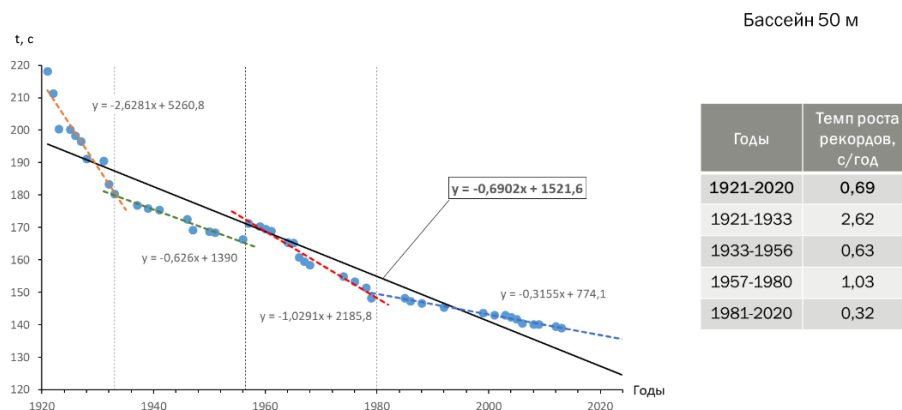


Рисунок 1 – Динамика рекордов на 200 м брассом с 1921 по 2020 г.

На рисунке 1 показана динамика рекордов на дистанции 200 м в бассейнах 50 и 25 м, начиная с 1985 г. На графике видна неравномерность прогрессирувания достижений, хотя и существенно меньшая по сравнению с анализом всей историей наблюдений. Тем не менее, использование линейного уравнения приводит к системной ошибке – завышению будущего рекорда. Если продлить линейную тенденцию роста, то в оставшиеся 3 года рекорд в 2024 году должен улучшиться на 3-4 с. Учитывая, что среднегодовой прирост в последние годы составил 0,3-0,4 с в год, такой скачок маловероятен. К аналогичным выводам можно прийти, анализируя результаты исследования Губермана и Гордона. При использовании линейного тренда со сроком упреждения в 3 года все прогнозы были завышены на 1–2%. Поэтому в нашем исследовании мы использовали подход группы авторов – Ионов, Попов, Сокунова под руководством Волкова. Данная концепция предполагает графоаналитическое (визуальное) разбиение всего временного ряда на отдельные этапы продолжительностью 5-15 лет с описанием динамики рекордов на каждом этапе в отдельности с помощью экспоненциального уравнения.

Красная кривая – экспонента на графиках отражает постепенное замедление роста достижений на современном этапе, прогнозируемое улучшение результата по сравнению с действующим рекордом составляет 0,3-0,4 с, что вполне реально.

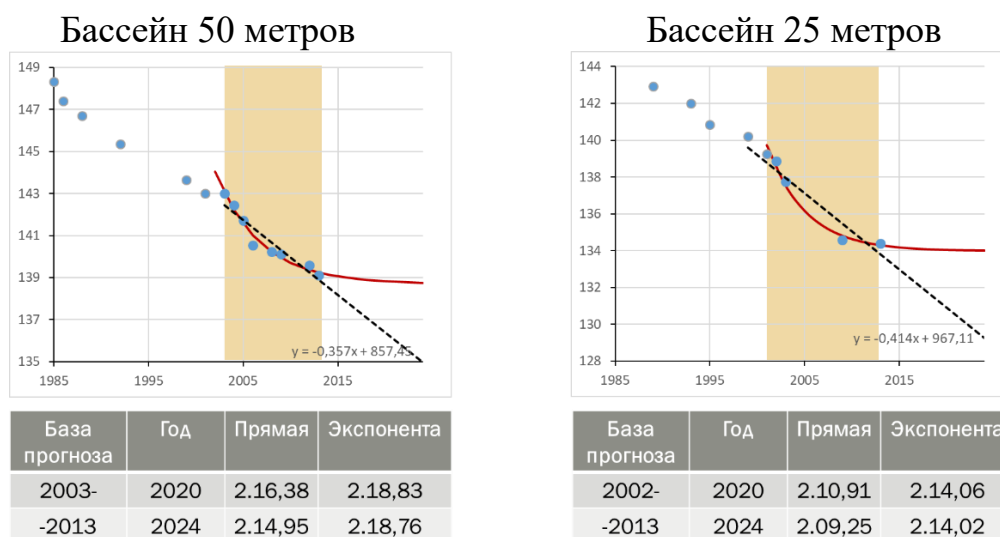


Рисунок 2 – Прогноз рекордов на 200 м брассом на 2024 г.

На дистанции 100 м на графиках четко выделяются два экспоненциальных скачка рекордов. Относительно быстрый рост рекордов в 1992-1997 гг. сменился плавным замедлением динамики в 1997-2004 гг. В 2005 г. начался новый скачок роста рекордов, который продлился до 2010 г. Во многом данное ускорение динамики рекордов было связано с совершенствованием конструкций гидрокостюмов. Ограничения ФИНА, наложенные на экипировку пловца, привели к резкому замедлению прогрессирования рекордов. Из графиков данного слайда видно, что кривая значительно лучше прямой описывает изменение результата, продление линейных трендов ведет к очевидно нереальным прогнозам.

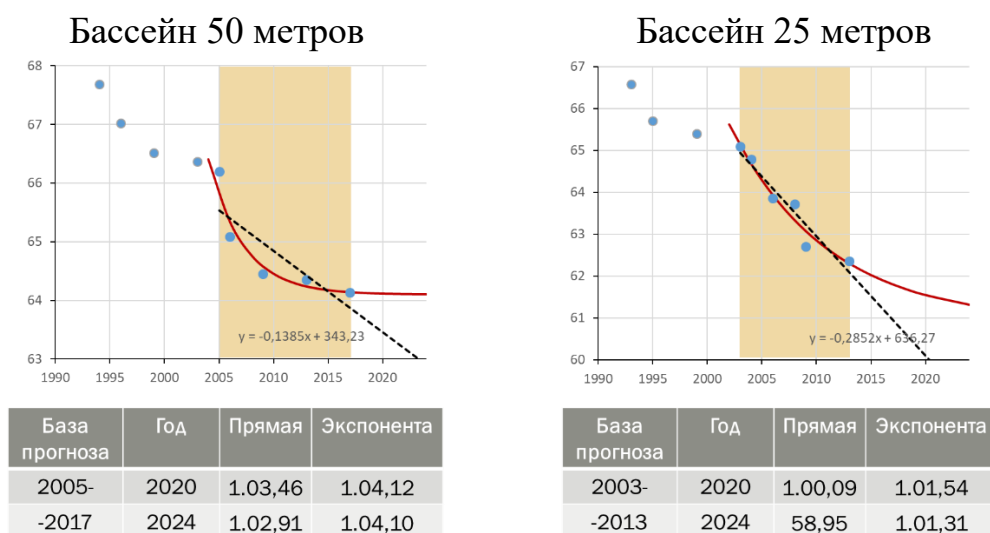


Рисунок 3 – Прогноз рекордов на 100 м брассом на 2024 г.

Картина динамики в основном повторяет 100. Здесь так же прослеживается резкий скачок результатов в годы технологического прогресса, связанного с появлением улучшенных гидрокостюмов, а затем,

после их запрета, значительное замедление и даже долгое отсутствие новых рекордов, как в 25метровом бассейне с 2013 года. Поэтому использовалась кривая для описания прогноза, она наилучшим образом описывает динамику и позволяет построить наиболее реальные прогнозы на 2024 год.

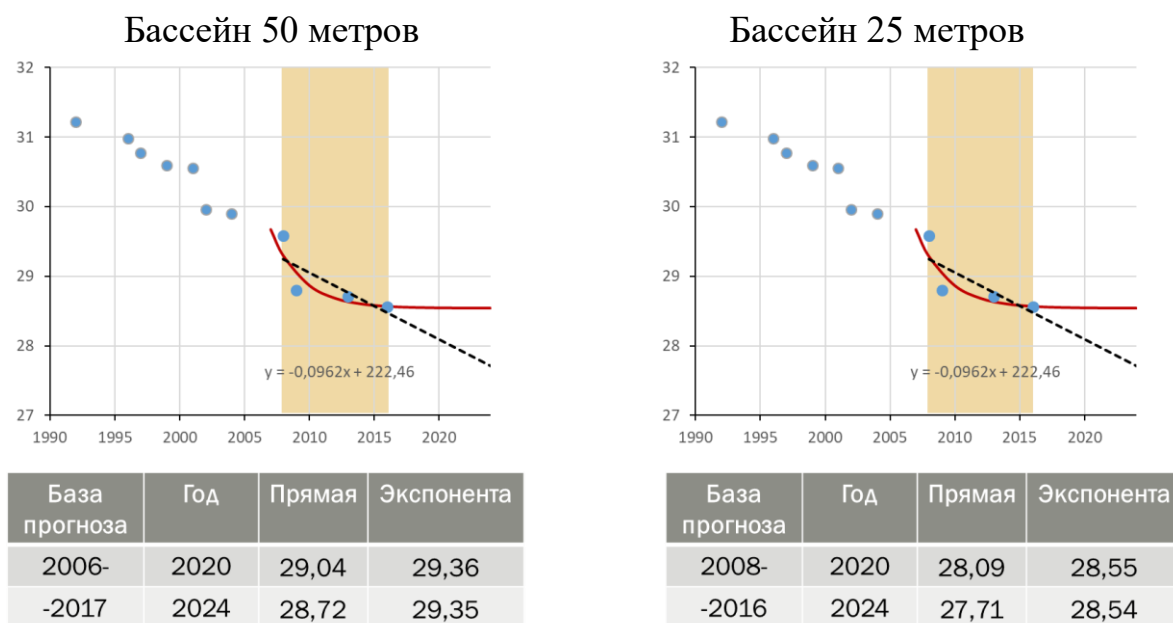


Рисунок 4 – Прогноз рекордов на 50 м брассом на 2024 г.

**Выводы.** В результате исследования мы пришли к следующим заключениям:

1. В истории развития спортивных достижений в способе брасс у женщин выявлены периоды продолжительностью от 12 до 40 лет, в которых средняя скорость роста рекордов различается в 3-9 раз. Это делает некорректным построение прогнозов по базам данных свыше 15 лет.

2. Внутри данных периодов динамика мировых рекордов имеет неравномерный (нелинейный) характер: быстрый рост результатов в течение 3-6 лет сменяется замедлением прогрессирования, а иногда и стабилизацией спортивных достижений на несколько лет.

3. Средние темпы прироста рекордов по короткой и по длинной воде различаются мало: несколько быстрее прогрессируют рекорды на 50 и 100 м, на дистанции 200 м темпы прироста практически одинаковы

4. Для среднесрочного прогнозирования (на 3-6 лет) следует использовать криволинейные функции, например, экспоненциальную зависимость.

#### Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970.

2. Волков, Н.И. Историографический анализ рекордов в плавании / Волков Н.И., Попов О.И. // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 7. - С. 31-37

3. Волков, Н.И. Рекорды выносливости: прошлое, настоящее, будущее /

Волков Н.И., Ионов С.В. // Теория и практика физ. культуры. - 1994. - № 10. - С. 21-29

4. Волков, Н.И. Историография рекордных достижений в скоростном беге на коньках / Волков Н.И., Сокунова С.Ф. // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - № 2. - С. 13-19.

5. Губерман Ш.З., Гордон С.М., Скворцов Ю.Ф. Олимпийские ориентиры. Прогнозы результатов соревнований по плаванию. – Спорт за рубежом, 1980, № 9, С. 12-13.

6. Зациорский В.М. Динамика и прогноз спортивных результатов // Кибернетика, математика, спорт. – М.: 1969, С. 102-109.

7. Волков И.П. Семенов С.П. Морозов Л.М. Максименко В.В. Динамика прироста спортивных результатов у юных пловцов 1977

*Матвеева Таисия Сергеевна, студент кафедры ТуМ спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМУТ, Россия, г. Москва, taisiamatveeva@mail.ru*

*Попов Олег Игоревич, доктор педагогических наук д.п.н., профессор РГУФКСМУТ, Россия, г. Москва, olegpo57@gmail.com*

#### *DYNAMICS OF WORLD RECORDS IN WOMEN'S BREASTSTROKE*

*Matveeva Taisiya Sergeevna, student of the Department of Sports and Synchronized swimming, water aerobics, diving and water polo, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, taisiamatveeva@mail.ru*

*Popov Oleg Igorevich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, Olegpo57@gmail.com*

**Annotation.** *The data on world records in the women's breaststroke are generalized, the tendencies of their development are revealed, which reflect the facts of the history of sports swimming. The dynamics of the results from the moment of the beginning of their registration is considered. The time periods of the stages of the dynamics of the highest sports achievements in swimming have been established. The rates of growth of world records in certain swimming disciplines are revealed. Achievements forecast for 2024 was fulfilled.*

**Keywords:** *world records, swimming, breaststroke, women's sports, dynamics of achievements, swimming historiography.*

#### *References*

1. Zatsiorskii V M *Fizicheskie kachestva sportsmena Osnovy teorii i metodiki vospitaniia V M Zatsiorskii 2-e izd - M Fizkultura i sport 1970*

2. Volkov N I *Istoriograficheskii analiz rekordov v plavanii Volkov N I Popov O I Teoriia i praktika fiz kultury - 1997 - 7 - S 31-37*

3. Volkov N I *Rekordy vynoslivosti proshloe nastoiashchee budushchee Volkov N I Ionov S V Teoriia i praktika fiz kultury - 1994 - 10 - S 21-29*

4. Volkov N I *Istoriografiia rekordnykh dostizhenii v skorostnom bege na konkakh Volkov N I Sokunova S F Teoriia i praktika fiz kultury - 2000 - 2 - S 13-19*

5. Guberman SH Z Gordon S M Skvortsov IU F *Olimpiiskie orientiry Prognozy rezultatov sorevnovaniu po plavaniiu Sport za rubezhom 1980 9 S 12-13*

6. Zatsiorskii V M *Dinamika i prognoz sportivnykh rezultatov Kibernetika matematika sport M 1969 S 102-109*

7. Volkov I P Semenov S P Morozov L M Maksimenko V V *Dinamika prirosta sportivnykh rezultatov u iunyykh plovtsov 1977*

## ВЫБОР ВЕДУЩЕГО СПОСОБА ПЛАВАНИЯ НА ОСНОВЕ УЧЕТА МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Махортова Е.О., Соломатин В.Р.

***Аннотация.** Настоящее исследование проводилось с целью выявления предпосылок ведущего способа плавания на основе учёта моторной асимметрии на этапе углубленной специализации у юных пловцов. В эксперименте приняли участие 48 пловцов 13-15 лет, со спортивной квалификацией – I разряд и КМС. В результате исследования было выявлено, что спортсмены, плавающие способами брасс и баттерфляй, являются левшами, либо скрытыми левшами, а спортсмены, плавающие в основном кролем на груди и на спине – правшами. Определение индивидуального профиля каждого спортсмена при помощи моторных проб, не требующих сложного технического оснащения, позволит выявить предрасположенность пловца к тому или иному виду плавания.*

***Ключевые слова:** юные пловцы, моторная асимметрия, выбор основной специализации.*

**Введение.** Отсутствие научных разработок и практических рекомендаций о влиянии межполушарной асимметрии на выбор основного способа плавания у спортсменов высокой квалификации приводит к тому, что большинство тренеров не учитывают предрасположенность подопечного к тому или иному способу плавания, тем самым теряя огромное количество времени в тренировочном процессе [1, 2, 4]. Поэтому чрезвычайно важно продолжать поиск новых методических разработок, способствующих совершенствованию тренировочного процесса на этапе углубленной специализации [1, 3].

Настоящее исследование проводилось с **целью** выявления предпосылок ведущего способа плавания на основе учёта моторной асимметрии на этапе углубленной специализации у юных пловцов.

**Методы и организация исследования.** Определение характерных особенностей различных способов плавания и их взаимосвязь с моторной асимметрией различного типа у пловцов на этапе углубленной специализации. Проведение тестирований на выявления их индивидуального профиля асимметрии.

- Самооценка моторной асимметрии юных пловцов. Спортсменам было предложено ответить на вопросы опросника М. Аннет. Ответы позволили определить доминирование правой или левой руки.

- Моторные пробы, позволяющие определить ведущую руку у спортсменов. «Скрещивание рук» – рука, локоть которой находится сверху, является ведущей; тест на «аплодирование» – ведущей рукой считается та, которая совершает ударные движения о другую руку.

- Оценка зрительной асимметрии. Проба Розенбаха – человек держит вертикально в вытянутой руке карандаш и фиксирует его взором на определенной точке (лучше по отношению к любой вертикальной линии), оба глаза при этом открыты. Затем испытуемый попеременно закрывает один и другой глаз. Ведущим считается глаз, при закрытии которого карандаш

смещается в его сторону.

- Моторные пробы, позволяющие определить ведущую ногу у спортсменов. «Нога на ногу» – испытуемый сидит ровно на стуле и закидывает ногу на ногу, ведущей ногой считается та, которая находится сверху.

В эксперименте приняли участие 48 пловцов 13-15 лет – I разряд и кандидаты в мастера спорта.

**Результаты и обсуждения.** Спортсмены высокого уровня и их тренеры приходят к выбору основного способа плавания при помощи антропометрических особенностей спортсмена и метода «проб и ошибок». В тренировочном процессе это занимает годы начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов. Все эти факты и послужили поводом проведения исследования в данной области, т.к. определение индивидуального профиля каждого спортсмена позволит выявить предрасположенность пловца к тому или иному виду плавания на начальном этапе. А на этапе углубленной специализации тренер и спортсмен могут сделать упор на основной способ плавания, сэкономив время и улучшив тренировочный процесс.

Спортсмены, принимающие участие в исследовании, были разделены на специализации по их выбору, т.е. выбранными способами плавания они лучше всего плавают и чаще всего выступают в этих дисциплинах на соревнованиях. Всю группу спортсменов мы взяли за 100% из них: кролисты – 38%, спинисты – 12%, брассисты – 31% и пловцы, плавающие баттерфляем – 19%.

По мнению спортсменов, у которых основным способом является кроль на груди, исследование показало, что по всем четырем методам определения моторной асимметрии доминирует правая рука. При этом по первому методу исследования соотношение правой составило 100%, левой и смешанных типов не было выявлено. Результаты второй пробы составили: правши – 94.5%, левши – 5.5%. Третий метод выявил, что 33.3% спортсменов относятся к смешанному типу, а 66.7% пловцов из данной группы являются правшами. Результаты четвертого метода абсолютно идентичны с результатами второго метода.

Показатели спортсменов, специализирующихся в кроле на спине, были похожи на результаты пловцов-кролистов. Это обусловлено схожей работой конечностей в координации движений, где руки и ноги работают попеременно, по очереди сменяя друг друга. По трем из четырех показателей в группе пловцов-спинистов было выявлено 100%-е доминирование правой руки. В пробе Розенбаха процент правой составил 83.4%, смешанный тип – 16.6%. Левшей выявлено не было.

Брасс является способом спортивного плавания, в котором руки и ноги выполняют симметричные движения в горизонтальной плоскости. При исследовании группы пловцов-брассистов было выявлено отсутствие правой по результатам трех тестов. По опроснику М. Аннет 40% спортсменов оказались правшами, все остальные отдавали превосходство левой руке. В пробе Розенбаха 27% группы были смешанного типа.

В способе плавания баттерфляй у спортсменов по трем методам



выявлено доминирование левой руки, правой было – 11.1%. По опроснику М. Аннет: правой – 67%, левой – 33%. Сами спортсмены объясняют это тем, что в детстве были переучены из левой в правой.

Анализ проведенных тестирований у спортсменов помог выявить статистические данные, где мы видим в процентном соотношении взаимосвязь асимметричной и симметричной работы у спортсменов с разной моторной асимметрией. Асимметричная работа более характерна для способов плавания кроль на груди (в/ст.) и кроль на спине, а симметричная работа – для брасса и баттерфляя.

#### **Выводы.**

1. Выявлено, что спортсмены, специализирующиеся в способах брасс и баттерфляй, являются левшами, либо скрытыми левшами, а спортсмены, плавающие в основном кролем на груди и на спине – правшами;

2. Пловцы, предпочитающие попеременные (ассимметричные) движения ногами и руками в воде, обладают правосторонними моторными асимметриями, спортсмены, выполняющие одновременные симметричные движения ногами в воде, являются обладателями левосторонними моторными асимметриями;

3. Определение индивидуального профиля каждого спортсмена при помощи моторных проб, не требующих сложного технического оснащения, позволит выявить предрасположенность пловца к тому или иному виду плавания на начальном этапе. А на этапе углубленной специализации тренер и спортсмен могут сделать упор на основной способ плавания, сэкономить время и улучшив тренировочный процесс и спортивный результат.

#### **Литература**

1. Аганянц, Е. К. Функциональные асимметрии в спорте: место, роль и перспективы исследования / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, А. С. Тройская, Т. А. Перминова, Л. Н. Огнерубова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №8. – С. 22-24.

2. Булгакова, Н.Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема / Н. Ж. Булгакова, В.А. Румянцев // Теория и практика физ. культуры, 1995. — № 4.— С. 21—24.

3. Лебедев, В. М. Проявление симметрии – асимметрии в некоторых функциях организма спортсмена / В. М. Лебедев // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 10. – С. 23-26.

4. Хомская, Е. Д. Значение профиля межполушарной асимметрии для спортивной деятельности / Е. Д. Хомская, И. В. Ефимова, В.А. Куприянов // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №1. – С. 8.

*Махортова Елена Олеговна, студентка (бакалавр), Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*Соломатин Виктор Радиевич, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

## SELECTION OF THE LEADING SWIMMING METHOD BASED ON MOTOR ASYMMETRY TAKING INTO ACCOUNT SELECTION OF THE LEADING SWIMMING METHOD BASED ON MOTOR ASYMMETRY TAKING INTO ACCOUNT

*Mahortova Elena Olegovna, student (bachelor), Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Solomatin Victor Radievich, doctor of pedagogical sciences, professor Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** *The purpose of the study is to identify the prerequisites for choosing the main method of navigation based on the consideration of motor asymmetries at the stages of initial training and in-depth specialization in young swimmers. 48 swimmers of 13-15 years - I category and candidates for master of sports took part in the experiment. As a result of the study, it was revealed that athletes swimming in the breast and butterfly ways are left-handed or hidden southpaws, and athletes who float mostly on their chests and backs are right-handed. Determination of the individual profile of each athlete by means of motor samples that do not require sophisticated technical equipment, will reveal the disposition of the swimmer to a particular type of swimming at the stages of initial training and in-depth specialization.*

**Keywords:** *young swimmers, motor asymmetry, choice of main specialization.*

### References

1. Aganyants, E. K. *Functional asymmetries in sport: place, role and research prospects* / E. K. Aganyants, E. M. Berdichevskaya, A. Troyskaya, T. A. Perminova, L. N. Ognerubova // *Theory and the practice of physical culture*. - 2004. - No. 8. - P. 22-24.

2. Bulgakov, N.Zh. *Sports orientation and selection as a scientific problem* / N. Zh. Bulgakova, V.A. Rumyantsev // *Theory and Practice of Phys. culture*, 1995. - No. 4. - P. 21-24.

3. Lebedev, VM *Manifestation of symmetry - asymmetry in some functions of the athlete's body* / VM Lebedev // *Theory and practice of physical culture*. - 1970. - No. 10. - P. 23-26.

4. Khomskaya, ED *The value of the profile of interhemispheric asymmetry for sports activity* / ED Khomskaya, IV Efimova, V.A. Kupriyanov // *Theory and practice of physical culture*. - 1989. - No. 1. - P. 8.

УДК 796.5

## ГИДРОДИНАМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕВОЧЕК-ПЛОВЧИХ 11-14 ЛЕТ

Мачкова Е.А.

**Аннотация.** *В статье описана возрастная динамика наиболее значимых в плавании антропометрических показателей и результатов тестов, характеризующих гидродинамические качества, пловчих от 11 до 14 лет. Также рассмотрена взаимосвязь морфофункциональных показателей с гидродинамическими качествами и сопоставлены методы оценки обтекаемости и коэффициента сопротивления воды.*

**Ключевые слова:** *гидродинамическое сопротивление, антропометрические показатели, обтекаемость, плавучесть, длина скольжения, коэффициент сопротивления.*

### Введение

Успешность выступления пловца на соревнованиях зависит от скорости плавания. Скорость плавания же во многом зависит от гидродинамического сопротивления, которое в свою очередь в большой мере определяется умением занимать и поддерживать обтекаемое положение тела [Гордон, 2011]. В то же

время значительное влияние на величину гидродинамического сопротивления оказывают антропометрические показатели, такие как длина и мидель тела, обхваты груди и бедер [Гордон, 2011; Оноприенко, 1981; Булгакова, 1996]. Антропометрические показатели имеют высокую генетическую обусловленность, в связи с чем обтекаемость тела является важным критерием спортивной пригодности пловцов, а тесты на длину скольжения и плавучесть входят в критерии отбора в плавании [Булгакова, 1996; Платонов, 2000]. Поэтому представляется актуальным оценить возрастную динамику морфологических и гидродинамических качеств, а также сопоставить методы оценки обтекаемости.

#### **Задачи исследования**

1. Изучить возрастную динамику морфофункциональных показателей пловчих 11-14 лет.
2. Определить взаимосвязь антропометрических показателей и гидродинамических качеств.
3. Сопоставить оценку обтекаемости с помощью измерения длины скольжения с оценкой гидродинамического сопротивления.

#### **Методы исследования**

Проводились антропометрические измерения следующих показателей: длина тела, масса тела, обхват груди, обхват бедер, а также измерение жизненной емкости. Производилась оценка плавучести в баллах от 1 до 5. Проводилось измерение и расчет обобщенного коэффициента гидродинамического сопротивления по методике А.А. Кашкина (2005).

#### **Результаты исследования**

На рисунке 1 представлена возрастная динамика длины и массы тела пловчих 11-14 лет, а именно средние значения с указанием стандартного отклонения.

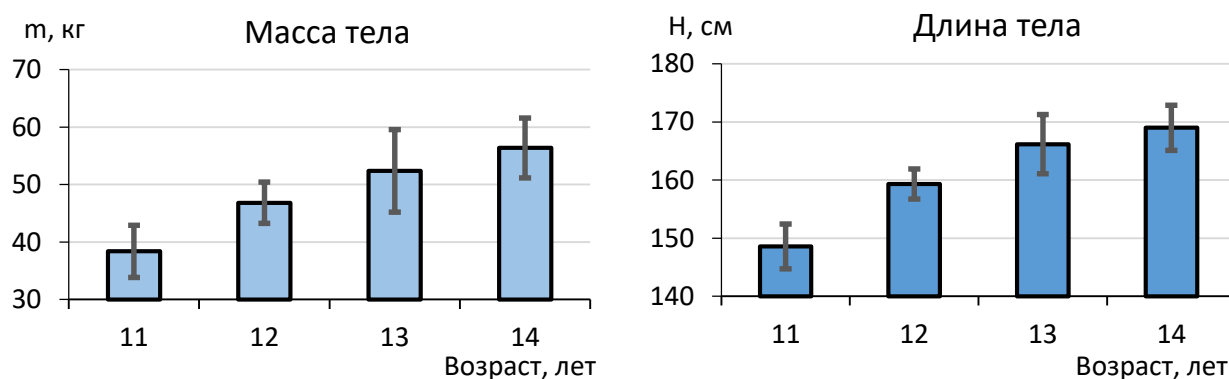


Рисунок 1 – Динамика средних значений длины тела и массы тела

Показатели массы и длины тела 12- и 13-летних спортсменок достоверно превышают показатели предыдущего возраста. Достоверные различия в этих величинах для возрастов 13 и 14 лет отсутствуют.

Различия в темпах прироста массы и длины тела отражены в возрастной динамике весо-ростового индекса (рисунок 2). Простое соотношение длины и массы тела недостаточно полно отражает особенности телосложения. Поэтому в настоящее время более популярны индекс массы тела или индекс Рорера (представлены на рисунке 2), в которых используются, соответственно,

квадрат или куб длины тела. Динамика данных индексов менее выражена: статистически значимо отличаются только величины ИМТ для возрастов 11 и 12 лет.

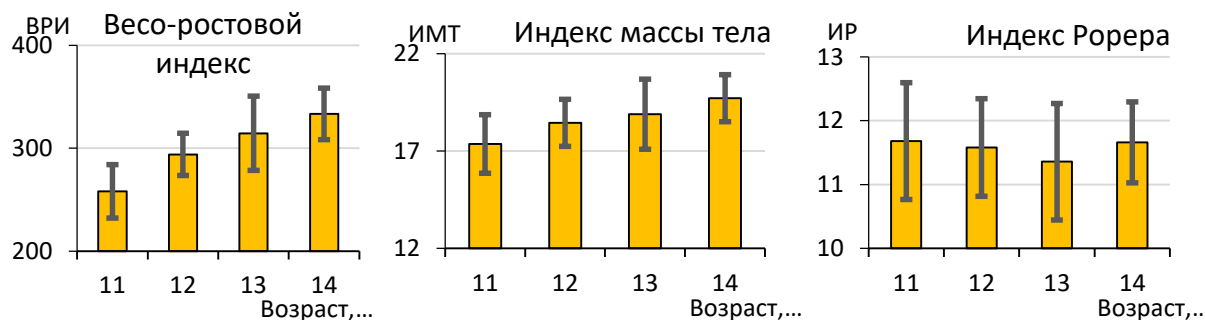


Рисунок 2 – Динамика средних значений ВРИ, ИМТ и ИР

На графиках рисунка 3 отражена оценка соответствия значений величин нормативной шкале для пловцов соответствующего возраста по шкалам ГЦОЛИФК, разработанным на основе полученных ранее данных. Верхняя красная линия обозначает уровень в 7 баллов, нижняя синяя – 1 балл, толстая оранжевая характеризует среднее значение. Значения длины и массы тела у 11-летних несколько отстают от средних, в следующих возрастах они сравниваются со средними данными, а 14-летние девушки несколько превосходят своих сверстниц. Величины ВРИ практически совпадают со средними значениями. Величины ЖЕЛ незначительно отстают от средних значений шкалы.

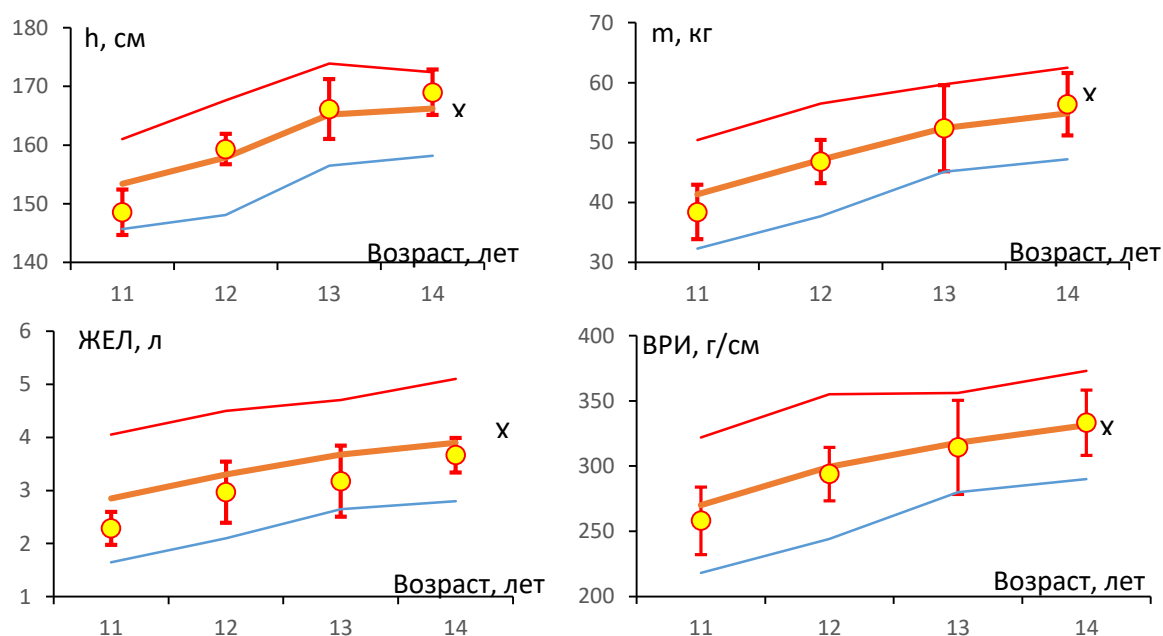


Рисунок 3 – Соответствие средних значений длины тела, массы тела, ЖЕЛ, ВРИ нормативной шкале ГЦОЛИФК

На диаграммах рисунка 4 показана возрастная динамика гидродинамических показателей.

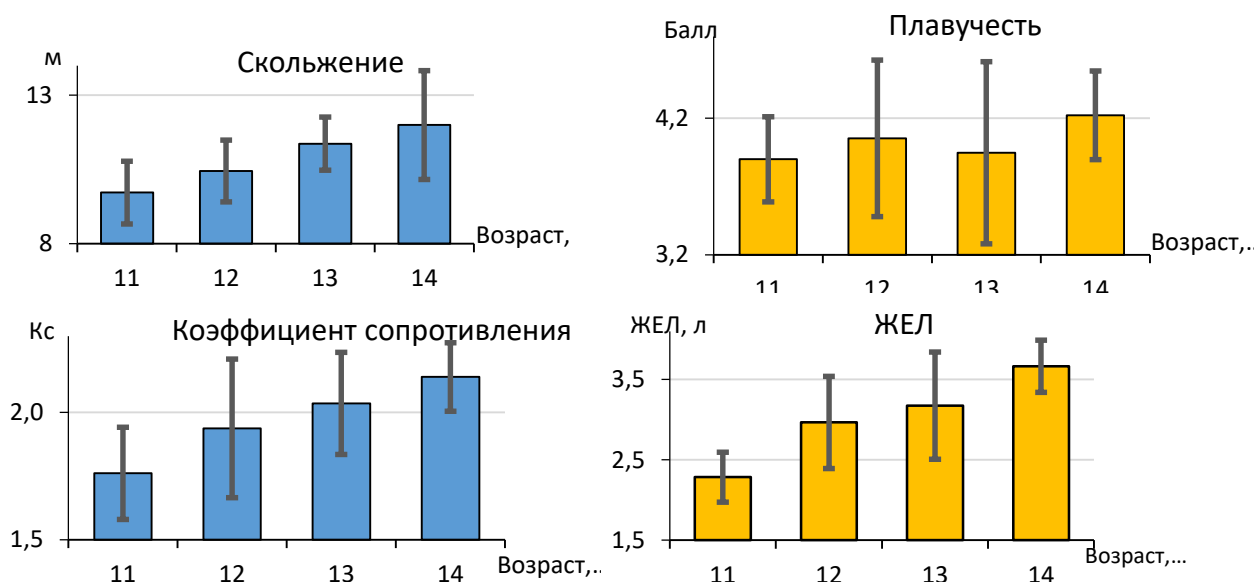


Рисунок 4 – Динамика длины скольжения, обобщенного коэффициента сопротивления, плавучести и ЖЕЛ

Длина скольжения и коэффициент гидродинамического сопротивления увеличиваются с возрастом. Ухудшение обтекаемости с возрастом связано с увеличением тотальных размеров тела. Интересно, что это не приводит к снижению величины длины скольжения. По-видимому, на длину скольжения оказывают влияние умение занимать и удерживать обтекаемое положение тела, а также качество отталкивания. Величина плавучести показала статистически недостоверные колебания с возрастом. Скорее всего, рост костной и мышечной ткани, негативно влияющий на величину удельного веса тела, компенсируется увеличением жизненной емкости легких.

На диаграмме рисунка 5 представлены коэффициенты корреляции длины скольжения и гидродинамического сопротивления с антропометрическими показателями. Положительные корреляции отображены красным и синим цветами, отрицательные – желтым и голубым. Корреляции антропометрических данных с длиной скольжения обозначены красным и желтым, с коэффициентом сопротивления – синим и голубым.

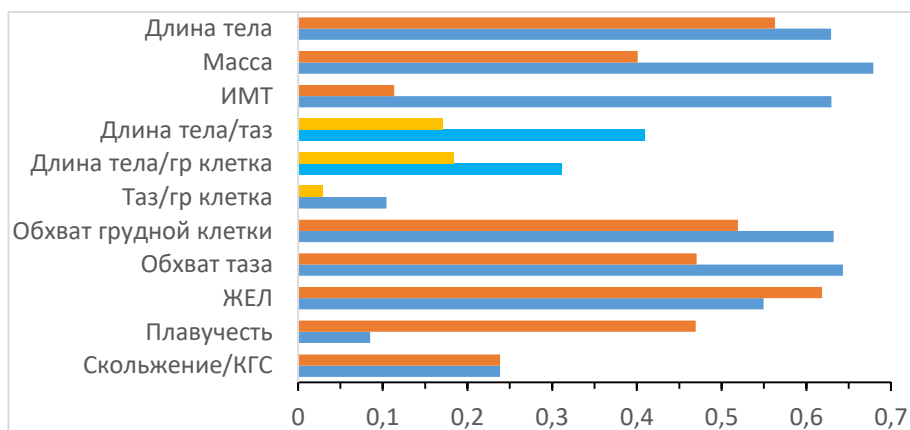


Рисунок 5 – Корреляция длины скольжения и коэффициента сопротивления с антропометрическими показателями

Общая картина взаимосвязей в основном схожа для обоих показателей, однако у длины скольжения взаимосвязи с большинством антропометрических показателей менее тесные, чем у коэффициента гидродинамического сопротивления. Это, по-видимому, связано с тем, что на длину скольжения влияют и другие факторы, кроме обтекаемости формы пловца. Косвенно это подтверждается более высокой корреляцией плавучести с длиной скольжения, чем с коэффициентом сопротивления.

Кроме того, непосредственная взаимосвязь двух этих тестов слабая, хотя и статистически значимая – 0,24.

### **Выводы**

1. Возрастная динамика антропометрических показателей девушек пловчих в основном близка к средним значениям стандартной шкалы ГЦОЛИФК, что говорит о том, что антропометрические профили юных пловцов мало изменились в последние три десятилетия.

2. Показатели длины скольжения и коэффициента гидродинамического сопротивления по-разному взаимосвязаны с антропометрическими параметрами, важными для спортивного плавания. Длина скольжения – более интегральный параметр, на него в большей степени влияют умение принимать и удерживать наиболее обтекаемую позу, плавучесть и сила отталкивания. Коэффициент гидродинамического сопротивления, оцениваемый по степени замедления скорости после отталкивания, в большей степени оценивает гидродинамическое качество формы тела пловца.

3. Измерение длины скольжения и оценка гидродинамического сопротивления – различные тесты, слабо коррелируют друг с другом и не взаимозаменяемы.

### **Литература**

1. Булгакова, Н.Ж. Многолетняя подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов // Спортивное плавание. – М. : ФОН, 1996. – С. 345-423.

2. Гордон, С.М. Сопротивление в спортивном плавании / С.М. Гордон, Ю.Л. Войтенко // Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов: всероссийская научно-практическая конференция, 5-7 сен. 2011 г.; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, ВФП, РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). М., 2011. – С. 60-64.

3. Биомеханика плавания / Б.И. Оноприенко. – Киев : Здоров'я, 1981. – 192 с.

4. Плавание / под ред. В.Н Платонова. – Киев : Олимп. лит., 2000. 495 с.

*Мачкова Елена Андреевна, студент 4 курса кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло; РГУФКСМиТ, Москва, Россия, e-mail: al7100414@mail.ru.*

### **FEATURES OF HYDRODYNAMICS OF GIRLS-SWIMMERS 11-14 YEARS OLD**

*Machkova Elena Andreevna, student of Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia; e-mail: al7100414@mail.ru*

**Annotation.** The article describes the age-related dynamics of the most important in swimming anthropometrical characteristics and results of tests characterizing hydrodynamic characteristics of girls-swimmers 11-14 years old. The relationship between hydrodynamic and anthropometrical characteristics is analyzed and methods for estimation of streamlining and drag coefficient are compared.

**Keywords:** hydrodynamic drag, anthropometrical characteristics, streamlining, buoyancy, gliding distance, drag coefficient.

#### References

1. Bulgakova N.Zh., Vorontsov A.R. *Mnogoletmyaya podgotovka yunyh plovtsov [Long-term sports of young swimmers] // Sportivnoe plavanie [Sports swimming]. M.: VON, 1996. s. 345-423.*

2 Gordon S.M. Voitenko Yu.L. *Soprotivlenie v sportivnom plavanii [Drug in sports swimming] // Aktualnye problemy podgotovki kvalifitsirovannyh plovtsov: vserossiyskaya naychno-prakticheskaya konferentsyya, 5-7 sen. 2011 [Actual problems of training qualified swimmers: All-Russian scientific-practical conference, September 5-7, 2011]; M-vo sporta, turisma i molodyozh. politiki RF, VFP, RGUFKSMiT (GTsOLIFK). M., 2011. s. 60-64.*

3 Onoprienko B.I. *Biomekhanika plavaniya [Biomechanics of swimming]. Kiev : Zdorov'ya, 1981. 192 s.*

4 *Plavanie [Swimming] / pod red. V.N. Platonova. Kiev : Olimp. lit., 2000. 495 s.*

УДК 796.5

## ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ УДАРОВ У БОЙЦОВ СПОРТИВНОГО РУКОПАШНОГО БОЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОТЯГОЩЕНИЙ

Никитин А.Л., Конаков А.В.

**Аннотация.** Совершенствование физических качеств в подготовке спортсменов рукопашного боя должно осуществляться с использованием различных средств, обеспечивающих эффективность подготовки. Развитие скорости выполнения техники ударов, является приоритетным в подготовке бойцов спортивного рукопашного боя.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, единоборства, физическая подготовка, скорость удара.

**Введение.** В контактных единоборствах, особенно в рукопашном бое, спортсмены должны обладать хорошей специальной подготовленностью, в частности такой ее составляющей, как скорость выполнения удара. В данной исследовании представлены результаты по повышению скорости выполнения ударов у бойцов рукопашного боя с использованием отягощений [1].

Цель исследования – совершенствование методики повышения скорости выполнения ударов у бойцов спортивного рукопашного боя с использованием отягощений.

**Результаты исследования.** В ходе исследования была разработана методика тренировок с использованием отягощений, направленной на повышение скорости удара у бойцов рукопашного боя. Основной особенностью этой методики, ориентированной на повышение скорости ударов, стало широкое применение в упражнениях отягощений [2]. Был использован так называемый метод дополнительной мобилизации двигательного, зрительного, слухового и тактильного анализатора (по Б.И. Бутенко).

Для определения результативности предложенной программы были проведены следующие измерения и тестирования: рост, вес, скорость реакции на движущийся объект и количество ударов за 5 и 15 секунд [3]. Благодаря избранным тестам, был выявлен уровень развития скорости ударов у спортсменов обеих групп до проведения педагогического эксперимента, а также его изменения под влиянием составленной программы после эксперимента. Данные, полученные в ходе педагогический эксперимент, для более подробного изучения были внесены в таблицы, после систематизированы и переведены в диаграммы. В диаграммах представлено среднее значение показателей всех участников группы.

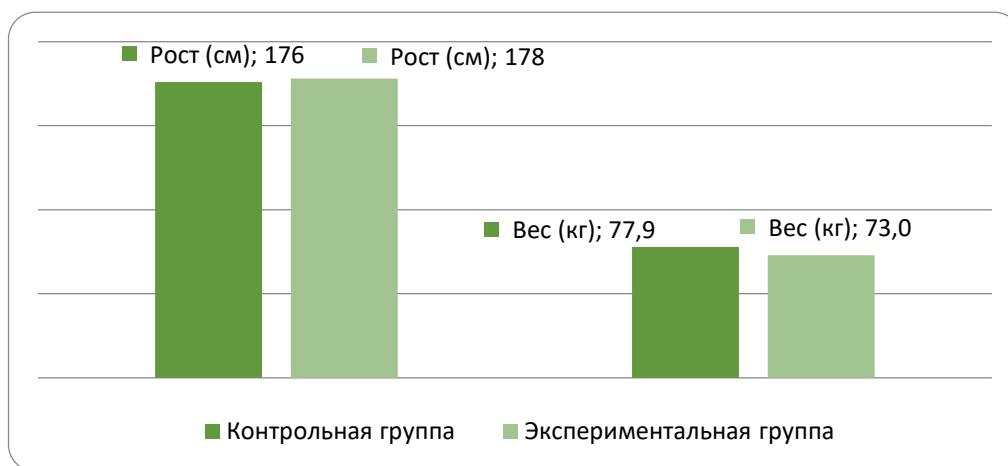


Рисунок 1 – Показатели роста и веса исследуемых групп до педагогического эксперимента

Как мы видим на рис. 1 средний показатель роста в экспериментальной группе выше (176см – контрольная группа и 178 – экспериментальная), в то время как среднее значение показателей веса практически на 5кг (77,9 – в контрольной группе и 73,0 – в экспериментальной) меньше.

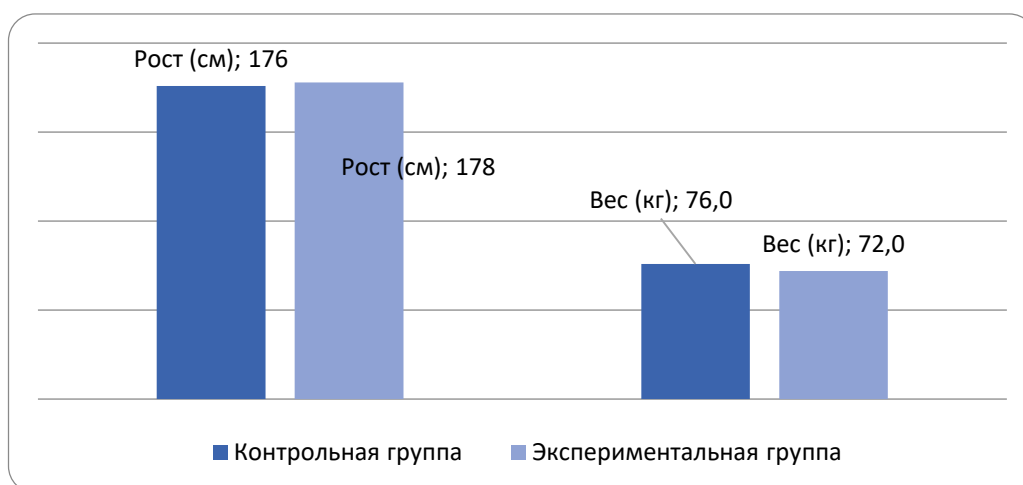


Рисунок 2 – Показатели роста и веса исследуемых групп после проведения педагогического эксперимента



Как видно на рис. 2 за 4 месяца, показатели массы тела у спортсменов контрольной и экспериментальной группы изменились незначительно. Усредненный показатель веса у участников контрольной группы снизился на 1,9 кг (77,9 кг и 76 кг соответственно), а спортсменов, входящих в экспериментальную группу на 1 кг (73 кг и 72 кг соответственно). Такие изменения говорят о том, что несмотря на широкое использование отягощений в составленной нами программе, они не оказали значительного воздействия на массу тела испытуемых. Перейдем к изучению средних значений реакции на движущийся объект.

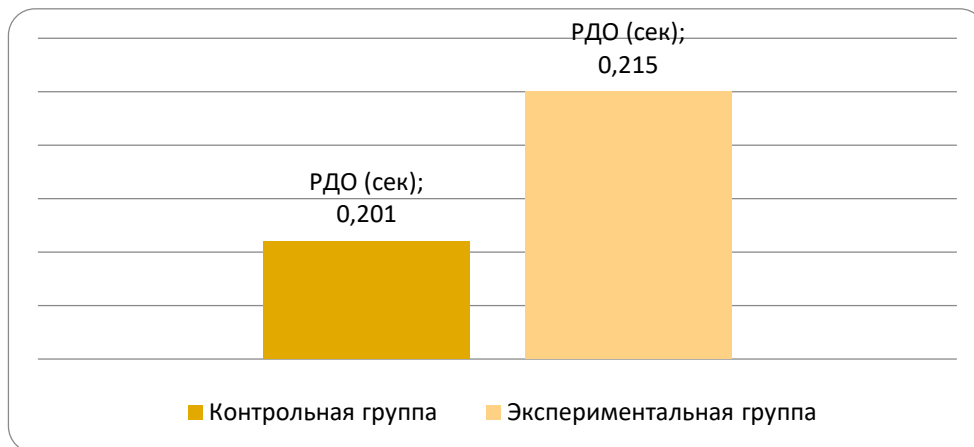


Рисунок 3 – Показатели реакции на движущийся объект исследуемых групп до педагогического эксперимента

На рис. 3 представлено среднее значение показателей реакции на движущийся объект в обе их группах до начала эксперимента. В соответствии с данными, представленными на Рис. 3, можно сделать вывод, что уровень развития реакции на движущийся объект среди участников контрольной группы выше, чем у спортсменов из экспериментальной группы, об этом говорит различие в 0,014 сек. между средними значениями (0,201 сек и 0,215 сек соответственно).

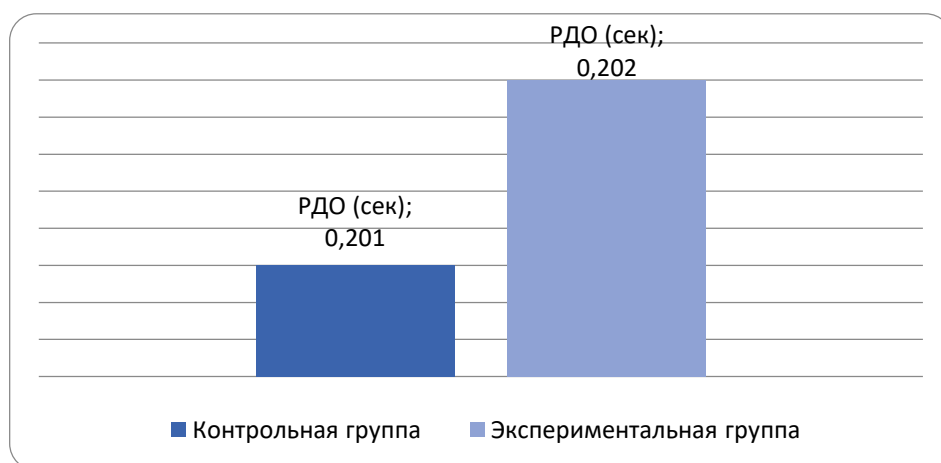


Рисунок 4 – Показатели реакции на движущийся объект исследуемых групп после проведения педагогического эксперимента

На рис. 4 изображены изменения, произошедшие в показателях реакции на движущийся объект, после окончания эксперимента. Мы видим, что среднее значение РДО представителей контрольной группы осталось неизменным (0,201 сек), в то время как среднему значению РДО по экспериментальной группе снизилось на 0,013 сек (с 0,215 сек до 0,202 сек). Изменение скорости реакции на движущийся объект даже на 0,005 является значительным результатом, а в течение проведенного эксперимента испытуемым удалось улучшить данный показатель, в среднем, на 0,013, что говорит о состоятельности составленной нами программы.

Далее обратимся к изменениям в количестве ударов за 5 и 15 секунд.

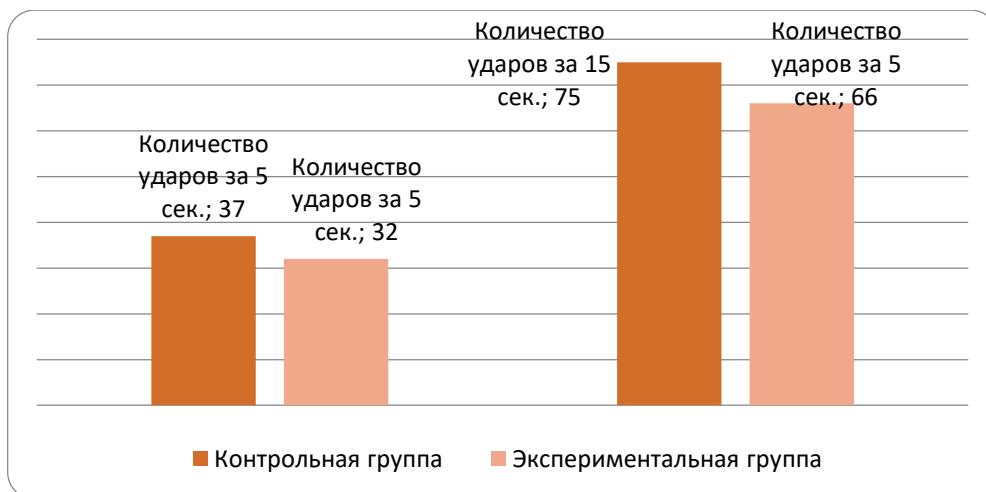


Рисунок 5 – Показатели количества ударов за 5 и 15 секунд в исследуемых группах до педагогического эксперимента

Идентично случаю с реакцией на движущийся объект, средние значения количества ударов за 5 и 15 секунд у представителей экспериментальной группы ниже, чем участников контрольной группы.

Важно отметить, что, в среднем, спортсмены контрольной группы за 5 секунд наносят на 5 ударов больше, чем спортсмены экспериментальной (37 и 32 удара соответственно). При рассмотрении количества ударов за 15 секунд мы видим, что разрыв увеличивается и достигает 9 ударов (75 ударов у спортсменов контрольной группы и 66 у участников экспериментальной группы).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что до начала педагогического эксперимента скорость ударов у представителей контрольной группы была выше, чем у испытуемых из экспериментальной группы.

На рис. 6 представлены средние значения показателей количества ударов за 5 и 15 секунд испытуемых после проведения педагогического эксперимента. Как мы видим, значительные изменения произошли только в экспериментальной группе.

Для начала рассмотрим показатели количества ударов за 5 секунд: среднее значение показателей в контрольной группе осталось неизменным, так как отклонение в 1 удар в данном случае нельзя считать существенным.

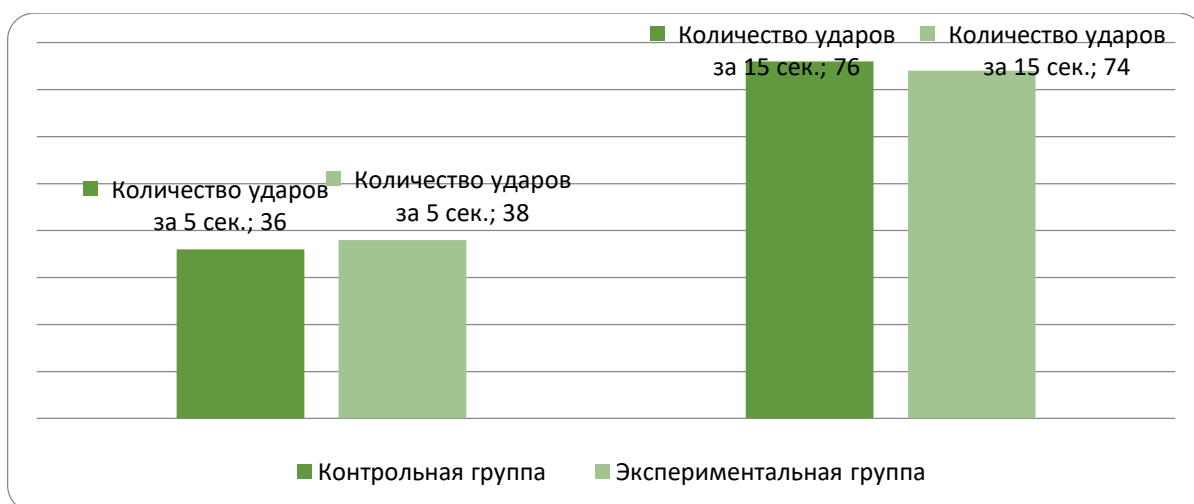


Рисунок 6 – Показатели количества ударов за 5 и 15 секунд в исследуемых группах после проведения педагогического эксперимента

Однако в экспериментальной группе можно отметить определенные положительные изменения: среднее количество ударов за 5 секунд увеличилось с 32 ударов до 38 ударов. Похожая ситуация сложилась и с показателями второго теста – количеством ударов за 15 секунд.

Данные, представленные на рис.10, говорят нам о том, что показатели спортсменов контрольной группы хотя и незначительно, но все же понизились, в то время как к среднему значению показателей у испытуемых из экспериментальной группы увеличились на 8 (с 66 до 74 ударов).

Такие изменения средних значений говорят о том, что количество ударов за 15 секунд каждого спортсмена, входящего в состав экспериментальной группы, увеличилось в среднем на 8 ударов.

Таблица 1 – Результаты контрольной группы до и после проведения эксперимента

Тестирование	Средний результат до эксперимента	Средний результат после эксперимента
Реакция на движущийся объект	0,201	0,201
Количество ударов за 5 секунд	37	36
Количество ударов за 15 секунд	75	76

Таблица 2 – Результаты экспериментальной группы до и после проведения эксперимента

Тестирование	Средний результат до эксперимента	Средний результат после эксперимента
Реакция на движущийся объект	0,215	0,202
Количество ударов за 5 секунд	32	38
Количество ударов за 15 секунд	66	74

По результатам анализа представленных данных, демонстрирующих изменения скорости ударов у испытуемых, можно сделать вывод, что

предложенная нами программа оказалась результативной. Это объясняется тем, что у спортсменов, входящих в состав экспериментальной группы, отмечается повышение скорости ударов, что и являлось основной задачей разработанной программы. Таким образом, мы определили влияние программы тренировок с использованием отягощений на скорость ударов у бойцов рукопашного боя.

### **Выводы:**

Разработанная методика по повышению скорости выполнения ударов у бойцов спортивного рукопашного боя позволяет повысить уровень специальной физической подготовки спортсменов. Показатели реакции на движущийся объект (Коэффициент Стьюдента равен 6,7 и находится в зоне значимости и во втором тесте – количество ударов, выполненных за 5 секунд, Коэффициент Стьюдента составил 5,8 и также остался в зоне значимости), в результате, уровень скорости ударов у бойцов экспериментальной группы значительно повысился.

### **Литература**

1. Захаров Е., Карасев А. Сафонов А. Ударная техника рукопашного боя. Культура и традиции, 2003.-351с.

2. Организация системы подготовки в рукопашном бою [Электронный ресурс] : учеб.-мет од. пособие / Г.А. Ушаков, Е.Л. Комиссаров, А.В. Фомичев, А.В. Садков, А.В. Мельников, С.С. Ссорин .— М. : Советский спорт, 2013 .— 224 с. : ил.

3. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С. Наумов, В.А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. – М.: ФОН, 2000. – С. 61-65.

*Никитин Андрей Леонидович, магистрант РГУФКСМиТ, Москва, Россия, Andre.0025@mail.ru*

*Конаков Александр Владимирович, доцент, к.п.н., РГУФКСМиТ, Москва, Россия.*

### **INCREASING THE SPEED OF STRIKES IN FIGHTERS OF SPORTS HAND-TO-HAND COMBAT WITH THE USE OF WEIGHTS**

*Nikitin Andrey Leonidovich, Master's student, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, Andre.0025@mail.ru*

*Konakov Alexander Vladimirovich, Docent, Ph.D., Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, combatkon@mail.ru*

**Annotation.** *The improvement of physical qualities in the training of hand-to-hand combat athletes should be carried out using various means that ensure the effectiveness of training. The development of the speed of execution of the technique of strikes is a priority in the training of fighters of sports hand-to-hand combat.*

**Keywords:** *hand-to-hand combat, martial arts, physical training, impact speed.*

### **References**

1. Zakharov E., Karasev A. Safonov A. Shock technique of hand-to-hand combat. Culture and traditions, 2003. - 351s.

2. Organization of the training system in hand-to-hand combat [Electronic resource]: textbook.- met od. posobie / G. A. Ushakov, E. L. Komissarov, A.V. Fomichev, A.V. Sadkov, A.V.

Melnikov, S. S. Ssorin. - Moscow: Sovetsky sport, 2013. - 224 p.:

3. Shcherbakov S. I. Research of competitive activity in bok SE / S. S. Naumov, V. A. Kise lev // Collection of young scientists and students of RGA FC. - M.: FO N, 2000. - pp. 61-65.

УДК 796.4

## **СТРУКТУРА И ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПЕРЕЛЁТА ЧЕРЕЗ ПЕРЕКЛАДИНУ, САЛЬТО НАЗАД В ВИС, С РАЗЛИЧНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ ТЕЛА У ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Парахин В.А., Еремин М.А.

*Аннотация.* В статье рассматривается сравнительный анализ техники выполнения перелёта через перекладину, сальто назад в вис, в различных положениях тела гимнаста.

*Ключевые слова:* спортивная гимнастика, упражнения на перекладине, перелёты.

Овладение образцовой техникой выполнения сложных гимнастических элементов и введение их в соревновательную программу позволяет гимнастам значительно повысить базовую оценку трудности, что создает предварительные преимущества перед соперниками в процессе соревновательной борьбы.

В упражнениях на перекладине наиболее зрелищными, сложными по исполнению и наиболее высокими (по группе трудности) являются упражнения с фазой полета (перелёты, подлёты, соскоки), среди них, прогрессирующими по сложности элементами являются перелёты типа сальто назад, через перекладину в вис.

Цель исследования. Выявить ключевые моменты и биомеханические особенности в технике исполнения гимнастического элемента, перелет сальто назад в вис через перекладину, с различным положением тела гимнаста.

Объект исследования. Сложно-координационные элементы с ярко выраженной фазой полета на перекладине.

Предмет исследования. Перелет через перекладину сальто назад в вис с различным положением тела гимнаста в фазе полета, у спортсменов высокой квалификации.

Перелёты типа сальто назад, через перекладину в вис, не только являются сложно-координационными элементами, но также добавляют зрелищности в соревновательные комбинации, на этом виде мужского многоборья. Овладение такими упражнениями требуют знаний структуры элемента, понимание фаз полета и высокой концентрации, а также базиса элементов со схожей двигательной активностью.

**Структурные фазы выполнения перелёта сальто назад в вис в группировке через перекладину:**

Разгон – расхлест – бросок – отход – полет – подготовка к дохвату – дохват – вис - подготовка к следующему элементу.

Упражнения типа перелета «Ковач» состоят из 3 стадий: подготовительная, основная, заключительная.

В свою очередь эти стадии подразделяются на фазы.

**Подготовительная стадия:**

**1-ая фаза** – разгон, оборот с набором амплитуды с броском за перекладину

**2-ая фаза** – расхлест, стадия замаха, последующий оборот с броском в точку над перекладиной

**3-ая фаза** – бросок, окончание оборота в точке набранной скорости с последующим отпусканием рук и подготовке к полету

В последней фазе гимнаст после отпускания рук начинает менять положение в зависимости от разновидности выполняемого перелета

**Основная стадия:**

**1-ая фаза** – отход, стадия реализации, после отпускания рук гимнаст выполняет группировку с последующим вращением по сальто

**2-ая фаза** – фаза полета, где в зависимости от набранной высоты и скорости гимнаст может форсировать свое положение группировки

**3-я фаза – подготовка к дохвату**

Минуя вертикальное положение, гимнаст готовится взяться за перекладину. Ускорение и набранная высота позволяет гимнасту ориентироваться для более эффективного захвата за перекладину

**Завершающая стадия:**

Двигаясь по инерции, гимнаст разгибается из положения группировки, берется за перекладину и полностью выпрямляется в нижней вертикали.

Движение заканчивается фазой входа в оборот, играющей здесь совокупную роль реализующих и завершающих действий.

Нами была проведена попытка анализа техники выполнения элемента, типа перелета сальто назад в группировке в вис, на перекладине в исполнении спортсменов высокой квалификации.

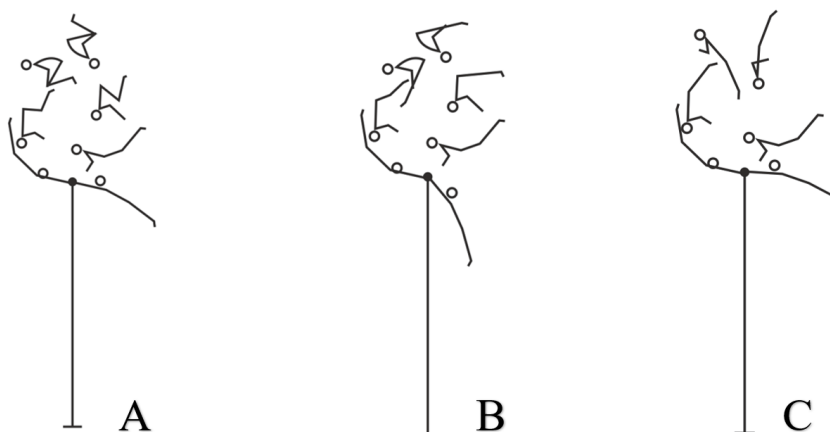


Рисунок 1 – Перелет через перекладину сальто назад в вис, с различным положением тела гимнаста

При выполнении перелета в положении группировка рисунок 1 А, в опорном периоде тело гимнаста перемещается из вертикального положения в горизонтальное набирая скорость, а затем снизу вверх по окружности. В момент прохождения вертикали в руках наступает момент силы тяжести.

При движении по окружности сверху вниз момент силы тяжести увеличивается и достигает своего максимума при горизонтальном положении тела. После этого он уменьшается и в момент пересечения нижней опорной вертикали становится равным нулю.

После прохождения вертикального положения момент силы тяжести становится отрицательным. Волнообразный хлестообразный мах гимнаст выполняет следующим образом. Проходя стойку на руках гимнаст сгибается в тазобедренных и плечевых суставах, слегка округляя спину.

При приближении к нижней вертикали в фазе замаха гимнаст активно провисает в плечевых суставах и прогибается, отводя ноги назад и слегка расслабляя их в коленях. После пересечения нижней вертикали гимнаст начинает хлестообразный бросок с активного нажима руками на перекладину с последующим сокращением предварительно растянутых в замахе мышц передней поверхности тела. Гимнаст сгибается в плечевых и тазобедренных суставах.

Это начало группировки. В момент, когда основной центр массы тела пересекает горизонталь, гимнаст продолжает нажим на гриф перекладины и группирование. Затем он отталкивается от перекладины за счет быстрого и кратковременного отведения рук назад и отпускает руки.

В полете гимнаст продолжает группироваться и затем, охватывая руками колени, кратковременно фиксирует позу группировки. Далее гимнаст снимает руки с коленей и выпрямляется, готовясь взяться за перекладину.

Траектория поступательного движения тела гимнаста в свободном полете при выполнении перелета «Ковач» представляет собой кривую, называемую параболой. Ее параметры определяет состояние тела гимнаста в момент прекращения связи с опорой. Время полетной части (безопорной фазы) элемента составляет 0,72 с.

На рисунке 1 В изображен перелет через перекладину сальто назад согнувшись, в вис. В опорном периоде, в момент движения по окружности, прохождения нижней и верхней вертикали существенно ничего не меняется, только увеличивается амплитуда для набора большей в сравнении с перелетом в группировке высоты. Гимнаст сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, но не берет группировку. В момент, когда основной центр массы тела пересекает горизонталь, гимнаст продолжает нажим на гриф перекладины и начинает складываться для дальнейшей группировки “углом”. Затем он отталкивается от перекладины за счет быстрого и кратковременного отведения рук назад и отпускает руки.

В полете гимнаст продолжает складываться и затем, охватывая руками под коленями, кратковременно фиксирует позу не плотной складки. Далее гимнаст снимает руки и разгибается, готовясь взяться за перекладину.

Время полетной части (безопорной фазы) элемента составляет 0,76 с.

Третий вариант исполнения перелета через перекладину сальто назад прямым телом, в вис рисунок 1 С. В опорном периоде, в момент движения по окружности, прохождения нижней и верхней вертикали существенно меняется амплитуда для набора большей в сравнении с перелетом в группировке и согнувшись высоты.

Гимнаст сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, но не берет группировку. Захлест и бросок выполняется более интенсивно, с большим броском и расхлестом “за” перекладину.

В момент, когда основной центр массы тела пересекает горизонталь, гимнаст продолжает нажим на гриф перекладины. Затем он отталкивается от перекладины за счет быстрого и кратковременного отведения рук назад и отпускает руки, далее опускает их сверху вниз задавая вращение по прямому сальто, отводя корпус сильно назад в контр темп.

В полете гимнаст продолжает отводить плечи и корпус сильно назад, прижимая руки вдоль тела, кратковременно фиксирует позу чуть прогнутого прямого тела.

Далее гимнаст разгибается, отводя голову чуть назад, поднимая руки вверх, готовясь взяться за перекладину. Время полетной части (безопорной фазы) элемента составляет 0,78 с.

### **Выводы**

Сравнительный анализ представленных в статье перелетов, дает возможность сделать вывод, что для овладения перелетами группы «Ковач», нужен большой базис техники и простых элементов в различных висах и положениях.

Также нужно иметь достаточно высокую степень координации и контроля движений, выполнение данных перелетов невозможно без правильности, точности и контроля движений тела.

### **Литература**

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов – теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин.– М.: ФиС, 2004. – 325 с.

2. Гавердовский, Ю.К. Упражнения на перекладине / Ю.К. Гавердовский. – М.: ФиС, 1975. – 173 с.

3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным движениям / Ю.К. Гавердовский. – М.: ФиС, 2007. – 912 с.

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с.

5. Гавердовский Ю.К. Двигательное умение и двигательный навык в спорте: учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ специализирующихся в спорт. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. - М., 2010. - 43 с.: ил.



6. Гимнастика спортивная. Правила судейства соревнований среди мужчин. – ФИЖ, 2009.

7. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – 368 с. : ил.

*Парахин Виктор Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Россия, г. Москва, viktor\_pa@rambler.ru*

*Еремин Михаил Александрович, студент 4 курса, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Россия, г. Москва mixmaster0699@gmail.com*

#### **COMPARATIVE ANALYSIS OF THE TECHNIQUE OF PERFORMANCE OF FLIGHT THROUGH THE BAR, BACK TO HANG, WITH DIFFERENT GYMNAST BODY POSITIONS**

*Parakhin Victor Alexandrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia viktor\_pa@rambler.ru*

*Eremin Mikhail Alexandrovich, 4th year student, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia mixmaster0699@gmail.com*

**Annotation.** *The article deals with a comparative analysis of the technique of flying over the high bar, back somersault to the hang, in various positions of the gymnast's body.*

**Keywords:** *artistic gymnastics, exercises on the bar, flights.*

#### *References*

1. Arkaev, L. Ya. *How to prepare champions-theory and technology of training gymnasts of the highest qualification / L. Ya. Arkaev, N. G. Suchilin. - M.: FiS, 2004 – - 325 p.*
2. Gaverdovsky, Yu. K. *Exercises on the crossbar / Yu. K. Gaverdovsky. - M.: FiS, 1975 – - 173 p.*
3. Gaverdovsky, Yu. K. *Training in sports movements / Yu. K. Gaverdovsky. - Moscow: FiS, 2007 – - 912 p.*
4. Gaverdovsky Yu. K. *Technique of gymnastic exercises: Popular studies. manual / Gaverdovsky Yuri Konstantinovich. - M.: Terra-sport, 2002. - 508 p.*
5. Gaverdovsky Yu. K. *Motor skill and motor skill in sports: textbook. the textbook for students specializing in Rgufksit Sportiv. types of gymnastics / Yu. K. Gaverdovsky. - M., 2010. - 43 p.: ill.*
6. *Sports gymnastics. Rules of judging competitions among men. - FIG, 2009.*
7. *Theory and methodology of sports gymnastics: textbook in 2 vols. - Vol. 1 / Yu. K. Gaverdovsky. - M.: Sovetsky sport, 2014. - 368 p.: ill.*

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Пасечная А.К.

***Аннотация.** Статья посвящена организационно-методическим аспектам организации и проведения урока «Физическая культура» в дистанционном формате обучения. В статье поднимается проблема организации урока в дистанционном формате. В работе раскрываются плюсы дистанционного урока перед традиционным. Автором предлагаются варианты и рекомендации в организации урока физической культуры в дистанционном формате.*

***Ключевые слова:** дистанционное обучение, физическая культура, компьютерные технологии.*

Жизнь человека на данный момент не обходится ежедневно без применения современных технологий. В основном каждую отрасль затронул научно-технический прогресс. Везде применяются современные, инновационные технологии. Многие обязанности людей заменили компьютеры, а целые профессии – роботы. В системе же образования компьютерные технологии внедрялись постепенно, но в связи с введением режима самоизоляции дети были вынужденно переведены на новый формат образования - дистанционное обучение.

И.В. Роберт считает, что дистанционное обучение – это процесс передачи знаний, формирования умений и навыков при интерактивном взаимодействии как между обучающим и обучающимся, так и между интерактивным источником информационного ресурса, отражающий все присущие учебному процессу компоненты (средства обучения, содержание, цели, организационные формы, методы), осуществляемый в условиях реализации средств информационно-коммуникационных технологий [2].

С переходом на дистанционное обучение учащиеся стали проводить много времени у экранов компьютеров, стали меньше гулять на улице, посещать спортивные секции – их образ жизни стал малоподвижным, двигательные задачи у школьников различных возрастов не решаются в должной мере. Следовательно, им нужно увеличить количество занятий физкультурой в домашних условиях. Актуальность проведения уроков физической культуры в ситуации перехода на дистанционное обучение очень велика, так как занятия физкультурой являются профилактикой гиподинамии, предотвращают нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата, улучшают кровоснабжение и обогащают кислородом организм, что способствует усвоению кальция у детей, улучшает умственную деятельность [1].

Без контроля учителя или тренера не все дети самостоятельно смогут заниматься дома из-за отсутствия должных знаний или мотивации. Поэтому урок физической культуры в дистанционном формате также важен, как и любая другая дисциплина в школе. Но при организации урока физической культуры в дистанционном формате могут возникнуть некоторые

препятствия, такие как: недостаточно места в доме для выполнения некоторых упражнений, отсутствие помощи и страховки, плохое соединение связи через интернет. С подобными затруднениями в организации образовательного процесса дома ученик может обратиться к учителю, который, в свою очередь, поможет подобрать задание под конкретные условия обучающегося и скорректировать его ошибки.

Изучая физическую культуру дома помимо получения новых теоретических знаний, ученику также дается задание выполнить комплекс физических упражнений, которые нужно отснять на видео и отправить учителю в качестве подтверждения выполнения.

При переходе на дистанционный формат обучения урок физической культуры получил некоторые преимущества над традиционным уроком:

1. ученики стали больше осваивать материал самостоятельно, это приучает их к самостоятельности, дисциплине и ответственности за получение знаний.

2. дети, которые имели стеснения выполнять упражнения на уроке перед всем классом, теперь имеют возможность выполнять их самостоятельно на камеру дома, тем самым у них стали отсутствовать комплексы и психологические барьеры при выполнении упражнений. Ученики стали более раскрепощенными и у них повысилось стремление к выполнению физической нагрузки.

3. дети стали больше изучать теорию физической культуры, которая рассказывает об интересных фактах, знаменитых спортсменах, разнообразных видах спорта и о том, зачем нам нужны те или иные качества и умения, которые мы приобретаем на уроках физической культуры.

4. в процессе обучения ученик использует современные инновационные технологии, таким образом, он приобретает навыки, которые он сможет применять в дальнейшей повседневной жизни.

Применение дистанционных и информационных технологий дают учителю физической культуры возможность расширить свой дидактический арсенал. Разнообразие форм и методик повышает интерес учащихся к изучению предмета, делает процесс познания увлекательным, расширяет кругозор обучающихся, повышает мотивацию к изучению предмета. Поиск новых форм, методов, средств обучения позволяет педагогу повысить профессиональные компетенции. Из-за дистанционного формата преподавания педагог не может полностью следовать и давать ученикам задания из учебного плана, который изначально создан для обучения в спортивном зале очно. Педагогу следует адаптироваться под новые условия обучения и давать детям задания, которые они смогут выполнить в условиях изоляции. Варианты спортивной деятельности, которые учитель может добавить в дистанционный формат, проводя такие занятия по видеосвязи в прямом эфире.

Вариантами таких занятий могут быть:

1. Утренняя зарядка - комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма. Учитель может

выходить в прямой эфир на 15 минут утром с детьми для того чтобы вместе с ними выполнить утренний комплекс зарядки. Преподаватель может это выполнять одновременно вместе со всеми классами, так как количество просмотров одновременно прямым эфиром не ограничено. Единственное нужно подобрать комплекс или выбрать разное время подключения по возрастным группам учащихся.

2. Аэробика – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Это один из видов кардио нагрузки, который можно выполнять дома, не имея при этом большого пространства. Упражнения или интенсивные шаги под музыку помогут не только повысить уровень двигательной активности, но и поднять эмоциональный фон.

Отслеживание выполнения домашних заданий по физической культуре может быть различным. К примеру, некоторые варианты, которые могут быть предложены: снимать на видео выполнение упражнений, отправлять учителю; выходить на видеосвязь одновременно со всеми учениками, чтобы видеть, как они выполняют упражнения; установить на телефон специальное приложение, которое будет отслеживать двигательную активность обучающегося за день (для хорошего физического самочувствия все должны за день выполнять норму активности).

Дистанционные уроки по физической культуре могут стать для ученика не просто дисциплиной в списке школьных предметов, а увлекательными и познавательными для повседневной жизни. Такие уроки научат учащихся выполнять физические упражнения не только под контролем учителя в спортивном зале, на уроках, в школе, но и в дальнейшем уметь применять эти навыки в своей жизни. Умеренная физическая нагрузка в течение дня это основы здорового образа жизни. А одна из главных целей учителя физической культуры - это привить ученику основы здорового образа жизни, который не существует без физкультуры.

#### Литература

1. Коровин, С.С. Теоретические и методические основания воспитания двигательных способностей обучающегося: учебное пособие / С.С. Коровин, П.П. Тиссен. – Оренбург, 2017. - 164с.

2. Роберт, И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования. /И.В.Роберт. – М.: ИИО РАО, 2012. – 140 с.

*Пасечная Анастасия Константиновна, студентка, «Оренбургский государственный педагогический университет» Институт физической культуры и спорта. Страна Россия, город Оренбург. E-mail: pasechnaya.01@mail.ru*

#### *FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A SITUATION OF SELF-ISOLATION*

*Pasechnaya Anastasia Konstantinovna, student of "Orenburg State Pedagogical University" Institute of Physical Culture and Sports. Country Russia, city of Orenburg. E-mail: pasechnaya.01@mail.ru*

**Annotation.** The article is devoted to the organizational and methodological aspects of the organization and conduct of the lesson "Physical Culture" in the distance-learning format. The article raises the problem of organizing a lesson in a remote format. The paper reveals the advantages of a remote lesson over a traditional one. The author offers options and recommendations for organizing a physical education lesson in a remote format.

**Keywords:** distance learning, physical education, computer technologies.

#### References

1. Korovin, S.S. *Teoreticheskie i metodicheskie osnovaniya vospitaniya dvigatel'nyh sposobnostej obuchayushchegosya: uchebnoe posobie* / S.S. Korovin, P.P. Tissen. – Orenburg, 2017. - 164s.

2. Robert, I.V. *Sovremennye informacionnye tekhnologii v obrazovanii: didakticheskie problemy; perspektivy ispol'zovaniya.* /I.V.Robert. – M.: ИО РАО, 2012. – 140 s.

УДК796.011.1:376.1

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Семёнов В.В.

**Аннотация.** В статье рассмотрены причины и характер проявления девиантного поведения несовершеннолетних подростков. Возможности коррективы такого поведения средствами физической культуры. Способы вовлечения подростков в учебную деятельность, в частности в занятия физической культурой. Повышения их общей успеваемости. Формированию личностных качеств. Приведён пример эксперимента в школе с обучающимися с девиантным поведением.

**Ключевые слова:** девиантное поведение, формирование мотивации, коррекция девиантного поведения, физическая культура и спорт.

Введение. Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, обусловили целый ряд проблем, одной из которых является тенденция к увеличению числа детей с отклонениями в поведении, что актуализирует работу по профилактике и коррекции различных форм нарушения поведения детей и подростков. Девиантное поведение – устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социально-психологической дезадаптацией [2]. Причиной девиантного поведения несовершеннолетних лежат в семейном воспитании. Не полные, не благополучные семьи, несостоятельность родителей. Формирование не правильного взгляда на окружающий мир, который с годами может приобрести устойчивый характер. Попадая под воздействие педагогической системы, данных детей можно направить в правильное русло. Сначала детские сады, затем подготовительный класс, начальные классы, старшие. Встречают детей педагоги, которые формируют в детях положительные качества, затем передают эстафету следующим педагогам старшего звена. Все в совокупности оказывают колоссальное влияние на личность ребёнка [4].

В последнее время появилось большое количество организаций (социально-реабилитационные центры, отдельные классы коррекции в школе) для несовершеннолетних, ориентированные на формирование и коррекцию нравственных ценностей личности, на компенсацию недостатков семейного воспитания, а также повышения уровня физического и психического здоровья подростков с девиантным поведением [1]. Из-за слабой мотивации у подростков к физкультурно-спортивным занятиям, не предоставляется возможным использовать весь огромный гуманистический, социально-культурный потенциал физической культуры и спорта [3].

Цель исследования – коррекция девиантного поведения подростков средствами физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.

Основная часть. Эффект от занятий физическими упражнениями проявляется в следующем: с их помощью возникают здоровые привычки самоконтроля за стрессовыми ситуациями, отрешение от агрессивного поведения. Кроме того, регулярные занятия физическими упражнениями ведут к укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию у детей чувств уверенности, психической устойчивости, что является проявлением здорового образа жизни. Следует так же сказать, что организованные занятия физическими упражнениями в группах, командах, секциях различных внешкольных учреждений являются одним из эффективных способов решения проблемы занятости детей и подростков в свободное время и предупреждения антиобщественных проявлений.

С целью решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач, направленных на коррекцию девиантного поведения подростков, необходимо создать благоприятные педагогические условия, позволяющие формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями, развитию двигательных способностей, воспитанию физических, нравственно-этических и духовно-волевых качеств, укреплению психического здоровья.

Успешному решению этих задач должна способствовать комплексная система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями. В связи с этим, решая эти задачи, учителю физической культуры необходимо ориентировать свою деятельность на формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на воспитание интереса подростков к физкультурным занятиям и на развитие физических и нравственно-этических качеств, необходимых в жизнедеятельности.

Чем раньше начнёт учитель привлекать детей к занятиям физической культурой, агитировать на внеурочные занятия на секциях, тем успешней будет решена задача. Так как в начальных классах интерес в занятиях физическими упражнениями выше, дальше идёт снижение интереса. Ряд исследований показал, что в основном правонарушения осуществляются в свободное от учёбы время, это около 70 %. А если времени у подростков будет меньше, то и от безделья не будут совершаться большинство проделок.

Задача учителя физической культуры формировать у школьников целеустремлённости, т.е. стремления достичь отдалённую по времени цель.

Целеустремлённость возникает только в том случае, если цель значима для школьника, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой. Реальность достижения цели создаёт перспективу личности.

Спорт, как средство профилактики девиантного поведения, так как удовлетворяет их основную потребность в самовыражении. Подросткам характерно стремление к соревнованию между собой. Для начала можно устраивать соревнования на местном уровне, первенство школы или даже на лучшего в классе. Перспективных ребят можно замотивировать заниматься в секциях по видам спорта. Для подготовки к выступлению на соревнованиях нужно сделать хорошую физическую форму и психологическую готовность к результатам. Спортсмен — это огранённый со всех сторон алмаз, а огранка для детей с девиантным поведением, очень нужна.

Посещаемость занятий по физической культуре сильно зависит от качества физических нагрузок и эмоциональной составляющей на уроке. Если снижается посещаемость, то следует взглянуть на педагогические средства и формы проведения занятий, дабы найти причину. Бывает такое, ученик достигает поставленных целей, он самоуспокаивается и начинает «почивать на лаврах». И, наоборот, понимает, что прогнозируемые результаты завышены, не выполнимы или попросту бесперспективны. Для того, чтобы уроки физической культурой были интересны, их стоит разнообразить разными физическими упражнениями. Подобрать средства практического применения со специальной направленностью. Стоит следить и за эмоциональностью урока, он не должен быть скучным, вялым. Шутки, музыка, игры, помогут поднять настроение, настроить на позитив, ведь это очень важно.

В рамках исследовательской работы студентом ИФКиС на базе ГСУВУ города Соль-Илецк был проведен эксперимент. В котором участвовали обучающиеся 5 классов, 1 группа (б) класс экспериментальная группа 12 человек и (а) класс контрольная группа 11 человек. Классы почти не отличались друг от друга физическим развитием и отношениям к занятиям физическими упражнениями. В контрольной группе физическая культура преподавалась традиционно без экспериментального вмешательства на уроках физической культуры. Содержание, средства и методы остались те же. А вот экспериментальная группа занималась по разработанной методике. В начале экспериментальной работы были проведены тесты по физической подготовленности обучающихся, а также анкетирование отражающее характер отношения и мотивацию обучающихся к занятиям физическими упражнениями. Несовершеннолетние занимались физическими упражнениями три раза в неделю по два часа. Основной формой организации являлся урок, но также были и дополнительные формы – это мероприятия спортивно-массовой работы по плану школы. Основными задачами являлись: создания мотивации и заинтересованности учащихся к занятиям физическими упражнениями; повышения уровня физической подготовленности; корректировка морально-этических качеств средствами физической культуры. Основная суть методики раскрывает условия, которые необходимо применять в процессе занятий с обучающимися для коррекции проявляющихся девиаций.

К наиболее значимым условиям относится: улучшение взаимосвязи ученик-учитель; обогащение урока различными интересными упражнениями, которые заимствовались из многих видов спорта; большое количество подвижных и спортивных игр на развитие коллективизма, 70 % урока было посвящено играм, но без отказа от видовой школьной учебной программы; проводились беседы с подростками о желаниях заниматься определенным видом спорта. После эксперимента было проведено повторное тестирование, что показало прирост результатов от проделанной работы, но и изменились возрастные особенности. За год обучающиеся повзрослели, более осознанно стали относиться к своему досугу, осознали поступки и поведение. Был достигнут положительный эффект показателей двигательных тестов. Анкетирование позволило оценить и особенность заинтересованности у обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой вне школы. У детей сформировались личностные качества. Повысилась посещаемость в школе и желание тренироваться в секциях по видам спорта. В контрольной группе прирост был ниже.

Выводы. Привлечь внимание подростка сложно, ещё сложнее его замотивировать. Но это возможно путём средств физической культуры и спорта. Нужно уметь правильно использовать их, совмещая с основами педагогического воздействия. Поколения детей быстро меняются, поэтому стоит адаптироваться к новым реалиям и разрабатывать для себя новые методики воспитания в рамках физкультурно-спортивной деятельности.

#### Литература

1. Белоусова, В.В. Воспитание в спорте/ В.В. Белоусова. – М., Физическая культура и спорт. 2017. – 117 с.
2. Залыгина, Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимости/ Н.А. Залыгина, Я.Л. Обухова и др. – Мн, ПроPILEI, 2014г. – 196 с.
3. Кабачков, В.А. Социально - педагогические подходы к профилактике подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта/В.А. Кабачков // Физическая культура. - 2003. - № 1. - С. 36-39.
4. Шиянов, Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом соматической зрелости/ Г.П. Шиянов // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 11.

*Семёнов Владислав Валерьевич, студент 3 курса, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» Российская Федерация, г. Оренбург. Semenov.vladislav.99@mail.ru*

*Научный руководитель: д.п.н., Голикова Е.М., профессор каф. ТуМ СД, АФК и МБОФВ ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» Российская Федерация, г. Оренбург.*

*FORMATION OF MOTIVATION FOR SPORTS  
IN ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOR*



Vladislav V. Semenov, 3rd-year student of the Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russian Federation. Semenov.vladislav.99@mail.ru

Scientific supervisor: Doctor of Medical Sciences, Golikova E.M., Professor of the Faculty of Medicine. TiM SD, AFK and MBOFV FGBOU VO "Orenburg State Pedagogical University" Russian Federation, Orenburg.

**Annotation.** The article considers the causes and nature of the manifestation of deviant behavior of underage adolescents. The possibility of correcting such behavior by means of physical culture. Ways to attract teenagers to educational activities, in particular physical education. Improving their overall academic performance. Formation of personal qualities. An example of an experiment in a school for children with deviant behavior is given.

**Keywords:** deviant behavior, motivation formation, correction of deviant behavior, physical culture and sports.

#### References

1. Belousova, V.V. *Vospitanie v sporte/ V.V. Belousova.* – M., Fizicheskaya kul'tura i sport. 2017. – 117 s.

2. Zalygina, N.A. *Addiktivnoe povedenie molodezhi: profilaktika i psihoterapiya zavisimosti/ N.A. Zalygina, YA.L. Obuhova i dr.* – Mn, Propilei, 2014g. – 196 s.

3. Kabachkov, V.A. *Social'no - pedagogicheskie podhody k profilaktike podrostkovoj narkomanii sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta/ V.A. Kabachkov // Fizicheskaya kul'tura.* - 2003. - № 1. - S. 36-39.

4. SHiyarov, G.P. *Osobennosti organizacii i metodiki fizicheskoy podgotovki shkol'nikov 11-13 let s uchetom somaticheskoy zrelosti/ G.P. SHiyarov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.* - 2005. - № 11.

УДК 796.5

## К ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ РГУФКСМиТ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Сохин А.С., Майорова Л.В.

**Аннотация.** В статье рассмотрены результаты опроса студентов РГУФКСМиТ о суточном уровне физической активности в период дистанционного обучения. Установлено, что у студентов значительно снизился уровень физической активности, они стали больше времени проводить за компьютером, что негативно может сказаться на осанке. Нами были даны рекомендации по профилактике нарушений осанки.

**Ключевые слова:** осанка, дистанционное обучение, физическая активность, физическая активность студентов.

**Актуальность.** В условиях пандемии физическая активность студентов РГУФКСМиТ значительно снизилась (таблица 1). Низкий уровень физической активности неблагоприятно сказывается на здоровье студента, особенно это касается осанки.

Нарушения осанки могут привести к развитию ряда патологических состояний, таких как остеохондроз с его многочисленными неврологическими проявлениями, сколиоз, остеоартроз. [1]

**Цель работы** – получить данные о физической активности студентов РГУФКСМиТ и дать рекомендации по профилактике нарушений осанки.

### **Задачи работы:**

Определить среднесуточное время пребывания за компьютером.

Определить среднемесячный объем физической активности.

На основе данных опроса дать рекомендации по профилактике нарушений осанки.

**Опрос.** В исследовании был проведен опрос учащихся Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). В нем приняли участие 40 студентов очной формы обучения ИСиФВ возрастом от 18 до 22 лет. Данное исследование разведывательное и служит основанием для проведения более масштабного исследования.

**Время пребывания за компьютером.** В первую очередь мы сравнили время пребывания у компьютера до и во время дистанционного обучения.

Таблица 1 – Время пребывания за компьютером

До дистанционного обучения	Количество человек	Во время дистанционного обучения	Количество человек
1-3 часа	22 (55%)	1-3 часа	2 (5%)
3-6 часов	10 (25%)	3-6 часов	6 (15%)
6-8 часов	6 (15%)	6-8 часов	28 (70%)
Более 10 часов	2 (5%)	Более 10 часов	4 (10%)

Количество студентов, проводящих время за компьютером 6-8 часов в день выросло более чем в 4 раза. Объем физической активности. Для оценки уровня физической активности мы сравнили количество шагов до и во время дистанционного обучения. Все респонденты имели устройства для отслеживания шагов: наручные часы, приложение в телефоне.

Таблица 2 – Объем физической активности (среднемесячные показатели)

До дистанционного обучения	Количество человек	Во время дистанционного обучения	Количество человек
< 5000	2 (5%)	< 5000	8 (20%)
5000-10000	10 (25%)	5000-10000	25 (62,5%)
10000-15000	22 (55%)	10000-15000	4 (10%)
> 15000	6 (15%)	> 15000	3 (7,5%)

Если до дистанционного обучения большинство респондентов имели среднесуточное количество шагов от 10 000 до 15 000, то в период дистанционного обучения эта цифра снизилась до 10 000.

Всемирная Организация Здравоохранения использует ежедневные 10 000 шагов не как строгий ориентир, а лишь как нижнюю границу показателя активного образа жизни. [2] Сам факт подсчета шагов тесно связан с повышением уровня физической активности, поэтому его часто используют как критерий ее отслеживания.

Время занятия физической культурой и спортом. Следующий критерий оценки уровня физической активности — количество занятий физической культурой и спортом в неделю.

Таблица 3 – Занятия физической культурой и спортом (минут в неделю)

До дистанционного обучения	Количество человек	Во время дистанционного обучения	Количество человек
<=120 мин	1 (2.5%)	<=120 мин	3 (7.5%)
120-180 мин	7 (17.5%)	120-180 мин	18 (45%)
180-240 мин	24 (60%)	180-240 мин	12 (30%)
>240 мин	8 (20%)	>240 мин	7 (17.5%)

Результаты опроса показали, что большинство студентов до дистанционного обучения занимались 180-240 минут в неделю. Во время дистанционного обучения — 120-180 мин в неделю. Все это свидетельствует о снижении уровня тренировочной активности.

Малые формы занятий физическими упражнениями. Здесь особое внимание мы обратили на физкультпаузы и физкультминуты. Это кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые в качестве активного отдыха. Они способствуют восстановлению оперативной работоспособности в интервалах, специально выделяемых для этого в процессе обучения и труда. Как правило, они имеют продолжительность 5—7 мин. [3]

Таблица 4 – Физкультпаузы и физкультминуты во время обучения

Практикую	0
Не практикую	40 (100%)

Никто из студентов не выполняет физические упражнения в рамках учебного дня.

Проанализировав данные опроса, мы сделали выводы: Студенты РГУФКСМиТ стали больше времени проводить за компьютером, из-за чего упал суточный уровень физической активности. Все эти факторы могут привести к нарушению осанки.

Несмотря на снижение уровня физической активности, студенты продолжают самостоятельно заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время, однако совсем не уделяют должное внимание своей осанке.

Рекомендации для студентов РГУФКСМиТ по профилактике нарушений осанки. Исходя из данных опроса, нами были предложены рекомендации, основанные на работах специалистов: Матвеева Л.П. и Э.Н. Вайнера.

Для профилактики нарушений осанки необходимо соблюдать правильную позу за столом. Поза за столом должна быть удобной и ненапряженной. Когда вы сидите, необходимо следить, чтобы позвоночник был прямым, живот подтянут, плечи разведены, голова поднята. Локти обеих рук на столе, плечи

на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола должно составлять 30–35 см, между грудью и столом – 8–10 см (проходит ладонь). Сидеть надо с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы должны стоять на полу (или на подставке). При такой позе голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол. Нельзя сидеть скрестив ноги, заводите их за ножки стула. [1]

В режиме учебного дня целесообразно выделять до 5-6 физкультпауз и физкультминут, в том числе 2 основные физкультпаузы, одна из которых вводится спустя примерно 2—3 ч после начала обучения, а вторая — за 2—2,5 ч до ее окончания (физкультминуты проводятся при необходимости через каждые час-полтора работы, а микропаузы — и чаще). [3]

Таким образом, соблюдение данных рекомендаций поможет студентам РГУФКСМиТ предупредить нарушения осанки.

#### Литература

1. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер.— М. : КНОРУС, 2016. — 346 с. — (Бакалавриат).

2. Рекомендации суточной нормы физической активности (ВОЗ). Режим доступа: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/)

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

*Сохин Андрей Сергеевич, студент Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия, andreyathlete@yandex.ru*

*Майорова Людмила Васильевна, старший преподаватель кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия, mayorova\_123@mail.ru*

#### PREVENTION OF POSTURAL DISORDERS IN STUDENTS RSUPE IN TERMS OF DISTANCE LEARNING

*Sohin Andrej Sergeevich, student Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: andreyathlete@yandex.ru*

*Majorova Lyudmila Vasil'evna, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia e-mail: mayorova\_123@mail.ru*

**Annotation.** *The article describes the results of a survey of students rsupes & t on the daily level of physical activity in the period of distance learning. It was found that the students' level of physical activity significantly decreased, they began to spend more time at the computer, which can negatively affect their posture. We have given recommendations for the prevention of posture disorders.*

**Keywords:** *posture, distance learning, physical activity, physical activity of students.*

#### References

1. *Lechebnaya fizicheskaya kultura: uchebnik / E.N. Vayner.— M. : KNORUS. 2016. — 346 s. — (Bakalavriat).*

2. *Rekomendatsii sutochnoy normy fizicheskoy aktivnosti (VOZ)*. Rezhim dostupa: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/)

3. *Matveyev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury (obshchiye osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretikometodicheskiye aspekty sporta i professionalnoprikladnykh form fizicheskoy kultury): Ucheb. dlya intov fiz. kultury*. — M.: Fizkultura i sport. 1991. — 543 s. il.

УДК. 796.015

## МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ К ОТТАЛКИВАНИЮ В ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ ВЕДУЩИХ ПРЫГУНОВ МИРА

Татаринов И.Д.

**Аннотация.** На основе статистических данных кинематических характеристик длины последних беговых шагов разбега в фазе подготовки к отталкиванию прыгунов-финалистов Чемпионатов Мира 1997, 2009 и 2017 гг. была выявлена тенденция к изменению техники подготовки к отталкиванию и смоделирована фаза подготовки к отталкиванию в прыжке в длину. В дальнейшем полученные данные позволят смоделировать технику прыжка в длину с разбега у мужчин.

**Ключевые слова:** прыжок в длину, кинематические характеристики, подготовка к отталкиванию, длина последних беговых шагов разбега, моделирование, совершенствование технической подготовки прыгунов.

**Введение.** Важной задачей для прыгуна в длину является развитие и сохранение максимальной скорости на последних трех шагах разбега, которые позволят выполнить наиболее эффективное отталкивание на достигнутой скорости. Но для того, чтобы сохранить набранную в разбеге скорость для реализации максимального потенциала, прыгуну необходимо рационально использовать технику прыжка. Именно поэтому большинство научно-методических работ сконцентрированы на кинематическую структуру фаз подготовки к отталкиванию и отталкиванию [1,3,4].

**Актуальность.** Данная научная работа имеет определенную ценность, так как, несмотря на достаточное количество научных исследований по горизонтальным прыжкам, в научно-методической литературе отсутствуют данные по моделированию техники прыжка в длину, основанных на кинематических параметрах мужчин-финалистов в прыжке в длину последних трех десятилетий. Полученные данные анализа кинематики подготовки к отталкиванию станут основополагающими для дальнейшего моделирования техники прыжка в длину с разбега у мужчин, позволят спрогнозировать дальность полета и совершенствовать техническую подготовку.

**Цель исследования.** Смоделировать кинематические параметры длины последних беговых шагов разбега в фазе подготовки к отталкиванию мужчин-финалистов в прыжке в длину на основе данных, полученных при проведении Чемпионатов Мира 1997, 2009 и 2017 гг.

**Задачи исследования:** изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме, обработка и анализ таблиц и рисунков.

**Методика исследования** включала обработку данных 32 прыгунов в длину, полученных во время проведения Чемпионатов мира 1997, 2009 и 2017 гг., на базе компьютерного класса учебно-исследовательской лаборатории кафедры лёгкой атлетики им. Озолина Н.Г. РГУФКСМиТ с помощью математико-статистических методов исследований.

**Результаты исследований и обсуждение.** Так как результативность всех прыгунов-финалистов различается (1 место – 8,54 м и 8 место – 7,88 м) в зависимости от физического и технического уровней подготовленности, то было принято решение провести анализ кинематических характеристик, разделив их на 2 группы, 1-4 место и 5-8 место.

В таблице 1 представлены данные длины последних трех беговых шагов прыгунов-финалистов (1-4 место) Чемпионатов Мира 1997, 2009, 2017 гг. Основываясь на средние значения, мы можем наблюдать увеличение длины предпоследнего бегового шага (с 2,30 м до 2,48 м), а затем явное укорочение длины последнего шага (с 2,48 м до 2,22 м). Последний шаг короче предпредпоследнего (2,22 м и 2,48 м., соответственно).

Таблица 1 – Пространственные параметры длины последних беговых шагов у мужчин-финалистов (1-4 место) в прыжке в длину на Чемпионатах мира 1997, 2009, 2017 гг.

Год Чемпионата мира	Длина пп/бш, м	Длина пп/бш, м	Длина п/бш, м
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1997	2,28 ±	2,50 ±	2,25 ±
2009	2,32 ±	2,48 ±	2,22 ±
2017	2,30 ±	2,45 ±	2,19 ±
<b>Среднее</b>	<b>2,30 ±</b>	<b>2,48 ±</b>	<b>2,22 ±</b>

У финалистов, занявшие с 5 по 8 места, средняя длина предпредпоследнего шага составляет 2,30 м., средняя длина предпоследнего шага равняется 2,37 м. Все прыгуны сокращают длину последнего бегового шага в среднем на 0,16 м по сравнению с предпоследним шагом. Данная стратегия характерна для выполнения более эффективного отталкивания (таблица 2).

Таблица 2 – Пространственные параметры длины последних беговых шагов у мужчин-финалистов (5-8 место) в прыжке в длину на Чемпионатах мира 1997, 2009, 2017 гг.

Год Чемпионата мира	Длина пп/бш, м	Длина пп/бш, м	Длина п/бш, м
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1997	2,38 ±	2,27 ±	2,27 ±
2009	2,29 ±	2,41 ±	2,19 ±
2017	2,22 ±	2,42 ±	2,16 ±
<b>Среднее</b>	<b>2,30 ± ±</b>	<b>2,37 ±</b>	<b>2,21 ±</b>

На рисунке 1 представлены средние значения длины последних 3-х беговых шагов у первых 4-ех мужчин-финалистов в прыжке в длину. Мы можем наблюдать следующую закономерность: у всех прыгунов наблюдается укорочение предпоследнего бегового шага (с 2,50 м до 2,45 м); укорочение последнего бегового шага (с 2,25 м до 2,19 м).

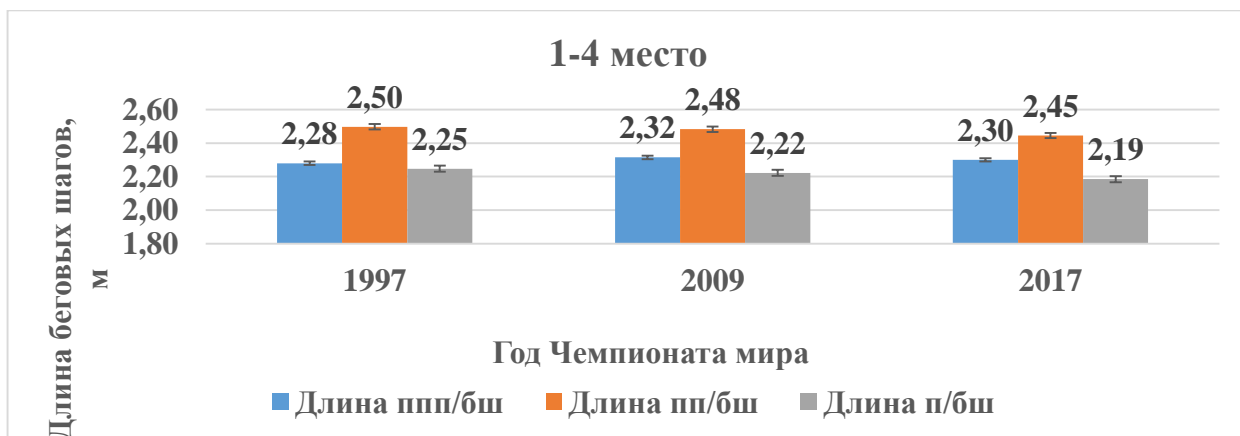


Рисунок 1 – Средние значения длины последних 3-ех беговых шагов (1-4 место)

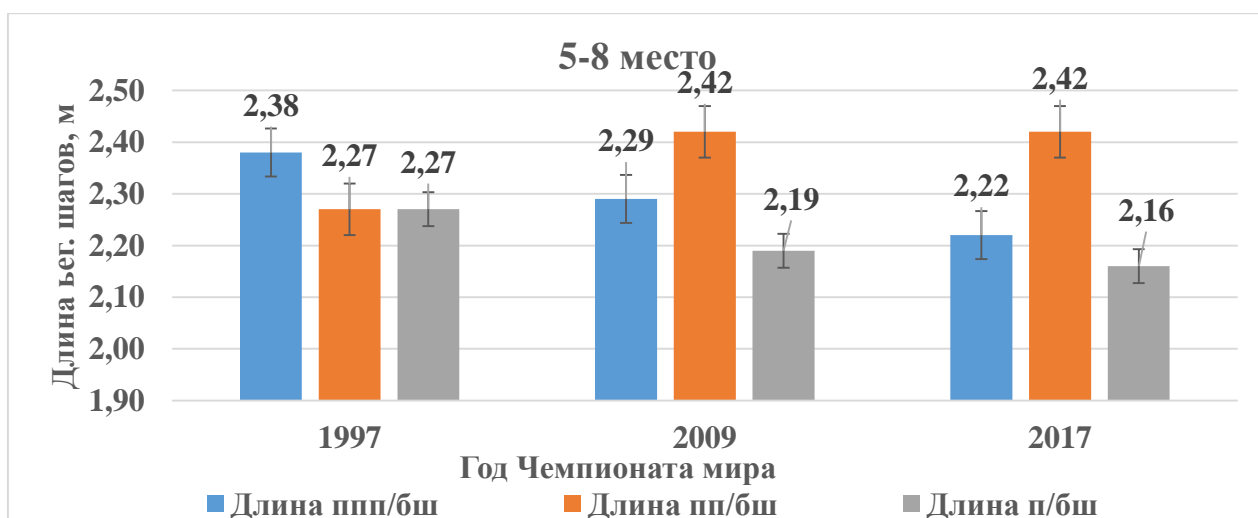


Рисунок 2 – Средние значения длины последних 3-ех беговых шагов (5-8 место)

Мы наблюдаем определенные различия в длине последних 3-ех беговых шагов. По определению, это связано с тем, что прыгуны, занявшие 1-4 место, имеют более высокий уровень спортивно-технической подготовленности.

Наблюдается уменьшение предпредпоследнего бегового шага. Также следует отметить, что на ЧМ 1997 г прыгуны показали длину предпредпоследнего бегового шага 2,38 м., что является самым длинным беговым шагом из трех шагов. Длина этого шага отклоняется от существующей закономерности, чтобы провести эффективное отталкивание и увеличить дальность полета [2,5].

Что касается длины предпоследнего и последнего беговых шагов, то у прыгунов-финалистов ЧМ 1997 г значения длины шагов равны, что также

отклоняется от существующей закономерности. Прыгуны-финалисты ЧМ 2009 и 2017 гг показали одинаковое увеличение предпоследнего (2,42 м) и укорочение последнего (2,19 м и 2,16 м, соответственно) беговых шагов, но их значения меньше, чем у первых четырех мест.

#### **Выводы:**

1. На основе проведенного анализа по двум ранжированным группам прыгунов (1-4 место, 5-8 место) были смоделированы средние значения длины последних беговых шагов разбега. 1-4 место: предпредпоследний шаг – 2,30 м, предпоследний шаг – 2,48 м, последний шаг – 2,22 м. 5-8 место: предпредпоследний шаг – 2,30 м, предпоследний шаг – 2,37 м, последний шаг – 2,21 м.

2. У прыгунов-финалистов, занявших с 1 по 4 место, наблюдается тенденция к укорочению предпоследнего и последнего беговых шагов разбега в фазе подготовки к отталкиванию. Также отмечается уменьшение длины предпоследнего бегового шага (с 2,50 м до 2,45 м). Более квалифицированные прыгуны (1-4 место) показывают длину предпоследнего шага на 0,11 м длиннее, чем прыгун, занявшие с 5 по 8 место. Значения длины их беговых шагов стабильны по сравнению с существующими закономерностями длины шагов в подготовке к отталкиванию. Прыгуны-финалисты ЧМ 1997 г (5-8 место) имеют нерациональную длину последних беговых шагов, техника которых стабилизируется к ЧМ 2009 и 2017 гг., что соответствует закономерностям для более эффективного отталкивания. Наблюдается тенденция к увеличению предпоследнего бегового шага (с 2,27 м до 2,42 м) и укорочению последнего бегового шага (с 2,27 м до 2,16 м).

#### **Литература**

1. Алешинский С.Ю. Биомеханические аспекты техники прыжка в длину. / С.Ю. Алешинский, В.В. Тюпа, И.А. Тер-Ованесян, А.П. Переверзев. / Учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры. – Москва: РИО ГЦОЛИФК, 1980. – 28.

2. Мироненко И. Н. Сальтология: основы прыжковых локомоций / И. Н. Мироненко. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2019. – 222 с.

3. Миладинов Огнян, Мироненко Игор, Йонов Йонко Последните три крачки от засилването, / Треньорска мисъл, 1987. - № 6. - С. 14.

4. HAY, J. G.; MILLER, J. A. & CANTERNA, R. W. (1986). The techniques of elite male long jumpers. Journal of Biomechanics, 19, 855-866.

5. Chow, J. W, Hay, J. G (2005). Computer Simulation of the Last Support Phase of the Long Jump. / American College of Sports Medicine. DOI: 10.1249/01.MSS.0000150086.13664.32115.

*Татаринов И.Д., магистрант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия.*

*SIMULATION OF THE SUPPORT PHASE OF THE LONG  
JUMP THE WORLD'S LEADING JUMPERS*



Tatarinov I.D., magistrant Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia

**Annotation.** The trend of the technique changes in the support phase and the support phase in the long jump were identified on based data of kinematics parameters of the last running strides of jumpers-finalists of the World Championships in 1997, 2009 and 2017. The result of researching will be simulated in the future researches of the men`s long jump.

**Keywords:** long jump, kinematics parameters of the support phase, length of the last running strides of run-up, simulation, technique improvement.

#### References

1. Aleshinskij S.Yu. *Biomexanicheskie aspekty` texniki pry`zhka v dlinu.* / S.Yu. Aleshinskij, V.V. Туупа, I.A. Ter-Ovanesyan, A.P. Pereverzev. / *Ucheb. posobie dlya studentov in-tov fiz. kul`tury`.* – Moskva: RIO GCzOLIFK, 1980. – 28.
2. Mironenko I. N. *Sal'tologiya: osnovy pryzhkovykh lokomotij* / I. N. Mironenko. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2019. – 222 s.
3. Миладинов Огнян, Мироненко Игор, Йонов Йонко *Последните три крачки от засилването,* / *Треньорска мисъл*, 1987. - № 6. - С. 14.
4. HAY, J. G.; MILLER, J. A. & CANTERNA, R. W. (1986). *The techniques of elite male long jumpers.* *Journal of Biomechanics*, 19, 855-866.
5. Chow, J. W, Hay, J. G ). *Computer Simulation of the Last Support Phase of the Long Jump.* *American College of Sports Medicine.* 2005. – с. 12.

УДК 796.42+796.092.2

## ОЦЕНКА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ МЕТАТЕЛЕЙ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

Цугунян А.В., Фатьянов И.А.

**Аннотация.** В статье представлен анализ динамики соревновательных результатов легкоатлетов метателей. Анализ проведен на основе официальных протоколов международных соревнований - Чемпионатов мира (2001 - 2019 гг.), Олимпийских игр (1996 - 2016 гг.) и ежегодных мировых рейтингов (2018 - 2020 гг.) в период с октября 2018 года по май 2020 шода. Анализировались спортивные результаты в метании копья, диска и молота. Была разработана анкета на базе платформы Google, которая состояла из 10 вопросов, связанных с подготовкой метателей. Исследования позволили: выявить тенденции, характерные для современного этапа развития легкоатлетических метаний; определить проблемные сегменты в национальной системе подготовки легкоатлетов, специализирующихся в длинных метаниях (копье, диск и молот); оценить текущий уровень конкурентоспособности российских спортсменов на мировой арене.

**Ключевые слова:** легкоатлеты метатели, система подготовки метателей, легкоатлетические метания.

### Введение.

Уровень соревновательной результативности спортсменов является одним из значимых критериев оценки эффективности национальной системы спортивной подготовки. Сравнительный анализ соревновательной деятельности в многолетнем аспекте является обязательным элементом

научно-методического сопровождения подготовки спортсменов, поскольку позволяет избежать копирования ошибочных моделей организации системы подготовки.

Нынешний уровень развития метаний и состояние достижений данной группы видов лёгкой атлетики характеризуются определенными особенностями. Отечественная школа метаний ранее занимала ведущее положение в мире и по уровню показателей результативности находилась на уровнях близких рекордным достижениям. Существовавший в 70 – 90 годах рост спортивных результатов, в последующие годы сменился на противоположную тенденцию.

**Целью исследования** является оценка текущего состояния системы подготовки отечественных легкоатлетов, специализирующихся в метаниях на основе сравнительного анализа соревновательной результативности легкоатлетов метателей в многолетнем аспекте.

#### **Задачи исследования.**

1. Выявить тенденции характерные для соревновательной практики современных легкоатлетов-метателей на международном уровне.

2. Оценить текущий уровень конкурентоспособности российских спортсменов на мировой арене, установить проблемные сегменты национальной системы подготовки легкоатлетов метателей.

Мы использовали следующие методы исследования:

Анализ соревновательной результативности проводился на базе информационного ресурса iaaf.org (<http://www.iaaf.org/records/toplists>).

Анализировались спортивные результаты в метании копья, диска и молота. Для оценки перспектив конкурентной борьбы на таких состязаниях изучались ежегодные рейтинговые листы сильнейших метателей копья, диска и молота (до 100 лучших результатов в мире) в период с 2001 по 2019 гг.

Для выявления проблемных сегментов в национальной системе подготовки метателей был проведен опрос среди тренеров и спортсменов, специализирующихся в метаниях. Анкета была разработана на базе платформы Google и состояла из 10 вопросов, связанных с подготовкой метателей. Анкетирование проходило в онлайн-режиме. К процессу было привлечено 17 тренеров спортивных организаций города Волгограда и РФ, а также 14 спортсменов, имеющих спортивную квалификацию КМС и МС.

#### **Результаты исследования.**

В результате проведенного анализа соревновательной результативности Чемпионатов Мира (2001–2019 гг.) выявлено:

- абсолютно лучшие результаты победителей в метании диска, копья и молота имеют тенденцию к снижению;
- средние значения результатов участников международных соревнований в метании диска, копья и молота демонстрируют отрицательный тренд;
- уровень конкуренции в отдельных исследуемых видах, по оценке плотности результатов, не является постоянным.

Таблица 1 – Средние значения результатов финалистов Чемпионатов Мира (2001 – 2019 гг.) в метании копья, диска и молота (1-12 м)

Чемпионат мира (год)	Метание копья	Метание диска	Метание молота
2001	84,95	65,52	79,3
2003	81,62	65,08	78,45
2005	78,12	64,79	78,09
2007	83,96	64,54	79,94
2009	81,43	64,92	76,25
2011	82,14	64,66	78,26
2013	82,35	64,48	77,92
2015	84,62	64,00	76,23
2017	84,36	64,84	76,78
2019	81,87	65,17	76,91

В результате проведенного анализа соревновательной результативности Олимпийских игр (1996 – 2016 гг.) установлено:

- абсолютно лучшие результаты победителей в метании имеют достаточно большой разброс, что может объясняться более продолжительным циклом между Олимпиадами;
- динамика средних результатов участников Олимпийских игр имеет волнообразный вид, то есть результаты увеличиваются, то уменьшаются;
- наиболее высокий уровень конкуренции в метании молота зафиксирован в 2008 году, в метании копья в 2000 году и в метании диска в 2000 и 2012 году, так как плотность результатов минимальная.

Таблица 2 – Средние значения результатов финалистов Олимпийских Игр (1996 – 2016 гг.) в метании копья, диска и молота (1-12 м)

Олимпийские игры (год)	Метание копья	Метание диска	Метание молота
1996	84,24	63,8	78,33
2000	85,41	65,32	77,53
2004	82,32	63,68	77,54
2008	83,22	65,17	79,18
2012	81,5	65,39	76,54
2016	83,41	64,57	75,53

В результате проведенных исследований установлено, что уровень подготовленности российских метателей молота на мировой арене является наиболее конкурентоспособным, российские спортсмены достаточно уверенно конкурируют и показывают хорошие результаты практически каждый год. В метании копья результаты выступления спортсменов национальной сборной, начиная с 2014 года, не составляют конкуренцию на мировой арене.

В ходе исследования установлено, что метатели диска и молота, представляющие национальную сборную не в состоянии оказать серьезную конкуренцию на международной арене. В метании копья российские

легкоатлеты утратили позиции, которые позволяли им на равных конкурировать со спортсменами других стран в 80-90 е годы.

На данном этапе исследования была предпринята попытка определить проблемные сегменты в национальной системе подготовки метателей. С этой целью был проведен опрос среди тренеров и спортсменов, специализирующихся в метаниях. Анкета была разработана на базе платформы Google Формы. Была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов, связанных с подготовкой метателей.

Анкетирование проходило в онлайн-режиме. К процессу было привлечено 17 тренеров спортивных организаций города Волгограда и РФ, а также 14 спортсменов, имеющих спортивную квалификацию КМС и МС.

### **Выводы:**

1. Наличие в активе легкоатлета-метателя спортивного результата, не входящего в топ-100 мирового рейтинга, практически исключает попадание данного спортсмена в число призеров соревнований. Также можно считать, что попадание в число претендентов на медали можно назвать границу 50-ти лучших результатов. Установление данных границ должно являться целевым ориентиром при стратегическом планировании подготовки спортсменов для выступления на крупнейших мировых соревнованиях.

2. Проведенный анализ позволяет сделать вывод о системном кризисе в исследуемом сегменте легкоатлетических дисциплин. Разрыв между уровнем соревновательной результативности представителей национальной сборной и лидерами на международной арене имеет тенденцию к увеличению. Установлен существенный разрыв между подготовленностью ведущих спортсменов и теми, кто входит в группу резерва, что в итоге повлекло снижение разрядных требований в исследуемых видах легкой атлетики.

3. Основными причинами развития неблагоприятных тенденций в исследуемой группе легкоатлетических дисциплин является: отсутствие преемственности в деятельности специалистов по метаниям; отсутствие эффективной системы отбора занимающихся; потеря мотивации у современных метателей из-за усилившейся конкуренции на международной арене; встраивание в систему подготовки на предшествующих этапах развития запрещенных технологий, связанных с применением запрещенных препаратов; отсутствие необходимого научно-методического обеспечения процесса многолетней подготовки метателей.

### **Литература**

1. Международная ассоциация легкой атлетики: официальный сайт. - URL: <http://www.iaaf.org> - Текст: электронный.
2. Всероссийская федерация легкой атлетики: официальный сайт. - URL: [www.rusathletics.info](http://www.rusathletics.info) - Текст: электронный.
3. Международная ассоциация легкой атлетики: официальный сайт. URL: <http://www.iaaf.org/records/toplists> - Текст: электронный.

*Цугунян Армен Врежевич, магистрант, Волгоградская Государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия, Aczugunyan@bk.ru*

*Фатьянов Игорь Александрович, к.п.н., доцент, Волгоградская Государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия, gip.rus.fi@mail.ru*

**ASSESSMENT OF THE COMPETITIVENESS OF RUSSIAN THROWERS IN THE INTERNATIONAL ARENA**

*Tsugunyan Armen Vrezhevich, the master degree student, Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia, Aczugunyan@bk.ru*

*Fatyanov Igor Alexandrovich, PhD in Pedagogy, Associate Professor, Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia, run.rus.fi@mail.ru*

**Annotation.** *The article presents the analysis of the dynamics of the competitive results of athletes throwers. The analysis was carried out on the basis of the official protocols of international competitions - the World Championships (2001 - 2019), the Olympic Games (1996 - 2016) and the annual world rankings (2018 - 2020) in the period from October 2018 to May 2020. Sport results in javelin, discus and hammer throwing were analyzed. A questionnaire was developed based on the Google platform, which consisted of 10 questions related to the training of throwers. The research allowed: to reveal the tendencies characteristic of the modern stage of development of athletics throwing; identify problem segments in the national training system for athletes specializing in long throws (javelin, disc and hammer); assess the current level of competitiveness of Russian athletes on the world stage.*

**Keywords:** *athlete throwers, thrower training system, athletics throwing.*

*References*

1. *International Association of Athletics: official website. - URL: <http://www.iaaf.org> - Text: electronic.*

2. *All-Russian Federation of Track and Field Athletics: official website. - URL: [www.rusathletics.info](http://www.rusathletics.info) -Text: electronic.*

3. *International Association of Athletics: official website. URL: <http://www.iaaf.org/records/toplists> -Text: electronic.*

## НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

Черепанова И.О., Дунаев К.С.

**Аннотация.** Модель организации целевой координационной подготовки разработана для фигуристов этапа спортивной специализации. В основу ее разработки положена принципиальная модель и особенности целевой соревновательной деятельности (календарь главных соревнований на сезон, прогнозируемая величина спортивно-технического результата) фигуристов. Прогнозируемые групповые модели уровней результативности фигуристов могут являться отправными точками в оценке индивидуального уровня результативности спортсмена и определении объективно доступного для него спортивного результата в главных соревнованиях предстоящего спортивного цикла.

**Ключевые слова:** методическая концепция, координационная подготовка, целевая тренировочная программа, спортивно-технический результат, фигуристы

### Введение

Индивидуальная динамика спортивных результатов, в отличие от прогнозируемых групповых моделей уровней результативности фигуристов, может иметь некоторые особенности, продиктованные спецификой тренировочно-соревновательных программ, индивидуальными морфофункциональными и психическими особенностями фигуриста, а также стажем занятий, возрастом спортсмена, сильными и слабыми сторонами его подготовленности и др. [1,2].

Исходя из прогнозируемых спортивных результатов, а также анализа динамики специальной координационной подготовленности фигуристов в предыдущем сезоне, разработана модель динамики специальной координационной подготовленности спортсменов, предусматривающая планомерный «выход» на уровень координационной подготовленности, обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов в предстоящих главных соревнованиях сезона (рис. 1).

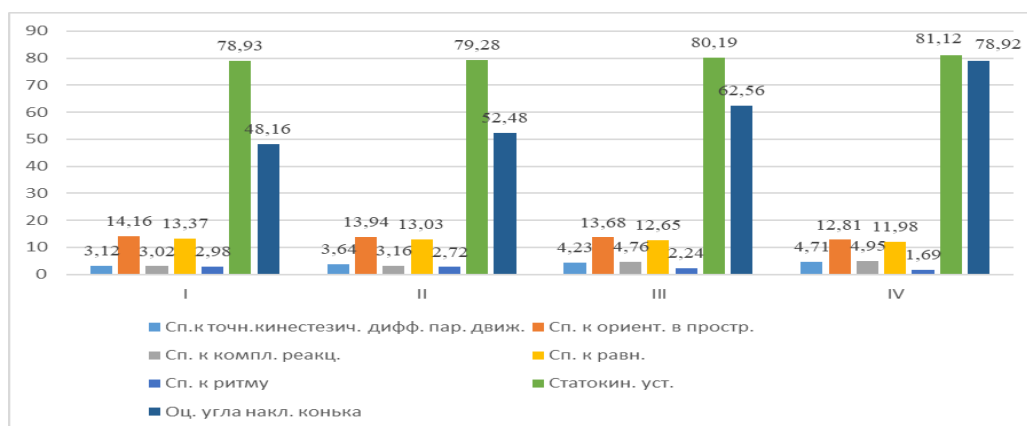


Рисунок 1 – Модель динамики координационной подготовленности фигуристов 9-10 лет в годичном макроцикле

Представленная модель включает комплексные показатели (оценки) способности к точности кинестезического дифференцирования пространственных параметров движения, к ориентированию в пространстве, к комплексной реакции, к динамическому и статическому равновесию, к ритму, статокINETической устойчивости, оценке угла наклона конька и степени давления на лед той или иной его частью, оцениваемые по результатам контрольных упражнений (тестов) [5].

### Результаты исследования и их обсуждение

Общий объем тренировочной нагрузки планируется в пределах 1176 часов; количество тренировочных дней - 294; Количество тренировочных занятий – 1176. Тренажер для совершенствования координационной подготовленности -124 часа [6].

В технической подготовке для повышения качества исполнения элементов планируется увеличение количества прыжковых попыток, выполняемых после физической нагрузки в соревновательном режиме с опережающим выходом на модельные характеристики соревновательной деятельности при минимальном количестве падений, срывов и степ-аутов. Значительное количество попыток планируется в около-соревновательных, и соревновательных условиях тренировки, что позволит обеспечить высокую надежность выполнения элементов в специфических условиях соревновательной деятельности.

Элементы без нагрузки, имитация, выполнение элементов с использованием тренажера для фигуристов, направлены на повышение уровня координационной и технической подготовки - как специальной базы, обработку основных элементов и их совершенствование.

Распределение тренировочной нагрузки в средствах подготовки модельной экспериментальной группы: общей физической, специальной физической, технической, ледовой, хореографической и координационной подготовки по месяцам макроцикла представлено на рис. 2.

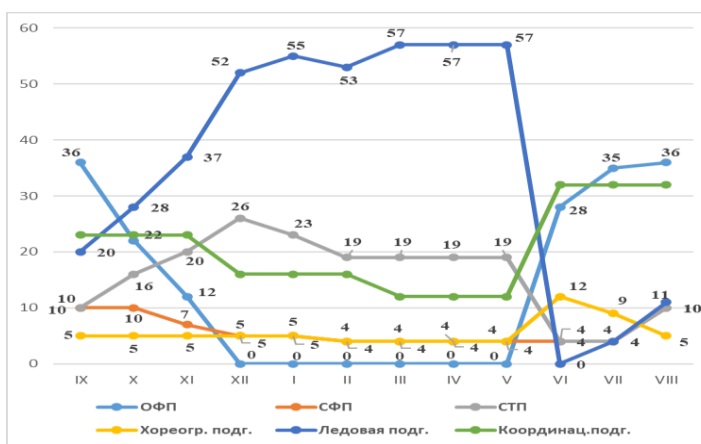


Рисунок 2 – Распределение тренировочной нагрузки в средствах подготовки фигуристов 10-11 лет на этапе спортивной специализации (в часах)

Годичный макроцикл включает три микроэтапа с блоками координационной подготовки. Первый блок (июнь-август) содержит концентрированные средства подготовки, направленные на преимущественное развитие и совершенствование специфических «фундаментальных» координационных способностей, второй блок (сентябрь-ноябрь) - на совершенствование специфических координационных способностей в сопряжении с техническим компонентом, с использованием в тренировочном процессе тренажерных устройств и третий блок (декабрь-май) – на совершенствование координационной подготовленности непосредственно в соревновательных упражнениях (рис. 3).

Согласно общей закономерности развития спортивной формы мезоциклы подготовительного периода имеют ступенчатость последовательность увеличения тренировочной нагрузки [3,4].

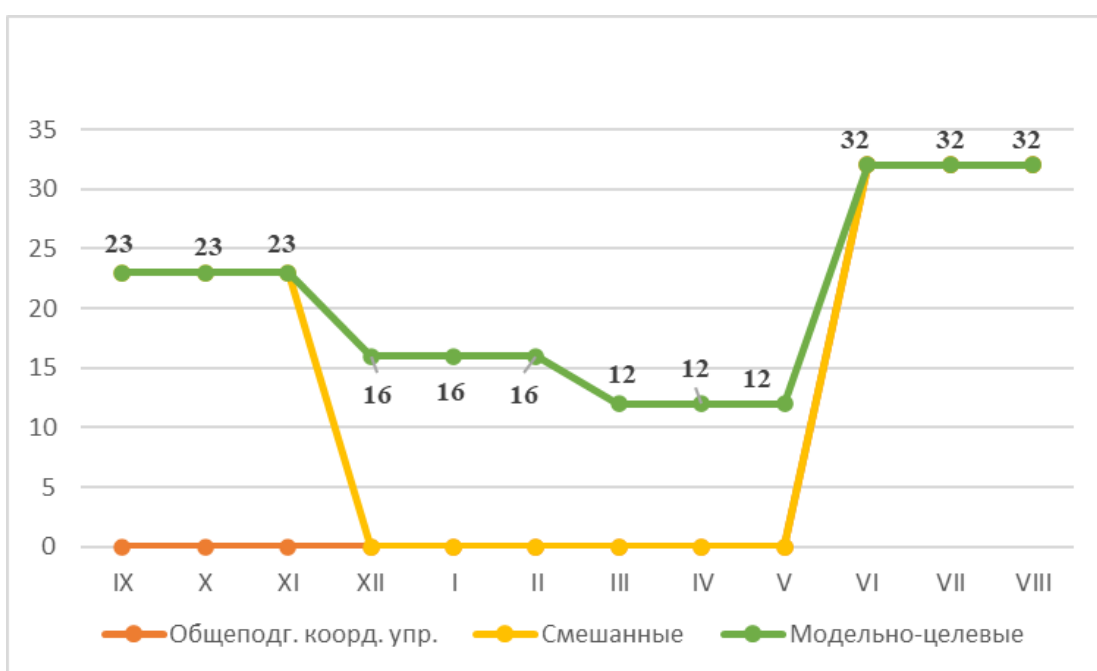


Рисунок 3 – Распределение тренировочных нагрузок в средствах координационной подготовки фигуристов 10-11 лет на этапе спортивной специализации (в часах)

Таким образом, система целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации в годовом цикле тренировки, реализованная в модели ее организации, имеет единую целевую установку. В каждом периоде, этапе подготовки решают специфические задачи, но они не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному решению следующих. Временной формой организации координационной подготовки, являющейся первоисточником (каркасом) и связующим звеном в создании целостного годового цикла ее процесса является мезоцикл (рис.4).



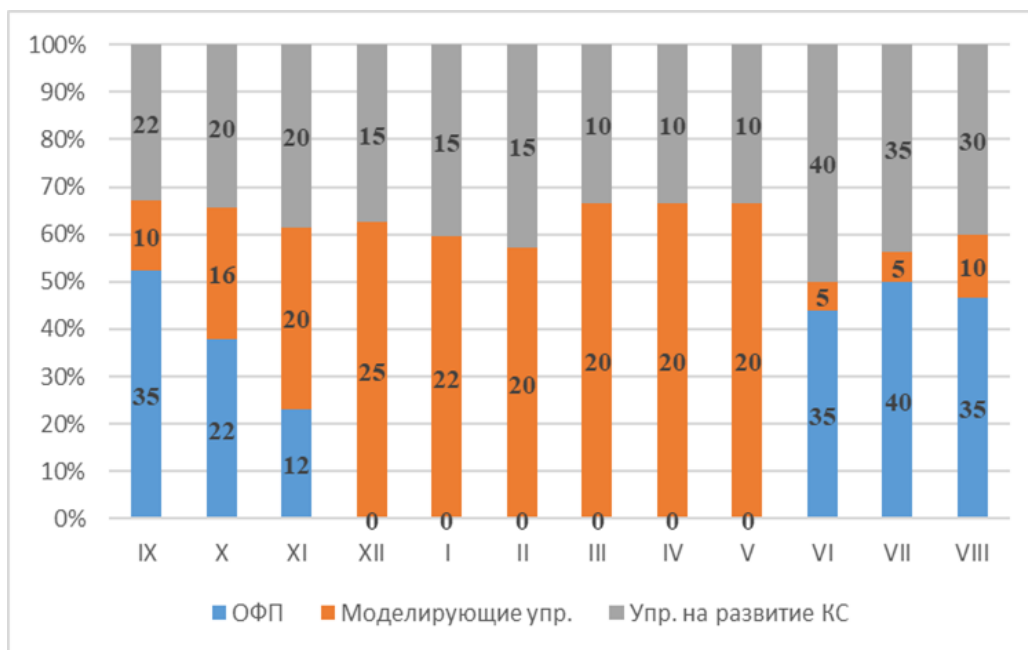


Рисунок 4 – Планируемое соотношение параметров объема работы (в %), выполняемых с использованием моделирующих, общеподготовительных упражнений и упражнений на развитие специализированных КС

Для реализации модели разрабатывается целевая тренировочная программа. При этом программа выступает роли главной технологической основы превращения целевой установки в реальность. Программа представляет собой сложный целостный объект, состоящий из отдельных элементов, которые будучи рационально организованы на единой системно-структурной основе, представляют программу как иерархическую, полиструктурную и многоуровневую сложную систему, которая значительно повышает эффективность педагогического процесса координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации.

### Выводы

1. На основе рабочей гипотезы выработана стратегическая линия построения процесса координационной подготовки и ее методическая концепция, которые реализованы в методике развития координационных способностей фигуристов на этапе спортивной специализации, модели динамики координационной подготовленности и в тренировочной программе. Стратегическая линия построения координационной подготовки выразилась в постепенном повышении специализации применяемых средств и воздействий таким образом, чтобы ее высший уровень был достигнут к моменту ответственных соревнований. Темп совершенствования различных сторон координационной подготовки опережает темп повышения требований к выполнению узкоспециализированных двигательных действий, что позволяет выработать устойчивый психомоторный и двигательный фундамент для изучения сложнокоординационных прыжковых элементов и планомерно готовить спортсмена к освоению многооборотных прыжков.

2. Методическая концепция целевой координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации, выраженная в принципиальной ее модели, заключалась в том, что целевая координационная подготовка должна, во-первых, обеспечить постепенное повышение тренирующего воздействия на организм за счет введения в тренировочный процесс средств (нагрузок с более высоким тренирующим потенциалом) и, во-вторых, обеспечить планомерную подготовку организма к выполнению соревновательного упражнения.

#### Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - №5. – М.: изд. – 2005. – С. 22.

2. Матвеев, Л.П. Модельно – целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. - 200–. - №2. – С.28 – 37; №3. – с.28-37.

3. Тихомиров, А.К. Определение физической подготовленности и уровня спортивно-технического мастерства фигуристов в специфических условиях на этапе спортивной специализации / А.К. Тихомиров, И.О. Черепанова // В сборнике: Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма, Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры; Союз биатлонистов России. - 2019. - С. 351-356.

Черепанова, И.О. Показатели развития координационных способностей у юных фигуристов в годичном цикле тренировки / И.О. Черепанова // В сборнике: Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук сборник научных статей ежегодной межрегиональной научно-практической конференции. Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга. 2018. - С. 150-153.

5. 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.

6. Черепанова И.О., Тренажёр для совершенствования координационной подготовленности в фигурном катании / И.О. Черепанова // Патент на изобретение - RUS 2680939 - 10.07.2018

*Черепанова И.О., аспирант, Московская государственная академия физической культуры, Россия, г.п. Малаховка, figureskating-1993@yandex.ru*

*Дунаев К.С., доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАЕН, Московская государственная академия физической культуры, Россия, г.п. Малаховка, d89169357453@yandex.ru*

## SOME QUESTIONS OF INTEGRAL COORDINATION TRAINING OF FIGURE SKATERS

Cherepanova I.O., post-graduate student, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia, figureskating-1993@yandex.ru

Dunaev K.S., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Sciences, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia, d89169357453@yandex.ru

**Annotation.** The model of organization of target coordination training is developed for figure skaters at the stage of sports specialization. Its development is based on the principal model and features of the target competitive activity (the calendar of the main competitions for the season, the predicted value of the sports and technical result) of figure skaters. The predicted group models of performance levels of skaters can be the starting points in assessing the individual level of performance of an athlete and determining the objectively available sports result for him in the main competitions of the upcoming sports cycle.

**Keywords:** methodological concept, coordination training, target training program, sports and technical result, figure skaters

### References

1. Verhoshanskij, YU.V. Teoriya i metodologiya sportivnoj podgotovki: blokovaya sistema trenirovki sportsmenov vysokogo klassa / YU.V. Verhoshanskij// Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. - №5. – M.: izd. – 2005. – S. 22.

2. Matveev, L.P. Model'no – celevoj podhod k postroeniyu sportivnoj podgotovki / L.P. Matveev // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. - 200–. - №2. – S.28 – 37; №3. – s.28-37.

3. Tihomirov, A.K. Opredelenie fizicheskoj podgotovlennosti i urovnya sportivno-tekhnicheskogo masterstva figuristov v specificheskikh usloviyah na etape sportivnoj specializacii / A.K. Tihomirov, I.O. Cherepanova // V sbornike: Sovremennye tendencii razvitiya teorii i metodiki fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma, Ministerstvo sporta Rossijskoj federacii; Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoj kul'tury; Soyuz biatlonistov Rossii. - 2019. - S. 351-356.

4. Cherepanova, I.O. Pokazateli razvitiya koordinacionnyh sposobnostej u yunyh figuristov v godichnom cikle trenirovki / I.O. Cherepanova // V sbornike: Teoriya i praktika sovremennyh gumanitarnyh i estestvennyh nauk sbornik nauchnyh statej ezhegodnoj mezhregional'noj nauchno-prakticheskoj konferencii. Kamchatskij gosudarstvennyj universitet imeni Vitusa Beringa. 2018. - C. 150-153.

5. Cherepanova, I.O. Funkcional'naya diagnostika proprioceptivnoj sensornoj sistemy figuristov 9-10 let na etape sportivnoj specializacii / I.O. Cherepanova, A.K. Tihomirov // V sbornike: Sovremennye tendencii razvitiya adaptivnoj fizicheskoj kul'tury i sportivnoj mediciny Materialy Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoj konferencii, Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoj kul'tury. -2019. - S. 360-372.

6. Cherepanova I.O., Trenazhyor dlya sovershenstvovaniya koordinacionnoj podgotovlennosti v figurnom katanii / I.O. Cherepanova // Patent na izobretenie - RUS 2680939 - 10.07.2018

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПЕЦИФИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Чистяков Д.А., Сошников Н.Н.

*Аннотация.* Данное исследование посвящено анализу результативности основных показателей стрельбы (точности и скорости) у элитных биатлонистов в различных соревновательных дисциплинах. В статье рассмотрены результаты стрельбы на этапах кубка мира, чемпионатах мира и олимпийских играх в индивидуальных гонках и масс стартах у 5 лучших биатлонистов мира и биатлонистов сборной России в сезонах 2015/16 – 2019/2020. На основании полученных данных, выявлены различия в результативности стрельбы в указанных выше дисциплинах. Оценен уровень стрелковой подготовленности спортсменов сборной России по биатлону.

*Ключевые слова:* биатлонисты, результативность стрельбы, индивидуальная гонка, масс старт, чемпионат мира

**Введение.** Во время ведения стрельбы в биатлоне на спортсмена может действовать множество дополнительных неблагоприятных факторов [1,2]. Одним из них является фактор влияния стреляющих рядом соперников, особенно в такой дисциплине, как масс старт. Влияние данного раздражителя может сильно сказываться на качестве стрельбы, что в дальнейшем может напрямую отразиться на итоговом результате спортсмена. Именно поэтому, проблема определения результативности стрельбы в различных условиях соревновательной деятельности в биатлоне, является весьма актуальной в настоящее время.

Основной задачей исследования является определение показателей результативности стрельбы, а именно точности и скорости стрельбы у 5 лучших биатлонистов мира и биатлонистов сборной России в индивидуальных гонках и масс стартах. Фактический материал исследования был получен на основе анализа документальных и архивных материалов (архив сайта <https://www.biathlonworld.com/>). Были подробно изучены протоколы выступлений элитных биатлонистов с этапов кубка мира по биатлону, а также с чемпионатов мира и олимпийских гонок в сезонах 2015/2016 – 2019/2020, с целью получения показателей результативности стрельбы (точности и скорости). В общей сложности был обработан 41 протокол результатов соревнований, из них 26 протоколов гонок с общего старта и 15 протоколов индивидуальных гонок. Всего было обработано 363 индивидуальных результата.

**Основная часть.** В проведенном исследовании были определены показатели результативности стрельбы у 5 лучших биатлонистов мира и биатлонистов сборной России в индивидуальных гонках и масс стартах, в сезонах 2015/16 – 2019/20.

На рисунке 1, показано сравнение точности стрельбы из положения лежа в индивидуальных гонках и масс стартах, лучших биатлонистов мира и

биатлонистов сборной России. По графику видно, что в индивидуальных гонках точность стрельбы выше, в среднем на 2 %. Также можно отметить, что точность стрельбы биатлонистов сборной России ниже, чем точность стрельбы лучших биатлонистов мира, в среднем на 4,5 % в обеих дисциплинах.

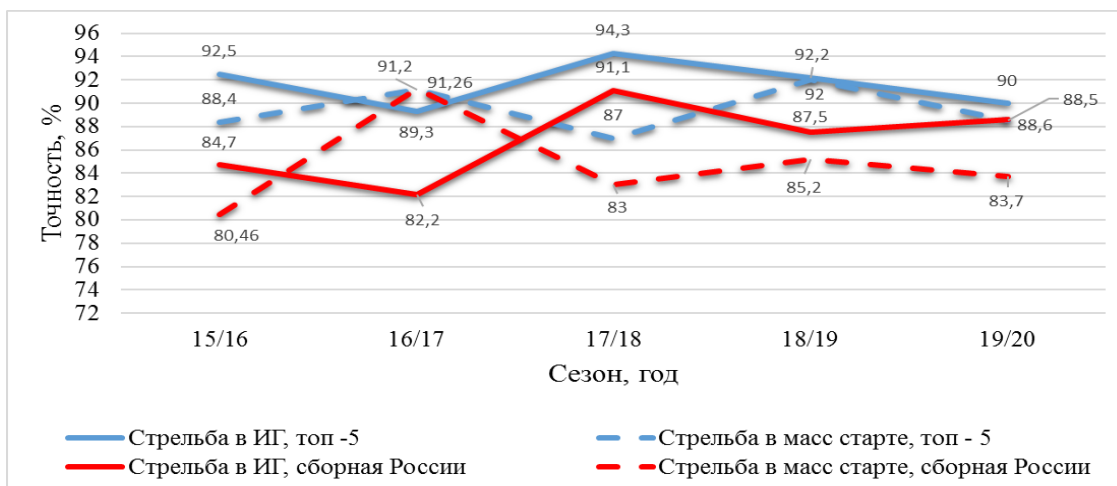


Рисунок 1 – Сравнение точности стрельбы лежа в индивидуальной гонке и масс старте, топ – 5 биатлонистов мира и биатлонистов сборной России

В стрельбе из положения стоя можно увидеть некоторые изменения при сравнении точности стрельбы в различных дисциплинах, у лучших биатлонистов мира и биатлонистов сборной России, по сравнению со стрельбой из положения лежа (рис. 2). Здесь, у лучших биатлонистов мира точность стрельбы в индивидуальной гонке ниже, чем в масс старте, в среднем на 2%, а вот у спортсменов сборной России, наоборот, точность стрельбы в индивидуальной гонке выше, нежели в масс старте, в среднем, также на 2%.

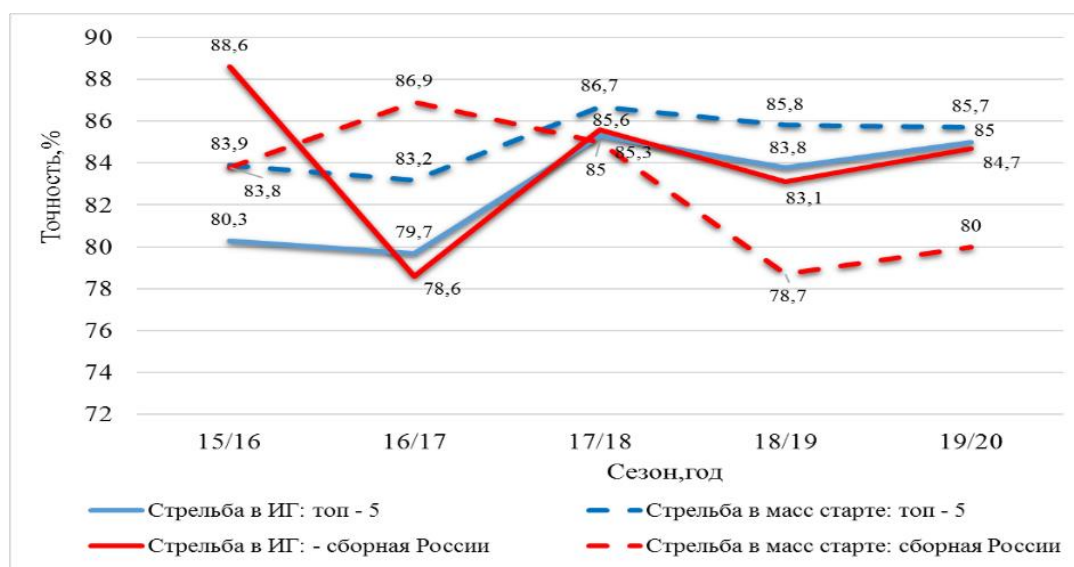


Рисунок 2 – Сравнение точности стрельбы стоя в индивидуальной гонке и масс старте, топ – 5 биатлонистов мира и биатлонистов сборной России

Исходя из двух рассмотренных нами графиков видно, что в среднем биатлонисты сборной России демонстрируют более низкую точность стрельбы, как из положения лежа, так и из положения стоя, по сравнению с 5 лучшими биатлонистами мира, несмотря на то, что в стрельбе из положения стоя разрыв менее очевиден. Стоит отметить, что отставание в данном компоненте биатлонистов нашей сборной по сравнению с лучшими биатлонистами мира происходит уже достаточно длительное время. В работе Баталова А.Г. и Джилкибаевой Н.Ж. можно увидеть, что биатлонисты сборной России уступают в показателях точности стрельбы иностранным конкурентам уже с 2006 года [3].

Зато в скорости стрельбы мы можем наблюдать совершенно обратную картину.

На рисунке 3 представлено сравнение скорости стрельбы из положения лежа лучших биатлонистов мира в индивидуальных гонках и масс стартах.

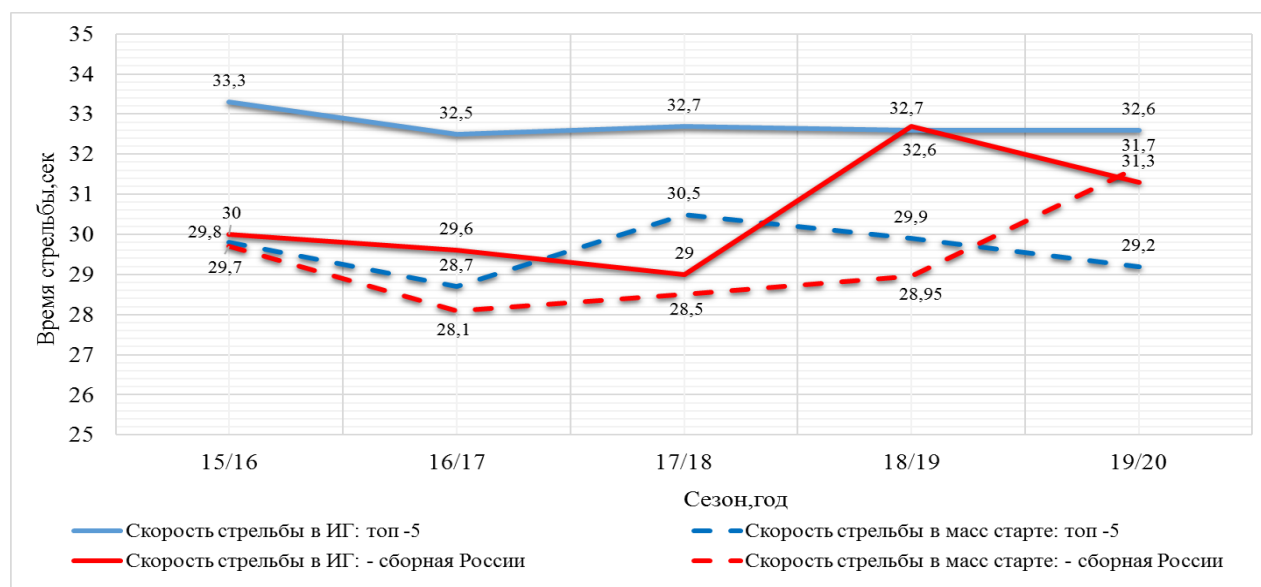


Рисунок 3 – Сравнение скорости стрельбы лежа в индивидуальной гонке и масс старте, топ – 5 биатлонистов мира и биатлонистов сборной России

На нем прекрасно видно, как спортсмены из сборной команды России превосходят лучших биатлонистов мира в скорострельности, тратя в среднем на 2 секунды меньше в индивидуальной гонке и на 0,5 секунд в масс старте.

Также стоит отметить, что у обеих групп спортсменов скорость стрельбы в индивидуальной гонке намного ниже, чем в масс старте.

Тоже самое мы можем наблюдать при сравнении скорости стрельбы из положения стоя. Здесь, наши спортсмены в среднем все также превосходят в скорострельности лучших биатлонистов мира, за исключением стрельбы в индивидуальных гонках, там лучшие биатлонисты мира оказываются немного быстрее биатлонистов сборной России, в среднем на 0,5 секунд.

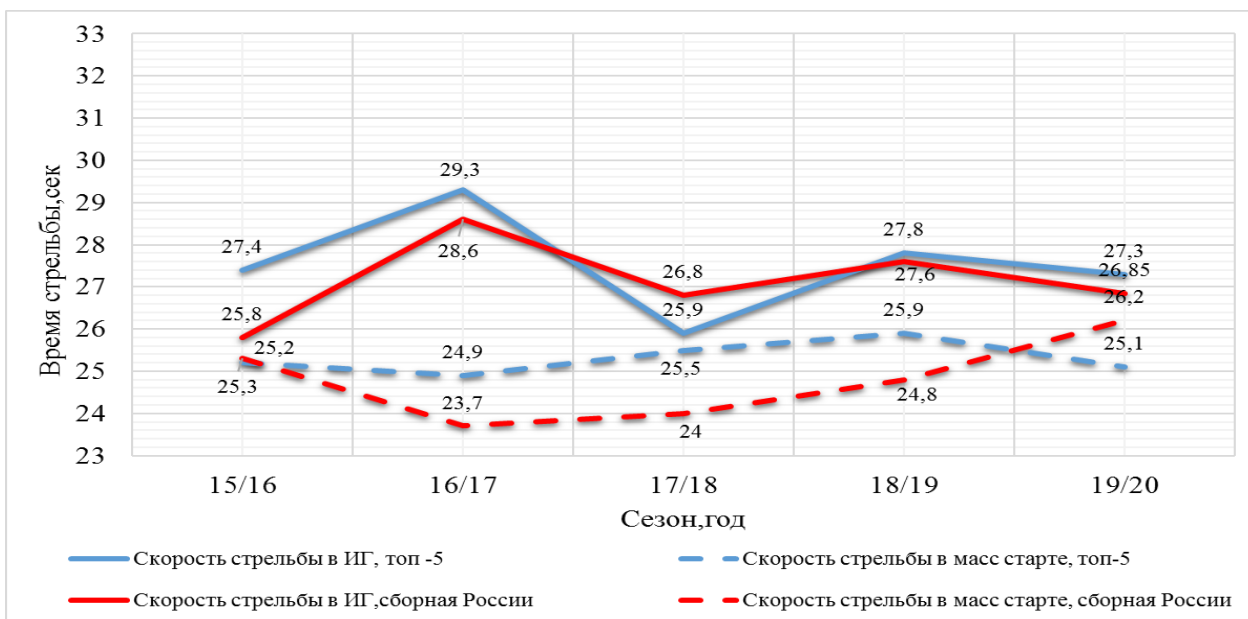


Рисунок 4 – Сравнение скорости стрельбы стоя в индивидуальной гонке и масс старте, топ – 5 биатлонистов мира и биатлонистов сборной России

**Выводы.** 1) Точность стрельбы из положения лежа в индивидуальной гонке, как у 5 лучших биатлонистов мира, так и у биатлонистов сборной России в среднем на 2 % выше чем в масс старте, однако в стрельбе из положения стоя, лучшие биатлонисты мира, выступая в гонке с общего старта обычно оказываются на 2% точнее нежели в индивидуальной гонке, когда биатлонисты нашей сборной все также показывают лучшую точность стрельбы именно в индивидуальной гонке, на 1%.

2) Время стрельбы в масс старте, как из положения лежа, так и из положения стоя у обеих групп спортсменов намного меньше времени стрельбы в индивидуальной гонке, в среднем на 2 секунды.

3) Биатлонисты сборной России уступают в точности стрельбы лучшим биатлонистам мира в стрельбе из положения лежа в индивидуальной гонке на 4,5%, а в гонке с общего старта на 2% в стрельбе из положения лежа и стоя, однако в скорости стрельбы, наоборот, превосходят также в обеих дисциплинах. Особенно ощутимо данное превосходство в стрельбе из положения лежа в индивидуальной гонке, там наши спортсмены в среднем тратят на стрельбу на 2 секунды меньше, чем лучшие спортсмены мира. В остальных же дисциплинах это преимущество составляет 0,5 секунд.

#### Литература

1. Александрович, И.Л. Влияние различных факторов на результат стрельбы в биатлоне / И.Л. Александрович, Е.В. Михаленок // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах. (9–10 фев. 2017 г.) / Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. – Витебск, 2017. – С. 347–348.

2. Касаткин, П.Н. Пути развития стрессоустойчивости у биатлонистов в спорте высших достижений/ П.Н. Касаткин, Т.В. Балыкина-Милушкина // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С.35 – 38.

3. Баталов, А.Г. Показатели эффективной соревновательной деятельности биатлонистов высокой квалификации/ А.Г. Баталов, Н.Ж. Джилкибаева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С.77 – 82.

*Чистяков Дмитрий Александрович, студент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: dimm.43@mail.ru*

*Сошников Никита Николаевич, преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: Snn150@mail.ru*

#### *THE EFFECTIVENESS OF SHOOTING IN HIGHLY QUALIFIED BIATHLETES? DEPENDING ON THE SPECIFICS OF COMPETITIVE ACTIVITY*

*Dmitry A. Chistyakov, student, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia e-mail: dimm.43@mail.ru*

*Nikita N. Soshnikov, Lecturer, Department of Theory and Methodology of Skiing, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia e-mail: Snn150@mail.ru*

**Annotation.** *This study is devoted to the analysis of the performance of the main shooting indicators (accuracy and speed) in elite biathletes in various competitive disciplines. The article discusses the results of shooting at the World Cup, World Championships and Olympic Games in individual races and mass starts among the 5 best biathletes in the world and the biathletes of the Russian national team in the seasons 2015/16-2019/2020. Based on the obtained data, differences in the shooting performance in different disciplines were revealed. The level of shooting readiness of the athletes of the Russian national biathlon team was evaluated. The degree of influence of the quality of shooting on the final result is revealed.*

**Keywords:** *biathletes, shooting performance, individual race, mass start, world Championship.*

#### *References*

*1. Alexandrovich, I. L. Influence of various factors on the result of shooting in biathlon / I. L. Alexandrovich, E. V. Mikhalenok // Nauka-obrazovaniyu, promyshlennyu, ekonomike: materials of the XXII Regional scientific and practical conference of teachers, researchers and postgraduates: in 2 volumes. (9-10 Feb. 2017) / Vitebsk State University named after P. M. Masherov. - Vitebsk, 2017. - p. 347-348.*

*2. Kasatkin, P. N., Balykina-Milushkina, T. V. Ways of developing stress resistance in biathletes in the sport of higher achievements // Theory and practice of physical culture. - 2013. - No. 5. - p. 35-38.*

*3. Batalov, A. G. Indicators of effective competitive activity of biathletes of high qualification/ A. G. Batalov, N. Zh. Dzhilkibaeva // Theory and practice of physical culture. - 2018. - No. 5. - p. 77-82.*



## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИЕМА ПОДАЧИ В СОВРЕМЕННОМ ТЕННИСЕ

Юшманов Е.А., Иванов Л.Ю.

***Аннотация.** Был проанализирован ряд показателей эффективности соревновательной деятельности теннисистов, занимающих ведущие позиции в мировом рейтинге; созданы показатели для оценки эффективности приема подачи; разработаны практические рекомендации для игроков и тренеров по интерпретации новых показателей.*

***Ключевые слова:** прием подачи, показатели эффективности приема.*

**Введение.** Одним из главных технико-тактических приемов в современном теннисе является подача:

- второй по объему в матче вид соревновательных действий. А.П. Скородумова проанализировала объем технико-тактических действий в матчах. На разных этапах подготовки прием подачи составляет 20% ( $\pm 1$ ) от суммарного объема технико-тактических действий теннисиста. Подача - 24% ( $\pm 2$ ), удары с отскока 40,5% ( $\pm 17$ ), удар с лета 11% ( $\pm 8$ ), 4,5% ( $\pm 3$ ) [1].

- На мужских соревнованиях профессионального тура Roland Garros, US Open, Australian Open (1992 - 1994 гг.) 62,36% розыгрышей состояли из не более 4-ех ударов [3]. В настоящее время в теннисе прослеживается такая же тенденция. 69% розыгрышей с суммарным объемом не более 4-ех ударов на US Open-2015 [4].

- На мужском Roland Garros 2017 г. в 89% матчах выиграли теннисисты, превзошедшие своего соперника по показателю - количество выигранных розыгрышей с суммой ударов не более 4 [2].

**Основная часть.** По итогам анализа публикаций исследователей, изучающих соревновательную деятельность в теннисе, в частности прием подачи, мы делаем следующие выводы.

При приеме первой подачи из первого поля подачи: игроки чаще принимают ударом слева, чем ударом справа, но эта разница незначительна; игроки крайне редко забегают под удар справа или слева; игроки чаще выполняют удары по линии, чем по диагонали.

При приеме первой подачи из второго поля подачи: игроки чаще принимают ударом слева, чем ударом справа; игроки чаще принимают подачу по диагонали, чем по линии.

При приеме второй подачи из первого поля подачи: игроки чаще забегают под удар справа, чем под удар слева; разница в количестве приемов по линии и диагонали незначительна.

При приеме второй подачи из второго поля подачи: игроки преимущественно выполняют прием ударом слева; игроки чаще выполняют удары по линии, чем по диагонали.

По результатам исследований Barnett, Meyer, Pollard было определено, что теннисисты, занимающие позиции в ТОП-100 рейтинга АТР, выигрывают

порядка 80% геймов на подаче и 22% геймов на приеме. Теннисисты, входящие в ТОП-50, отличаются большим количеством процентов очков, выигранных на второй подаче и на приеме второй подаче, чем теннисисты занимающие ниже ТОП-50 мирового рейтинга [11].

Проанализировав данные результаты исследований, мы делаем выводы:

1. Мужчины и женщины выигрывают больше очков на подаче, чем на приеме.
2. Мужчины и женщины выигрывают больше очков на приеме второй подаче, чем на первой.
3. Женщины выигрывают больше очков на приеме, чем мужчины.
4. Мужчины выигрывают больше очков на подаче, чем женщины.

Некоторые авторы объясняют пункты 3 и 4 более высокой скоростью подач у мужчин, чем у женщин [10].

В ТОП-8 у мужчин были выявлены следующие зависимости:

- чем выше процент выигранных геймов на подаче, тем выше рейтинговая позиция;
- чем выше процент отыгранных брейк-пойнтов, тем выше рейтинговая позиция.

У женщин таких закономерностей выявлено не было.

Данные факты позволяют нам сделать вывод: для увеличения количества выигранных матчей теннисисту рекомендуем уменьшить количество ошибок на приеме и выполнять больше неудобных приемов для соперника, т.е. ставить соперника в игровую ситуацию, в которой ему будет крайне трудно выполнить атакующий удар.

В настоящее время есть 21 показатель анализа результативности технико-тактических действий [5,6,7,8]. Они основываются на 4 показателях: разносторонность, объем, эффективность, стабильность технико-тактических действий [9].

Данные показатели позволяют проанализировать прием следующим образом:

- разносторонность – отношение различных видов приема ко всем приемам в матче;
- объем – отношение количества приемов ко всем ударам в матче;
- стабильность – отношение количества приемов, после которых мяч попал в площадку, ко всем приемам в матче;
- эффективность – отношение количества приемов, выполненных на вылет, ко всем приемам в матче [9].

Мы предлагаем показатель, позволяющий получить дополнительную информацию о приеме подачи – “эффект приема”.

Показатель “эффект приема” подразделяется на несколько показателей:

“Атакующий эффект приема” – подающий проиграл розыгрыш или выполнил защитный удар в результате атакующего приема подачи.

“Атакующий эффект приема” – подразделяется еще на несколько эффектов:

- подающий не сумел коснуться ракеткой мяча – “Атакующий эффект приема W” (“W” – сокращение английского слова “winner”, которое в

статистике теннисных матчей обозначает удары навылет).

– подающий совершил ошибку вследствие атакующего приема – “Атакующий эффект приема FE” (“FE” – сокращение английского слова “forced error”, которое в статистике теннисных матчей обозначает вынужденные ошибки).

– подающий выполнил удар, с которого принимающий совершил атакующий удар – “Атакующий эффект приема А” (“А” – сокращение английского слова “attack”).

“Нейтральный эффект приема” – подающий ответил ударом, с которого принимающий сыграл нейтральным ударом.

Нейтральный удар характеризуется следующими ответными действиями соперника:

– соперник не смог совершить ни атакующего, ни защитного удара.

“Защитный эффект приема” – подающий ответил ударом, с которого принимающий выполнил защитный удар.

“Защитный удар” характеризуется следующими ответными действиями соперника:

– соперник совершил атакующий удар.

**Выводы.** Использование показателя “эффект приема” позволит получить новую практически значимую информацию для игроков, тренеров, членов КНГ, которую можно применять для повышения эффективности технико-тактических действий на приеме подачи.

#### Литература

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова // - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.: ил. - 72 с.

2. NS Business. How tennis technology is changing the way the game is coached, officiated and enjoyed. S. Forsdick, 20.11.2019 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ns-businesshub.com/technology/tennis-technology/> (дата обращения 09.03.2020).

3. ITF Coaches Review. Issue 5. p. 2-3. December, 1994. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.itf-academy.com/?view=itfview&academy=103&itemid=1168> (дата обращения 09.03.2020).

4. The New York Times. Key to winning at the U.S. Open is in the First Four Shots. Craigh O'Shannessy, 2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.nytimes.com/2016/09/07/sports/tennis/united-states-open-key-first-four-shots.html> (дата обращения 09.03.2020).

5. Жуков Г.К. Итоги всесоюзного смотр-конкурса юных теннисистов // Теннис: Ежегодник. – М.: ФиС, 1980. – с. 60-62

6. Жуков Г.К. Анализ игры / Жуков Г.К., Высоцкая В. // Теннис: Ежегодник. – М.: ФиС, 1981. – с. 21-25

7. Барчукова Г.В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: ГЦОЛИФК. – М., 1981. – 197 с.

8. Скородумова А.П. Количественная оценка стиля игры

квалифицированных теннисистов / Скородумова А.П., Шмагина М.И., Зак А.А. // Теория и практика физ. культуры. – 1988. - №9. – С. 31-33

9. Теннис. Учебник для вузов физической культуры. Часть 2. / под общ.ред. А.П. Скородумовой. – М.: 2011. – С. 240-241.

10. Verlinden, M., Van Ruyskensvelde, J., Van Gorp, B., De Decker, S., Goossens, R. & Clarijs, J.P. (2004). Effect of gender and tennis court surface properties upon strategy in elite singles. In: A. Lees, J.F. Kahn, I.W. Maynard. Science and Racket Sports III, (pp 163-168). Routledge; Taylor & Francis Group).

11. Barnett, T., Meyer, D., & Pollard, G. (2008). La aplicación de las estadísticas del partido para aumentar el rendimiento del servicio. Medicine and Science in Tennis, 1, 2.

*Юшманов Егор Алексеевич, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, egor.yushmanov@gmail.com*

*Иванов Леонид Юрьевич, к.п.н., доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, petaling-lebo@mail.ru*

#### *TECHNICAL AND TACTICAL SPECIAL CHARACTERISTICS OF RETURN OF SERVE IN MODERN TENNIS.*

*Yushmanov Egor Alekseevich, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, egor.yushmanov@gmail.com*

*Ivanov Leonid Yurievich, PhD, associate professor Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, petaling-lebo@mail.ru*

#### *References*

1. Godik, M.A. Kompleksnii kontrol v sportivnih igrakh / M.A. Godik, A.P. Skorodumova // - M.: Sovetskii sport, 2010. - 336 s.: il. - 72 s.

2. NS Business. How tennis technology is changing the way the game is coached, officiated and enjoyed. S. Forsdick, 20.11.2019 [Elektronnii resurs]. URL: <https://www.ns-businesshub.com/technology/tennis-technology/> (data obrascheniya 09.03.2020).

3. ITF Coaches Review. Issue 5. p. 2-3. December, 1994. [Elektronnii resurs]. URL: <https://www.itf-academy.com/?view=itfview&academy=103&itemid=1168> (data obrascheniya 09.03.2020).

4. The New York Times. Key to winning at the U.S. Open is in the First Four Shots. Craigh O'Shannessy, 2016. [Elektronnii resurs]. URL: <https://www.nytimes.com/2016/09/07/sports/tennis/united-states-open-key-first-four-shots.html> (data obrascheniya 09.03.2020).

5. Zhukov G.K. Itogi vsesouznoogo smotr-konkursa yunih tennisistov // Tennis: Ezhegodnik. - M.: FiS, 1980. - s. 60-62

6. Zhukov G.K. Analiz igri / Zhukov G.K., Visockaya V. // Tennis: Ezhegodnik. - M.: FiS, 1981. - s. 21-25

7. Barchukova G.V. Puti sovershenstvovaniya taktiki v nastolnom tennise: dissertatsiya na soiskaniye uchenoy stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk: GTSOLIFK. – M., 1981. – 197 s.

8. Skorodumova A.P. Kolichestvennaya otsenka stilya igry kvalifitsirovannykh tennisistov / Skorodumova A.P., Shmagina M.I., Zak A.A. // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. – 1988. - №9. – S. 31-33

9. Tennis. Uchebnik dlya vuzov fizicheskoy kul'tury. Chast' 2. / pod obshch.red. A.P. Skorodumovoy. – M.: 2011. – S. 240-241.

10. Verlinden, M., Van Ruyskensvelde, J., Van Gorp, B., De Decker, S., Goossens, R. & Clarijs, J.P. (2004). Effect of gender and tennis court surface properties upon strategy in elite

singles. In: A. Lees, J.F. Kahn, I.W. Maynard. *Science and Racket Sports III*, (pp 163-168). Routledge; Taylor & Francis Group).

11. Barnett, T., Meyer, D., & Pollard, G. (2008). *La aplicación de las estadísticas del partido para aumentar el rendimiento del servicio. Medicine and Science in Tennis*, 1, 2.

УДК 615.825

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ НА ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Бахвалова А.Е., Добрынина Л.А.

***Аннотация.** В статье рассматриваются средства и формы физической реабилитации спортсменов игровых видов спорта после пластики передней крестообразной связки. Представлены результаты исследований, которые доказывают эффективность применения разработанной программы физической реабилитации, включающей в себя применение занятий лечебной гимнастикой, кинезиотейпирования, занятий дозированной ходьбы, самостоятельных занятий, механотерапию, физиотерапию.*

***Ключевые слова:** физическая реабилитация, передняя крестообразная связка, реабилитация спортсменов.*

**Введение.** Травмы коленного сустава являются самыми распространенными среди спортсменов игровых видов спорта, таких как футбол, баскетбол, регби, гандбол [1]. По данным литературных источников в разно уровневых баскетбольных командах около 17% спортсменов за сезон получают различные повреждения (травмы) коленного сустава [3]. В футболе число повреждений коленного сустава составляет 20% от всех остальных областей повреждения (голеностопный сустав, стопы, тазобедренный сустав) [2].

Реабилитация в среднем составляет год, что негативно сказывается на деятельности профессиональных спортсменов. Ведущие спортивные реабилитологи, травматологи отмечают, что риск повторной травмы после повреждения передней крестообразной связки возрастает. После оперативного вмешательства многие спортсмены не возвращаются на прежний спортивный уровень, а некоторые вовсе заканчивают свою карьеру.

Вследствие этого, поиск новых подходов в разработке программ физической реабилитации, направленных не только на восстановление функции поврежденной конечности и спортивной работоспособности, но и уменьшении риска повторной травмы является актуальным.

**Цель исследования:** экспериментально обосновать программу физической реабилитации, направленной на восстановление спортсменов игровых видов спорта после пластики передней крестообразной связки.

**Задачи исследования.** Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи – изучить формы и средства физической реабилитации после повреждения передней крестообразной связки у спортсменов игровых видов спорта; разработать программу физической реабилитации спортсменов игровых видов спорта после пластики передней крестообразной связки; оценить эффективность разработанной программы физической реабилитации с помощью методов математической статистики.

**Материалы и методы.** Для решения поставленных задач были применены следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, опросник для оценки функционального состояния коленного сустава (IKDC 2000 subjective knee form), антропометрия, гониометрия, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе СШОР Орбита. В исследовании принимали участие 6 баскетболистов (мужского пола) в возрасте 19-22 лет. Все они имели различные спортивные разряды от 2 до 1 взрослых разрядов.

Программа физической реабилитации состояла из 3 периодов: вводный (до 4 недели), основной (до 8 недели), заключительный (до 12 недели).

**Вводный период.** Формами и средствами физической реабилитации на данном периоде были лечебная гимнастика (ЛГ), самостоятельные занятия (СЗ), кинезиотейпирование, физиотерапия (криотерапия, электромиостимуляция).

Занятия лечебной гимнастикой проводились ежедневно 1 раз в день по 25-30 минут. Применялись общеразвивающие упражнения, направленные на поддержание физической подготовленности спортсмена, а также специальные упражнения, которые в свою очередь включали в себя упражнения на увеличение амплитуды движения в коленном суставе, изометрические упражнения, силовые упражнения для нижних конечностей в облегченных исходных положениях. Осевая нагрузка в данном периоде составляла от 25-50%.

Самостоятельные занятия проводились ежедневно 2-3 раза в день по 20-25 минут.

При кинезиотейпировании применялась аппликация в виде медузы с целью лимфодренажа. Аппликация накладывалась с перерывом в 3 дня.

Криотерапия применялась ежедневно после занятий лечебной гимнастикой, самостоятельных занятий непосредственно на коленный сустав по 10 минут.

Электромиостимуляция применялась во время занятий лечебной гимнастикой по 10-15 минут. Электроды накладывались на переднюю и заднюю поверхность бедра при выполнении соответствующих упражнений.

**Основной период.** На данном периоде применялись следующие средства и формы физической реабилитации: лечебная гимнастика, самостоятельные занятия, дозированная ходьба, занятия в тренажёрном зале, физиотерапия (криотерапии), кинезиотейпирование.

Продолжительность лечебной гимнастики увеличивалась и составляла от 30 до 45 минут. Добавлялись упражнения со сопротивлением, упражнение на восстановления навыка ходьбы, упражнения на координацию, баланс, а также добавлялись имитационные упражнения из баскетбола. Осевая нагрузка составляла 100 %. После занятия ЛГ также применялась местная криотерапия на область коленного сустава на 10 минут.

Самостоятельные занятия проводились ежедневно 1-2 раза в день по 30-40 минут.

Занятия дозированной ходьбой осуществлялись на свежем воздухе 4 раза в неделю. Необходимо было пройти 5-10 км в среднем темпе.

Занятия в тренажёрном зале проводились 3 раза в неделю по 30-45 минут. Использовались следующие тренажёры – велоэргометр, блочные тренажёры, гребной тренажёр.

Тейпирование применялось с той же частотой, что и в предыдущем периоде. Вместо аппликации «медузы» применялись две I-образные аппликации вокруг коленного сустава.

**Заключительный период.** Последний период включал в себя занятия лечебной гимнастикой, самостоятельные занятия, дозированная ходьба, занятия на эллиптическом тренажёре, физиотерапия (криотерапия), кинезиотейпирование.

Время занятий лечебной гимнастикой составляло 45-60 минут ежедневно 1 раз в день. Добавлялись упражнения для улучшения проприоцепции, плиометрические упражнения, специальные упражнения из баскетбола, упражнения для восстановления функции бега.

Самостоятельные занятия проводились ежедневно 1-2 раза в день по 45-50 минут.

Занятия на эллиптическом тренажёре проводились 2-3 раза в неделю по 20-45 минут. Нагрузка составляла 30-75 Вт.

**Результаты работы и их обсуждение.** Для оценивания эффективности разработанной программы физической реабилитации в конце педагогического эксперимента (к концу 12 недели) проводились повторные измерения, которые были произведены на 2 недели после операции. Анализ результатов, полученных в ходе исследования, показал достоверное ( $p \leq 0,05$ ) улучшение показателей гониометрии, антропометрии, опроса. Измерения проводились после 2-ой и 12-ой недель физической реабилитации, промежуток между исследованиями составлял 2,5 месяца. Результаты гониометрии: угол сгибания коленного сустава увеличился на  $89^\circ$  (79,46%), а угол разгибания коленного сустава увеличился на  $10,5^\circ$  (5,83%). Результаты антропометрии: обхват бедра увеличился на 1,09 см (2,71%).

Также для оценивания состояния спортсменов с повреждением связочного аппарата был произведён опрос с помощью IKDC 2000 subjective knee form, который выявил функциональные улучшения в коленном суставе на 34,62%.

#### **Выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы показал, что разработка новых программ физической реабилитации, направленных на восстановление функций коленного сустава и спортивной работоспособности, и уменьшении риска повторной травмы является актуальным.

2. В ходе исследования осуществленного нами педагогического эксперимента были получены результаты, которые подтверждают эффективность разработанной программы физической реабилитации с комплексным применением лечебной гимнастики, кинезиотейпирования, физиотерапии, механотерапии, самостоятельных занятий и дозированной ходьбы. Было установлено, что включение в программу данных средств и форм достоверно улучшает функциональное состояние коленного сустава



спортсменов игровых видов спорта после пластики передней крестообразной связки.

### Литература

1. Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм ОДА: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 032101 - Физ. культура и спорт, 032102 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК): рек. Умо по образованию в обл. ФКиС / Н.М. Валеев.– М.: Физ. культура, 2009.– 292с.

2. Масловский, Е.А. Травмы опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта / Е.А. Масловский, В.Г. Семенов, А.Н. Яковлев // Сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ Олимпийского резерва» (Смоленск 29-31. 01.2015). – С. 191-196.

3. Матвеев, Д.В. Травмы коленного сустава в баскетболе и других видов спорта / Д.В. Матвеев, Д.А. Болотов // Мануальная терапия: электрон. научн. журн. – 2010. – № 4(40). – С. 59-69.

*Бахвалова Анна Евгеньевна, студентка 4 курса кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Российская Федерация, Москва, e-mail: bahval018@gmail.com.*

*Добрынина Людмила Александровна, кандидат педагогических наук; доцент; доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, e-mail: dobrynina.ludmila@mail.ru.*

### *PHYSICAL REHABILITATION OF ATHLETES AFTER R PLASTIC OF THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT IN THE POSTOPERATIVE PERIOD*

*Bakhvalova Anna Evgenievna, 4th year student of the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Health-Improving Physical Culture named after I.M. Sarkizova-Serazini, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Russian Federation, Moscow, e-mail: bahval018@gmail.com.*

*Dobrynina Lyudmila Aleksandrovna, candidate of pedagogical sciences; assistant professor; Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Health-Improving Physical Culture named after I.M. Sarkizova-Serazini; Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: dobrynina.ludmila@mail.ru.*

**Annotation.** *The article deals with the means and forms of physical rehabilitation of athletes in team sports after plastic surgery of the anterior cruciate ligament. The article presents the results of studies that prove the effectiveness of the developed program of physical rehabilitation, which includes the complex application of therapeutic exercises, kinesiotaping, dosed walking, independent training, mechanotherapy, physiotherapy.*

**Keywords:** *physical rehabilitation, anterior cruciate ligament, rehabilitation of athletes.*

### References

1. Valeev, N.M. *Vosstanovlenie rabotosposobnosti sportsmenov posle travm ODA: ucheb. posobie dlya stud. vuzov, obuchayushhikhsya po specz. 032101 - Fiz. kul'tura i sport, 032102 - Fiz. kul'tura dlya licz s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya (AFK): rek. Umo po obrazovaniiyu v obl. FKis / N.M. Valeev.* – M.: Fiz. kul'tura, 2009. – 292s.

2. Maslovskij, E.A. *Travmy` oporno-dvigatel`nogo apparata v razlichny`kh vidakh sporta / E.A. Maslovskij, V.G. Semenov, A.N. Yakovlev // Sbornik nauchny`kh trudov V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferenczii «Innovacionny`e tekhnologii v podgotovke vy`sokokvalificirovanny`kh sportsmenov v usloviyakh uchilishh Olimpijskogo rezerva» (Smolensk 29-31. 01.2015).* – S. 191-196.

3. Matveev, D.V. *Travmy` kolennogo sustava v basketbole i drugih vidov sporta / D.V. Matveev, D.A. Bolotov // Manual'naya terapiya: e`lektron. nauchn. zhurn. – 2010. – № 4(40).* – S. 59-69.

УДК 796.41 (075.8)

## ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ПИЛАТЕСА И ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Геворкян Э.Э.

**Аннотация.** В современном мире все большее число людей вовлекаются в занятия спортом. Количество направлений для физической активности на сегодняшний день очень большое – танцевальные (степ, зумба, румба, джайв и другие), силовые (кроссфит, тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг), различные виды аэробики, йога, но особое значение имеет пилатес. Пилатес – это комплекс упражнений, направленный на укрепление сердечно-сосудистой системы, тонизирование мышц, улучшения осанки, развитие координации, повышение подвижности суставов.

**Ключевые слова:** спорт, пилатес, координация, суставы, здоровье, физические упражнения, здоровье.

Введение. Пилатес – это своего рода философия движений тела и мыслей. Духовное равновесие достигается через физическое напряжение. Выполнение физических упражнений способствует освобождению тела от скованности и усталости. Особое значение играет дыхание во время выполнения упражнений. Занятия пилатесом проходят в спокойной и комфортной обстановке. Сначала проводится разминка, легкие упражнения на дыхание, а затем сложность упражнений возрастает – каждое последующее упражнение сменяется более сложным.

Основоположником пилатеса является Джозеф Пилатес, который в детском возрасте страдал астмой, рахитом и ревматической лихорадкой. Улучшить состояние здоровья помог его отец, который был гимнастом, и приобщил Джозефа к физической культуре. Занимаясь реабилитационной физкультурой с солдатами Первой мировой войны он создал свою методику упражнений, способствующих реабилитации и восстановлению ослабленного физического состояния организма. После переезда в США Джозеф вместе со своей женой открывают первую школу пилатеса, где обучает всех желающих правильному дыханию, расслаблению, растяжке и различным укрепляющим физическим упражнениям.

Основная часть. Благодаря множественным исследованиям отмечено

влияние пилатеса на сердечно-сосудистую систему, его позитивное действие на околосердечные мышцы и улучшение работы диафрагмы. Установлено, что после занятия пилатесом при оценке частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) у всех испытуемых отмечено снижение частоты сердечных сокращений на 4-6 ударов в минуту. Эффект тренированности организма проявляется в положительном влиянии на ЧСС, количество которых составляет в среднем 70 ударов и менее в состоянии покоя, благодаря чему удлиняется период расслабления сердца, в момент которого данный орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. При легких нагрузках сердце тренированного человека работает более экономно, нежели чем у нетренированного человека. Происходит увеличение ударного выброса крови, в то время как у неподготовленного человека резко возрастает количество сердечных сокращений. Регулярные занятия пилатесом способствуют увеличению скорости кровотока, интенсивности обмена веществ с использованием кислорода, ускорению обмена веществ в организме, что важно для людей с ослабленным здоровьем [1]. Положительное влияние пилатеса сказывается на сердечно-сосудистой системе и в том, что повышается выносливость, а мышечные волокна сердца становятся более эластичными. Пилатес улучшает и нормализует циркуляцию крови в организме, обеспечивая органы и ткани кислородом. Пилатес оказывает положительное влияние во многих направлениях – улучшая осанку и возвращая правильное положение позвоночника, в процессе тренировки, как любая другая система физических упражнений за счет чего увеличивается кровоток и снижается кровяное давление. Пилатесом рекомендуется заниматься даже людям с пороками сердца, но с определенными оговорками – упражнения должны быть более щадящими, так как во время занятий некоторые упражнения вызывают усиленное и углубленное дыхание эта облегченная нагрузка будет очень полезна для сердца.

Практически все упражнения из системы пилатеса благоприятно влияют на костную систему, повышают гибкость и подвижность суставов, а также позволяют практически полностью избавиться от сколиоза [2]. Пилатес рекомендован людям с 1 и 2 степенью сколиоза, но даже с 3 степенью можно заниматься, однако для большего эффекта лучше проводить индивидуальные занятия с тренером. При регулярных тренировках 3-4 раза в неделю в течение месяца при нестабильности шейного отдела и сколиозе увеличивается подвижность шейного отдела и появляется возможность безопасно наклоняться и поворачивать шею в разные стороны. Этому способствуют повышение общего тонуса мышц всего тела, улучшение работы суставов и кровообращения во всем теле, укрепление грудных мышц, мышц пресса и спины. У лиц с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения. Уменьшение физиологической кривизны позвоночника и нарушение рессорной функции приводит к постоянным микротравмам головного мозга, что оказывает отрицательный эффект на функционирование центральной нервной системы, проявляющееся постоянными головными болями, бессонницей, высокой степенью утомляемости. Занятия

пилатесом способствуют гармоничному развитию мышц всего организма, сочетая динамические и статические физические упражнения, наиболее соответствующие природе опорно-двигательного аппарата человека и, являются наилучшим методом физической тренировки для повышения работоспособности, выносливости и координации движений.

Комплексы упражнений пилатеса улучшают подвижность мелких суставов и способствуют оздоровлению и подвижности тазобедренных, плечевых и коленных суставов [3]. Пилатес позволяет уменьшить мышечный дисбаланс и тем самым снижает травмирующую нагрузку на суставы.

Полезно заниматься пилатесом и при артрите, так как поддержание гибкости и подвижности поврежденных суставов имеет важное значение для облегчения состояния организма и может быть достигнуто путем выполнения различных комплексов упражнений. Благодаря системе пилатеса повышается гибкость, снижается утомление, улучшается самочувствие и ощущение контроля своего тела.

Чтобы правильно подобрать комплекс упражнений следует выявить зоны жесткости в теле человека, какие суставы ограничены при движении. Следующий этап заключается в выявлении зон мягкости и слабости. Для выявления зон жесткости проводятся различные тесты, изучаются суставы (в каком именно направлении он ограничен при движении). Например, когда человек сидит на полу, широко разведя ноги, угол между ними должен быть 120-130 градусов, если же градус меньше 120, то это означает, что внутренняя бедренная поверхность ног – жесткая. Для исправления данной ситуации предлагается комплекс упражнений на растяжку для воздействия на соединительную ткань, изменяя ее свойства.

Для выявления зон мягкости и слабости проводится специальный тест - сгибание колена лежа на животе, если таз человека начинает двигаться раньше, чем нога достигнет 90 градусов, то можно сказать, что слабым местом человека является поясничный отдел. Для корректировки назначается комплекс упражнений для улучшения стабилизации координации, что обеспечит безопасность при движении.

В пилатесе предусмотрен комплекс упражнений и для формирования новых движений тела. Примером таких упражнений является серия подвесных упражнений на трапеции. Состояние подвешенного тела, ощущение невесомости положительно влияет на нейроны мозга, происходит запуск процессов образования новых нейронных связей.

Во время растяжки человек учится правильно дышать, а также достигается гармония со своим телом: организм полностью расслаблен; мышцы мягкие и могут растягиваться до определенного уровня, улучшая кровообращение во всем теле; уходит боль в шейном, грудном и поясничном отделах; улучшается тонус мышц и увеличивается гибкость суставов.

Благодаря пилатесу укрепляются мышцы живота и спины, что снижает риск возникновения травм и болей в спине, также происходит процесс укрепления связок, что приводит к повышению выносливости и ловкости.

Вывод. Проанализировав все положительные действия на организм

можно сказать – пилатес помогает приобрести телу естественность движений, силу и выносливость организму. Пилатес очень хорош во время реабилитации организма, так как он оказывает дозированную нагрузку на организм и помогает адаптироваться под физические нагрузки, восстанавливая силу и выносливость после травм [4]. Комплексы упражнений развивают здоровые мышцы и не позволяют травмированным зарастать рубцовой тканью, что увеличивает диапазон движений и ускоряет восстановление. Пилатес также помогает справиться со сложными эмоциональными состояниями, активно влияет на психическое здоровье человека, придает уверенность человеку в периоды восстановления. Благодаря такому виду активности можно приобрести и поддерживать хорошую физическую форму и укрепить здоровье.

### Литература

1. Авилова И.А. Особенности адаптивного физического воспитания и спорта для лиц, имеющих ослабленное здоровье//Региональный вестник. - 2020. -№ 3 (42). -С. 26-28.
2. Голубев С.А. Упражнения пилатес/ Физкультура и спорт – 2008.-№8.- С.22-23.
3. Сайлер, Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б. Сайлер. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 177 с.
4. Авилова И.А. Физическая активность и травмы при занятии спортом//Региональный вестник. -2020. -№ 15 (54). -С.18.

*Геворкян Эльвира Эдуардовна, студентка 2 курса, gevorgyn\_elvira@mail.ru, Россия, Курск, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Курский Государственный Медицинский Университет» Министерства Здравоохранения Российской Федерации*

### *THE HEALING EFFECTS OF PILATES AND INCREASED PHYSICAL FITNESS*

*Gevorgyan Elvira Eduardovna, 2nd year student, gevorgyn\_elvira@mail.ru, Russia, Kursk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kursk State Medical University" of The Ministry of Health of the Russian Federation*

**Annotation.** *In the modern world, an increasing number of people are involved in sports. The number of areas for physical activity today is very large – dance (step, zumba, rumba, jive and others), strength (crossfit, weightlifting, bodybuilding, powerlifting), various types of aerobics, yoga, but Pilates is of particular importance. Pilates is a set of exercises aimed at strengthening the cardiovascular system, toning the muscles, improving posture, developing coordination, and increasing joint mobility.*

**Keywords:** *sports, Pilates, coordination, joints, health, exercise, health.*

### *References*

1. Avilova I.A. *Osobennosti adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya i sporta dlya lic, imeyuschih oslablennoe zdorove*//Regionalnii vestnik. -2020. -№ 3 (42), -S. 26-28.
2. Golubev S.A. *Uprajneniya pilates/ Fizkultura i sport -2008.-№8.-S.22-23.*
3. Sailer, B. *Sovershenstvovanie tela po metodu Pilatesa /B.Sailer. -M.-AST Astrel-2004.-177 s.*
4. Avilova I.A. *Fizicheskaya aktivnost i travmi pri zanyatii sportom*//Regionalnii vestnik. - 2020. -№ 15(54). -S.18.

## **ДИНАМИКА ГИДРАТАЦИИ РАБОЧИХ РЕГИОНОВ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ АКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

Горчилин А.Е., Мельников А.А.

***Аннотация.** В работе исследована динамика гидратации регионов тела во время активного восстановления (50 мин) после стандартной физической нагрузки одной нижней конечностью. Гидратация регионов тела (рабочего и не рабочего бедра, туловища) оценивалась с помощью биоимпедансного анализатора. Установлено, что активное восстановление вызывает сохранение жидкости в нагруженных мышцах и противодействует ее оттоку в сторону туловища.*

***Ключевые слова:** физическая нагрузка, восстановление, биомпедансный анализ, активное сопротивление, гидратация.*

### **Актуальность**

В настоящее время накоплено большое количество экспериментальных исследований, удостоверяющих об особых свойствах воды в живых объектах. Свободная и связанная вода различаются не только по своим физико-химическим свойствам, но и по физиологическому значению [1]. Однако в литературе имеются совсем немногочисленные сведения о состоянии воды в тканях, о соотношении ее фракций и их роли в обеспечении физиологических процессов при мышечной деятельности [2]. Таким образом, исследование гидратации рабочих частей тела во время восстановления после физической нагрузки может иметь особое значение в диагностике работоспособности и скорости восстановления организма.

Одним из проявлений утомления мышц после интенсивных нагрузок является нарушение уровня гидратации тканей. Первоначальной реакцией на интенсивную нагрузку является кратковременная задержка внутриклеточной жидкости в мышечных волокнах, вследствие накопления осмотически активных метаболитов: креатина, протонов водорода и неорганического фосфора [3]. При этом объем внеклеточной жидкости чаще не меняется или даже снижается. В первые 5-7 минут после нагрузки происходит быстрое снижение объема внутриклеточной жидкости. Однако содержания жидкости в различных регионах в процессе длительного восстановления остаётся не изученным.

Целью нашей работы было оценить скорость восстановления гидратации рабочих регионов мышц во время активного и пассивного восстановления с помощью биоимпедансного анализа. В ходе эксперимента мы решили проверить гипотезу о том, что при активном восстановлении после физических нагрузок, будет возникать накопление жидкости, то есть повышение гидратации рабочих мышц.

### **Организация и методы исследования.**

В эксперименте на добровольной основе приняло участие 10 здоровых физически активных молодых испытуемых (7 мужчин и 3 девушки). Антропометрические показатели испытуемых были следующие: возраст - 18-

45 лет, вес тела -  $73,2 \pm 16,3$  кг; длина тела:  $175,4 \pm 10,4$  см; ЖМ:  $21,2 \pm 8,4$  кг, скелетно-мышечная масса тела -  $26,1 \pm 5,58$  кг. Все испытуемые дали информированное согласие на добровольное участие в эксперименте.

Дизайн исследования с физической нагрузкой. Тестирование активного и пассивного восстановления проводилось в разные дни. Исходное состояние регистрировалось в течение 7 мин в положении лежа. Мышечное утомление моделировали с помощью сгибание-разгибание правой ноги в коленном суставе с утяжелителем 5 кг для юношей и 2,5 кг для девушек в положении лежа. Темп сгибания ноги задавался составлял 30 в минуту в течение 3 минут. Восстановление проходило в положении лежа в течение 50 минут. Во время пассивного восстановления испытуемые лежали неподвижно после физической нагрузки. Во время активного восстановления испытуемые сгибали рабочую ногу в режиме: 3 минуты - покой и 2 минуты - сгибание ноги в коленном суставе без утяжелителя в темпе 20 в минуту. Испытуемые выполняли 9 циклов по 5 мин, а в последние 5 минут пассивно лежал без движений.

Для оценки изменения гидратации рабочих регионов использовалось активное сопротивление на частоте 5 кГц (R5), определённого с помощью биоимпедансного анализатора ABC-01-2 «МЕДАСС» (Москва). Данные R5 усреднялись за 60 секунд и представлены как среднее R5 за минуту.

Статистика. Расчеты и рисунки выполнены в программе Statistica v12.0. Различия в скорости восстановления между пассивным и активным восстановлением определяли с помощью однофакторного анализа для повторных измерений. Парные сравнения с исходным уровнем до нагрузки выполнены с помощью критерия наименьшей значимой разности. На рисунках для наглядности результаты представлены как средняя арифметическая, а доверительный интервал удалён.

## Результаты

**1. Динамика R5 в нерабочем левом бедре.** Активное сопротивление R5 при активном и пассивном восстановлении увеличивалось одинаково в течение всего периода восстановления (ANOVA  $p=0,273$ . Рис. 1). Прирост R5 при обоих видах восстановления указывает на постепенную дегидратацию неактивного бедра ноги в течение всего периода (50 мин) восстановления. Однако несмотря на отсутствие различий в динамике по данным ANOVA, скорость прироста R5, все-таки, была меньше при активном восстановлении. R5 при активном восстановлении становилось выше, чем в исходном уровне только на 31 минуте восстановления, тогда как при пассивном восстановлении R5 повышалось уже на 17 минуте восстановления ( $p<0,05$  по сравнению с исходным уровнем).

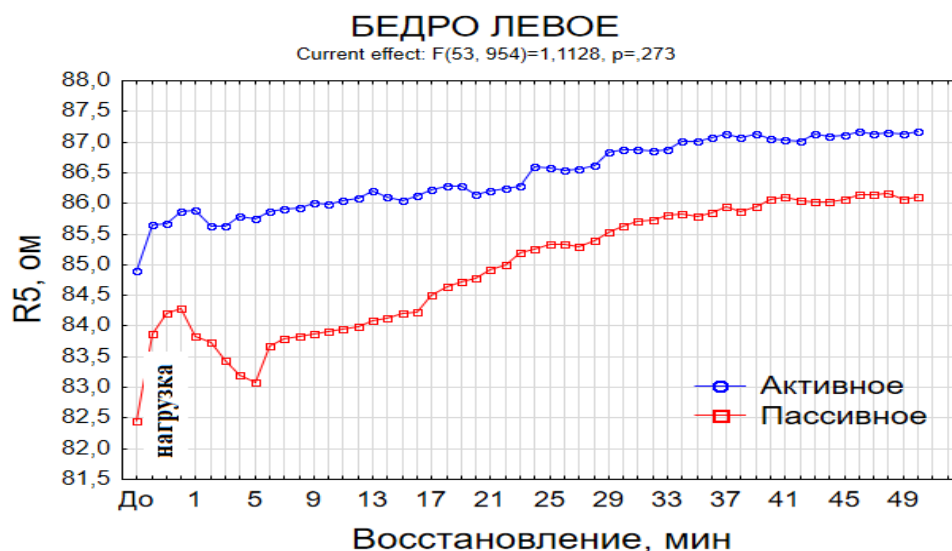


Рисунок 1 – Динамика R5 в левом нерабочем бедре (M, n=10)

**2. Динамика R5 в рабочем правом бедре.** В рабочей конечности R5 бедра при активном восстановлении увеличивалось с меньшей скоростью, чем при пассивном восстановлении (ANOVA  $p=0,0005$ . Рис. 2) в течение всего периода восстановления. Это указывает на замедление дегидратации рабочего бедра, выполняющего лёгкие сокращения, после интенсивной физической нагрузки. Другими словами, в рабочем бедре во время активного восстановления дегидратация замедлялась. Следует заметить, что активные сокращения мышц бедра правой ноги приводили к увеличению уровня гидратации, так как R5 снижалось в период активных сокращений (Рис. 2). Напротив, напряжённая работа вызывала резкое увеличение R5 (все  $p < 0,001$ ) в рабочем бедре (Рис. 2: 2-4 кружки вначале графика), вероятно, за счёт сжатия сосудов мышцами, снижающих приток крови, и выдавливания жидкости (крови) из сокращающегося бедра.

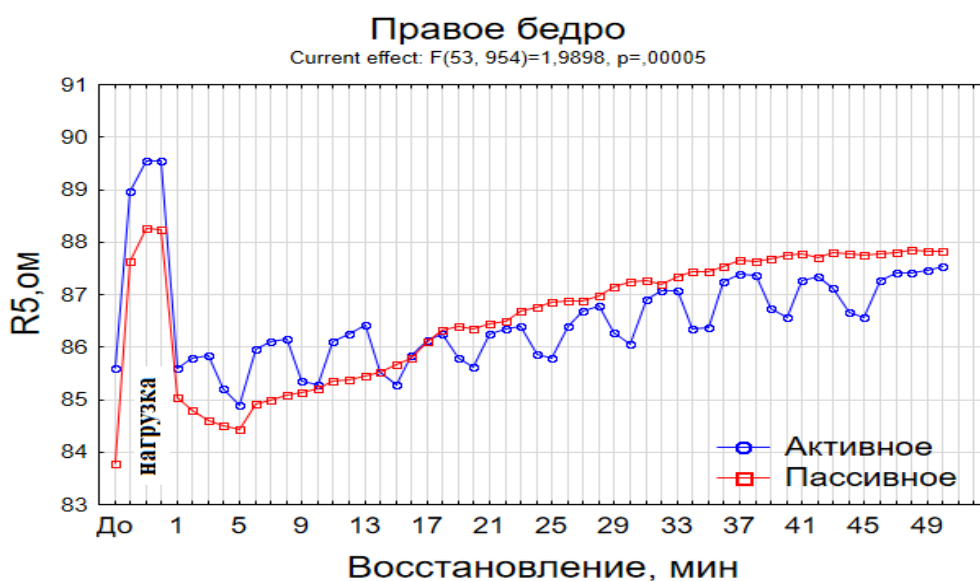


Рис. 2 – Динамика R5 в правом рабочем бедре (M, n=10)



**3. Динамика R5 туловища.** Динамика R5 туловища различалась между активным и пассивным восстановлением (ANOVA  $p=0,046$ . Рис. 3). R5 туловища во время активного восстановления практически не изменялось. Следовательно, вход жидкости в туловище при активном восстановлении был резко снижен. При пассивном восстановлении начиная с 10 мин восстановления и до 44 минуты R5 постоянно снижалось ( $p < 0,05-0,001$ ), а затем немного повышалось, но всегда было ниже, чем до нагрузки. Следовательно, при пассивном восстановлении уровень жидкости постоянно увеличивался в туловище, за счёт ее притока.

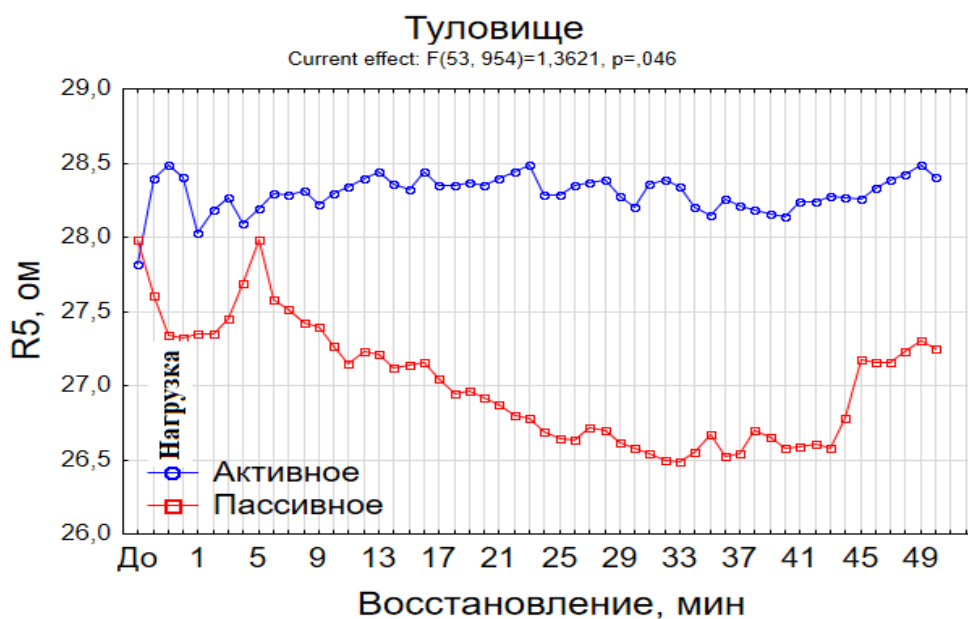


Рис. 3 – Динамика R5 в туловище между активным и пассивным восстановлением (M, n=10)

Напротив, при активном восстановлении жидкость не притекала к туловищу. По-видимому, жидкость оставалась в рабочей конечности во время активного восстановления, что соответствует динамике R5 в активном бедре в этот период (Рис. 2).

Проведённое исследование с помощью биоимпедансного анализа не подтвердило нашей гипотезы. Уровень гипергидратации нагруженного бедра по данным R5 был очень небольшим, а активное восстановление не ускоряло, а препятствовало оттоку жидкости из нагруженной конечности.

**Закключение.** Проведённое исследование гидратации регионов тела показало, что активное восстановление в виде лёгких движений вызывает сохранение жидкости в нагруженных мышцах и противодействует их дегидратации. Напротив, пассивный отдых в горизонтальном положении вызывает более быстрый отток жидкости (увеличение R5 бедра) из обоих бёдер в туловище. Неприятные субъективные ощущения, которые возникают во время неподвижного положения лежа, вероятно, связаны с дегидратацией мышц конечностей, что ведет к раздражению болевых и других рецепторов и нервных окончаний.

## Литература

1. Горизонтов П.Д., Белоусов О.И., Федотова М.И. Стресс и система крови. М.: Медицина, 1983. – 239 с.
2. Осетров И.А. Реологические свойства крови и параметры сосудисто-тромбоцитарного гемостаза у физически активных лиц: Автореф. дис. канд. биол. наук. Ярославль, 1999. - 19с.
3. Raja M.K., Raymer G.H., Moran G.R. et al. Changes in tissue water content measured with multiple-frequency bioimpedance and metabolism measured with <sup>31</sup>P-MRS during progressive forearm exercise // J. Appl. Physiol. (1985). – 2006. – Vol. 101. - № 4. – P. 1070-1075.

*Горчилин Алексей Евгеньевич, магистрант 2 года, магистратура "Адаптация организма человека к физическим нагрузкам", кафедра физиологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, г. Москва, ул. Сиреневый бульвар, 4с1. E-mail: gorch97@mail.ru*

*Мельников Андрей Александрович, д.б.н., профессор. Профессор кафедры физиологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, г. Москва, ул. Сиреневый бульвар, 4с1. E-mail: meln1974@yandex.ru*

### *DYNAMICS OF HYDRATION OF THE WORKING REGIONS OF THE BODY DURING ACTIVE RECOVERY AFTER PHYSICAL ACTIVITY*

*Gorchilin Aleksey Evgenievich, 2-year undergraduate student, Master's program "Adaptation of the human body to physical activity", Department of Physiology. Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow. E-mail: gorch97@mail.ru*

*Melnikov Andrey Alexandrovich, Doctor of Biological Sciences, professor. Professor of the Department of Physiology. Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia. E-mail: meln1974@yandex.ru*

**Annotation.** *The dynamics of the body parts' hydration during active recovery (50 min) after standard physical activity with one lower limb is studied. To estimate the change in the hydration of the working regions, the active resistance parameter at a frequency of 5 kHz (R5), determining the use of a bioimpedance analyzer, was applied. Differences in the recovery rate were determined using a single-factor analysis for repeated measurements. In the course of the study, it was found that active recovery causes fluid retention in the loaded muscles and counteracts their dehydration.*

**Keywords:** *physical activity, recovery, bioimpedance analysis, active resistance, hydration.*

### *References*

1. Gorizontov P.D., Belousov O.I., Fedotova M.I. Stress i sistema krovi. M.: Meditsina, 1983. – 239 s.
2. Osetrov I.A. Reologicheskiye svoystva krovi i parametry sosudisto-trombotsitarnogo gemostaza u fizicheski aktivnykh lits: Avtoref. dis. kand. biol. nauk. Yaroslavl, 1999. – 19 s.
3. Raja M.K., Raymer G.H., Moran G.R. et al. Changes in tissue water content measured with multiple-frequency bioimpedance and metabolism measured with <sup>31</sup>P-MRS during progressive forearm exercise // J. Appl. Physiol. (1985). – 2006. – Vol. 101. - № 4. – P. 1070-1075.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ ПОСЛЕ АБДОМИНАЛЬНОГО РОДРАЗРЕШЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИИ**

Данилова Ю.О., Добрынина Л.А.

***Аннотация.** В статье рассматривается программа физической реабилитации женщин 25-30 лет после абдоминального родоразрешения, основанная на использовании средств гидрокинезотерапии. Представлены объективные данные, доказывающие эффективность разработанной программы физической реабилитации, основанной на комплексном применении утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики, самостоятельных занятий, дозированной ходьбы и прогулок, дыхательных упражнений по системе «Оксисайз», аквагимнастики, занятий на водных тренажерах, постнатальной аква-йоги, физиотерапии и самомассажа.*

***Ключевые слова:** физическая реабилитация, абдоминальное родоразрешение кесарева сечения, гидрокинезотерапия.*

**Введение.** Кесарево сечение (КС) – противоречивая и широко обсуждаемая тема в современном акушерстве. В настоящее время прослеживается тенденция к увеличению количества родоразрешений путем кесарева сечения как в нашей стране, так и за рубежом, и, в целом, данное хирургическое вмешательство является серьезной операцией на органах брюшной полости, поэтому процесс физической реабилитации (ФР) рожениц становится более сложным, чем при нормальных физиологических родах [2,3].

Значительная часть исследований, которые посвящены данной проблеме, уделяют особое внимание двигательному режиму женщин в послеродовой период [1]. На данный момент отсутствуют плановые работы, направленные на комплексную физическую реабилитацию женщин после абдоминального родоразрешения с использованием водной среды. В этой связи нам представляется актуальной разработка программы физической реабилитации, которая будет учитывать психоэмоциональное состояние женщин, уровень физической подготовленности, индивидуальные особенности и возраст.

**Целью работы** было экспериментально обосновать применение средств гидрокинезотерапии в физической реабилитации, направленной на улучшение психофизического состояния женщин 25-30 лет после абдоминального родоразрешения.

Для реализации поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; анкетирование (Эдинбургская шкала послеродовой депрессии); исследование функционального состояния кардиореспираторной системы (Проба Руфье, Индекс Скибинской); двигательное тестирование для оценки силовой выносливости мышц

брюшного пресса, спины и ног; метод математической статистики.

В педагогическом эксперименте группа формировалась по направлению от врача и состояла из 6 женщин 25-30 лет, перенесших операцию кесарева сечения.

Разработанная нами программа физической реабилитации состояла из 3 периодов восстановительного лечения общей продолжительностью 8 месяцев: поздний восстановительный (2 месяца), функциональный (4 месяца) и тренирующий (2 месяца).

**Общие задачи физической реабилитации:** стимуляция регенеративных процессов в области оперативного вмешательства; нормализация деятельности кардиореспираторной системы; укрепление мышц тазового дна, передней брюшной стенки, спины и ног; повышение психоэмоционального состояния.

**Поздний восстановительный период.** УГГ проводилась ежедневно по 5-7 минут. Женщины самостоятельно выполняли интимную гимнастику по методике Кегеля ежедневно, 3 раза в день. Дозированная ходьба и прогулки на свежем воздухе были 2 раза в день по 30-60 минут. Физиотерапия в виде интерференционных токов проводилась 5 раз в неделю по 15-20 минут.

Занятия ЛГ проводились 3 раза в неделю по 20-25 мин. В вводной части занятия женщины выполняли ходьбу и ее вариации. Затем выполнялись различные движения в суставах верхних и нижних конечностей, наклоны и повороты туловища.

В основной части занятия применялись специальные упражнения (СУ): изометрические напряжения мышц тазового дна, брюшного пресса, нижних конечностей; наклоны и повороты туловища; упражнения на растягивание мышц и расслабление; корригирующие упражнения. Особое внимание уделялось диафрагмальному дыханию с акцентом на продолжительный выдох.

В заключительной части занятия использовались дыхательные упражнения (статические и динамические) и упражнения на расслабление.

**Функциональный период:** 17-24 неделя после КС. УГГ проводилась ежедневно по 7-10 минут. Женщины продолжали выполнять интимную гимнастику по методике Кегеля 3 раза в день. Продолжительность прогулок на свежем воздухе увеличилась до 4 часов в день. Физиотерапия на данном периоде применялась в виде магнитотерапии на область рубца. Процедура проводилась 5 раз в неделю по 15 минут. Также, женщины ежедневно выполняли самомассаж груди для стимуляции процесса лактации.

Занятие ЛГ проводилось 3 раза в неделю по 30-40 минут. В перечень СУ добавились упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины и ног, а также гимнастические упражнения с предметами.

В комплексную программу были включены дыхательные упражнения по системе «Оксисайз», проводимые по 15-20 минут в дни, когда не проводились занятия ЛГ.

**Функциональный период:** 25-32 неделя после КС. УГГ проводилась ежедневно по 10-15 минут. Самостоятельные занятия по методике Кегеля

проводились дважды – утром и вечером. Продолжительность прогулок на свежем воздухе была не менее 6 часов в день. Женщины продолжали заниматься по системе «Оксисайз».

Занятия в воде проходили 3 раза в неделю по 30 минут. Во вводной части занятия проводилась разминка на суше с помощью общеразвивающих упражнений (ОРУ), затем осуществлялся плавный переход в воду. После погружения женщины проплывали 50м. способом брасс. В перечень СУ входили: ходьба и ее вариации, элементы плавания (движения ногами и руками способом брасс, кроль), упражнения для передней и задней поверхности бедра и ягодиц (махи и удары в различных направлениях, захлесты, приседания), упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса (скручивания, наклоны, перекаты со спины на грудь, «ножницы», «велосипед»), различные движения в суставах верхних конечностей, а также упражнения на расслабление с использованием нудлов.

В заключительной части занятия применялись дыхательные упражнения (продолжительные выдохи в воду), релаксационные упражнения или свободное плавание в комфортном темпе.

Помимо аквагимнастики, в программу были включены занятия на водных тренажерах - подводный велотренажер, подводный тренажер для пресса. Занятия проводились 2 раза в неделю: 20 минут - нагрузка аэробной направленности, 7-10 минут – силовой. Перед началом основной части занятия проводилась обязательная разминка.

В основной части занятия выполнялось педалирование, затем, после небольшой паузы отдыха, женщины переходили к выполнению упражнений для мышц брюшного пресса: одновременное и попеременное подтягивание колен к груди, скручивания.

В заключительной части занятий выполнялись упражнения на растягивание мышц передней брюшной стенки, ног.

**В тренирующем периоде** проведение УГГ и самостоятельных занятий и дозированных прогулок осталось без изменений. Женщины ежедневно выполняли самомассаж живота.

В перечень СУ на занятиях аквагимнастикой добавились прыжковые и беговые упражнения, подскоки. Во время проведения занятий активно использовался специальный инвентарь, оказывающий воздействие на определенные мышечные группы (аква-пояса, аква-гантели, нудлс, и др.).

На данном периоде женщины занимались постнатальной аква-йогой 2 раза в неделю по 25-30 минут. В вводной части занятия пациенткам предлагалось плавание способом кроль на груди, чтобы растянуть мышцы вдоль позвоночника и тонизировать мышцы передней брюшной стенки.

Основная часть занятия включала в себя непосредственное выполнение упражнений аква-йоги: «обратное дыхание», упражнения для укрепления мышц рук, брюшного пресса, упражнения на растягивание мышц. Отдельное место в методике проведения аква-йоги занимали занятия вместе с ребенком. В таком случае ребенок являлся своего рода отягощением – это способствовало увеличению силы и выносливости женщин.

В заключительной части занятия выполнялись упражнения на расслабления и дыхательные упражнения.

**Результаты исследования.** Оценка эффективности разработанной программы физической реабилитации женщин после абдоминального родоразрешения проходила путем сравнения результатов оценки функционального состояния кардиореспираторной системы, психологического состояния и силовой выносливости мышц брюшного пресса, спины и ног. В ходе педагогического эксперимента достоверно улучшились все исследуемые показатели:

- психологическое состояние женщин – на 79,69% ( $p \leq 0,05$ );
- функциональное состояние кардиореспираторной системы (Проба Руфье, Индекс Скибинской) – на 67,24% и 58,56% соответственно ( $p \leq 0,05$ );
- силовая выносливость мышц брюшного пресса – на 260% ( $p \leq 0,05$ );
- силовая выносливость мышц спины – на 209% ( $p \leq 0,05$ );
- силовая выносливость мышц ног – на 174% ( $p \leq 0,05$ ).

### **Выводы**

Анализ научно-методической литературы показал, что для быстрого возвращения организма женщин в исходное — «дородовое» психофизическое состояние рекомендуется применение различных форм и средств физической реабилитации.

Положительная динамика показателей свидетельствует об эффективности разработанной нами программы физической реабилитации, включающей в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, самостоятельные занятия, дозированную ходьбу и прогулки, дыхательные упражнения по системе «Оксайз», аквагимнастику, занятия на водных тренажерах, постнатальную аква-йогу, физиотерапию и самомассаж.

### **Литература**

1. Антипина, Н.П. Влияние физической реабилитации на характер болевого синдрома у родильниц, перенесших операцию кесарева сечения / Н. П. Антипина, Э. Э. Антипин, С. Л. Совершаева, С. Е. Нестеренко // Регионарная анестезия и лечение острой боли. – 2009. – № 3. – С. 32–35.
2. Слепых, А.С. Абдоминальное родоразрешение / А.С. Слепых. – Л.: Медицина, 1986. – 192 с.
3. Стрижаков, А.Н., Лебедев В.А. Кесарево сечение в современном акушерстве / А.Н. Стрижаков, А.В. Лебедев. – М.: Медицина, 1998. – 304 с.

*Данилова Юлия Олеговна, студентка 4 курса кафедры Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Российская Федерация, Москва, e-mail: julidanilova@bk.ru.*

*Добрынина Людмила Александровна, к.п.н., доцент, доцент кафедры Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Российская Федерация, Москва, e-mail: dobrynina.ludmila@mail.ru.*

## PHYSICAL REHABILITATION OF WOMEN 25-30 YEARS OLD AFTER ABDOMINAL DELIVERY WITH THE USE OF HYDROKINESOTHERAPY

*Danilova Iulia Olegovna, 4th year student of the Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: julidanilova@bk.ru.*

*Dobrynina Lyudmila Aleksandrovna, Ph.D., assistant professor of the Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: dobrynina.ludmila@mail.ru.*

**Annotation.** *The article presents a program of physical rehabilitation for women 25-30 years old after abdominal delivery using hydrokinesis therapy. Objective data are presented, proving the effectiveness of the developed program of physical rehabilitation, based on the complex application of morning hygienic gymnastics, therapeutic gymnastics, independent exercises, dosed walking, breathing exercises according to the "Oxisize" system, aqua gymnastics, exercises on water simulators, postnatal aqua yoga, physiotherapy and self-massage.*

**Keywords:** *physical rehabilitation, abdominal delivery, cesarean section, hydrokinesis therapy.*

### References

1. Antipina, N. P. Influence of physical rehabilitation on the nature of pain syndrome in women in puerperas after cesarean section / N.P Antipina, E.E. Antipin, S.L. Sovershaeva, S.E. Nesterenko // Regional anesthesia and treatment of acute pain. - 2009. - №3. - S. 32–35.

2. Slepikh, A.S. Abdominal delivery / A.S. Slepikh. - L.: Medicine, 1986. -192 s.

3. Strizhakov, A.N., Lebedev V.A. Cesarean section in modern obstetrics / A.N. Strizhakov, A.V. Lebedev. - M.: Medicine, 1998.-304 s.

УДК 615.825

## ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С КРУГЛОЙ СПИНОЙ

Китаева А.А., Добрынина Л.А.

**Аннотация.** *В статье дано описание средств и форм физической реабилитации с применением средств гидрокинезотерапии для детей 12-16 лет с круглой спиной. Представлены объективные данные, доказывающие эффективность разработанной программы физической реабилитации, основанной на применении лечебного плавания, лечебной гимнастики в воде, лечебного массажа и физиотерапии.*

**Ключевые слова:** *физическая реабилитация, гидрокинезотерапия, кифотическая осанка.*

### Введение

Круглая спина или кифотическая осанка – патологическое состояние, характеризующееся сглаживанием поясничного и шейного лордоза и увеличением грудного кифоза. При этом голова наклонена вперед, плечи опущены, лопатки отстают от спины, ноги согнуты в коленных суставах. Согласно исследованиям установлено, что нарушения осанки у школьников от 12 до 17 лет встречается в 60-70% случаев. Применение средств

гидрокинезотерапии в программе комплексного применения средств физической реабилитации, является одним из весьма эффективных методов коррекции осанки. Однако в настоящее время ему не уделяется достаточное внимание, по сравнению с применением средств лечебной гимнастики. Таким образом, в настоящее время представлено недостаточно программ физической реабилитации с применением гидрокинезотерапии, как основного средства коррекции осанки, что и обуславливает актуальность нашего исследования.

**Цель работы:** разработать и экспериментально обосновать методику применения средств гидрокинезотерапии в физической реабилитации, направленной на улучшение функционального состояния позвоночника у лиц подросткового возраста с круглой спиной.

**Задачи исследования:** провести анализ литературных источников о комплексном применении форм и средств физической реабилитации при круглой спине; разработать программу физической реабилитации с использованием средств гидрокинезотерапии для детей 12-15 лет с круглой спиной; оценить эффективность разработанной программы реабилитации при проведении педагогического эксперимента.

#### **Методы исследования**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников; анкетирование; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; измерение плечевого индекса; функциональные тесты на измерение гибкости позвоночника, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса; метод математической статистики.

#### **Основная часть**

Исследование проводилось на базе фитнес клуба МАХИМА FIT с участием 5 пациентов 12-15 лет.

Программа реабилитации была разделена на 3 периода: вводный период (14 дней); основной период (28 дней); заключительный период (14 дней).

Средства и формы ФР: лечебная гимнастика в воде, лечебное плавание, самостоятельные занятия корригирующей гимнастикой, утренняя гигиеническая гимнастика, лечебный массаж, физиотерапия (электростимуляция), механотерапия и дозированная ходьба.

**Вводный период.** Основные задачи: нормализация физиологических изгибов позвоночника; улучшение крово и лимфообращения в мышцах туловища и конечностей; нормализация тонуса мышц спины и грудной клетки; начальное разучивание техники и обучение плаванию; адаптация к постепенно увеличивающимся нагрузкам.

Для решения поставленных задач были использованы: лечебная гимнастика (ЛГ) в воде 2 раза в неделю 35-40 минут. В комплекс ЛГ включались общеразвивающие (ОРУ) и специальные упражнения (СУ) на суше и в воде. СУ: корригирующие упражнения, дыхательные упражнения (ДУ), координационные упражнения, упражнения на расслабление, с предметами.

Лечебное плавание 2 раза в неделю по 30-35 минут. Обучение



правильной технике плавания, удержанию тела на поверхности воды, вытяжению и скольжению по воде, обучение выдоху в воду. Физиотерапия (электромиостимуляция) 3-4 раза в неделю. Электроды на ромбовидные и трапециевидные мышцы спины для стимуляции в сочетании с активным движением.

Самостоятельные занятия корригирующей гимнастикой выполнялись ежедневно по 20-25 минут. СУ: на растягивание грудных мышц, повышение тонуса мышц спины, применялись силовые упражнения для мышц верхних и нижних конечностей и изометрические упражнения.

**Основной период.** Задачи: нормализация физиологических изгибов позвоночника, улучшение крово и лимфообращения в мышцах туловища и конечностей, тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, улучшение подвижности позвоночника, совершенствование техники плавания, повышение физической работоспособности организма и толерантности к физическим нагрузкам.

Для решения этих задач мы использовали ЛГ в воде 2 раза в неделю по 40-45 минут. В состав ЛГ входили ОРУ, корригирующие упражнения, динамические упражнения для увеличения подвижности позвоночника, упражнения с сопротивлением, упражнения с предметами, ДУ.

Лечебное плавание 1 раз в неделю 50-60 минут. Равномерное плавание стилями кроль на груди и брасс.

Ежедневные самостоятельные занятия корригирующей гимнастикой. Общий лечебный массаж по методике А.А. Бирюкова 3-4 раза в неделю, курс 12 процедур.

**Заключительный период.** Основные задачи: формирование и закрепление стереотипа правильной осанки; тренировка силовой выносливости сил спины и брюшного пресса; совершенствование техники плавания; увеличение подвижности позвоночника и грудной клетки; тренировка деятельности кардио-респираторной системы.

Для решения поставленных задач применялись следующие средства и формы: ЛГ 2 раза в неделю по 45 минут. СУ: с сопротивлением воды и с использованием отягощения, направленные на увеличение силы мышц туловища и верхних конечностей, ходьба и бег по дну бассейна, упражнения с предметами и плавание в быстром темпе.

Лечебное плавание 1 раз в неделю по 60 минут в равномерном темпе. Проводились подвижные игры и эстафеты в воде.

Ежедневные самостоятельные занятия корригирующей гимнастикой. Механотерапия 1 раз в неделю с использованием велоэргометра и блоковых тренажеров, а также дозированная ходьба 2 раза в неделю по 60 минут.

#### **Полученные результаты**

Для оценки эффективности разработанной программы физической реабилитации в конце педагогического эксперимента осуществлялись повторные исследования по всем изучаемым показателям. Анализ результатов проведенного исследования показал достоверное ( $p \leq 0,05$ ) улучшение основных исследуемых показателей.

Величина плечевого индекса до начала исследования составляла  $80.1 \pm 2.6\%$  (кифотическая осанка). После проведения эксперимента величина плечевого индекса была равна  $91.8 \pm 2.03$  (норма). После повторного проведения функционального тестирования были выявлены следующие изменения. Силовая выносливость мышц-разгибателей спины (ласточка) увеличилась на 61.5%. Показатели силовой выносливости брюшного пресса (подъем туловища) увеличились на 32.75%. Показатели измерения подвижности позвоночника (наклон вперед) увеличились на 55.2%. Отмечалось положительное влияние программы физической реабилитации на общее самочувствие и психологическое состояние детей, по результатам повторного анкетирования. Применялась анкета: «Оценка самочувствия детей с нарушением осанки».

### **Выводы**

1. На основе изученных научных источников было выявлено, что нарушения осанки у детей являются распространенной проблемой и могут привести к нарушению функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, а также негативно влиять на общее самочувствие подростков. В настоящее время в доступной литературе представлено недостаточное количество программ по комплексному применению средств и форм физической реабилитации, что говорит о необходимости уделить этой проблеме должное внимание.

2. На основе изученной научно-методической литературы разработана программа физической реабилитации для детей 12-16 лет с круглой спиной с применением изученных средств гидрокинезотерапии в сочетании с занятиями механотерапией, физиотерапии, лечебного массажа, утренней гигиенической гимнастики и дозированной ходьбы.

3. В ходе педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной программы реабилитации. Выявлено достоверное улучшение ( $p \leq 0,05$ ) показателей плечевого индекса, а также тестов на определение гибкости позвоночника и измерения силовой выносливости мышц туловища и брюшного пресса.

### **Литература**

1. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе: учебн.-метод. реком. / авт.-сост. Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич ; под ред. А. Н. Герасевича.—Брест :БрГУ им. А.С. Пушкина, 2006 – 36 с.

2. Котешова, И.А. Нарушение осанки: лечение и профилактика/ И.А. Котешов. – М.:ЭКСМО,2004

3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура / Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева, С.Н. Попов и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2005

*Китаева Анастасия Андреевна, студентка 4 курса кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Российская Федерация, Москва, e-mail: kitaa2399@yandex.ru*

Добрынина Людмила Александровна, кандидат педагогических наук; доцент; доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова–Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКSMIT), Москва, Россия, e-mail: [dobrynina.ludmila@mail.ru](mailto:dobrynina.ludmila@mail.ru).

## HYDROKINESIS THERAPY IN THE PHYSICAL REHABILITATION OF ADOLESCENTS WITH A ROUND BACK

Kitaeva Anasnasia Andreevna, student of the 4st year Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: [kita2399@yandex.ru](mailto:kita2399@yandex.ru)

Dobrynina L.A., associate professor, candidate of pedagogical sciences; department of Physical Rehabilitation, Massage and Health-Improving Physical Culture named after I.M. Sarkizov-Serazini; Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: [dobrynina.ludmila@mail.ru](mailto:dobrynina.ludmila@mail.ru).

**Annotation.** The article describes the means and forms of physical rehabilitation with the use of hydrokinesis therapy for children aged 12-16 years with a round back. Objective data proving the effectiveness of the developed program of physical rehabilitation based on the complex application of therapeutic swimming, therapeutic gymnastics in the water, therapeutic massage and physiotherapy are presented.

**Keywords:** hydrokinesis therapy, physical rehabilitation, kyphotic posture.

### References

1. Dvigatel'naya reabilitatsiya pri narysheniyaх osanki i skolioze: ychebn.-metod. rekom. / avt.-sost. L.A. Skinder, A.N. Gerasevich; pod red. A. N. Gerasevicha - Brest :BrGY im. A.S. Pushkina, 2006 - 36 s.

2. Koteshova, I.A. Narushenie osanki: lechenie i provilaktika/ I.A. Koteshov. - M.:ECSMO,2004

3. Popov, S.N. Lechebnaya phizicheskaya cylytura / N.M. Valeev, T.C. Garaseeva, S.N. Popov i dr. - M.: Izdatelskiu centr "Akademia", 2005

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ

Кучина К.Ю.

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние физической культуры на общее состояние здоровья человека. Проанализированы сравнительные данные о физическом состоянии студентов нашего времени и студентов прошлого века, различия объясняются медицинскими фактами.

**Ключевые слова:** здоровье студентов, физкультурная деятельность.

Виной тому, что в XXI веке люди стали меньше времени заниматься спортом, – произошедший прорыв в области технологий, который в свою очередь не только упростил жизнь человека, но и добавил новые проблемы. По крайней мере, так считают многие люди.

С учетом этой ситуации сформированы задачи данной статьи:

1. Рассмотреть трудности, с которыми сталкивается молодое поколение в физическо-спортивной деятельности, используя статистические данные.

2. Найти возможные пути решения проблемы с медицинской точки зрения.

Актуальность исследований в данном направлении обусловлена недостаточным количеством разработок по развитию физических качеств молодых людей с учетом конкретных условий организации процесса их физического воспитания.

К сожалению, многие люди беспечно относятся к своему здоровью, не соблюдают нормы здорового образа жизни, что ведет к ухудшению здоровья. Об этом свидетельствуют сравнительные данные о физическом состоянии студентов нашего времени и прошлого столетия: в университетах нашей страны в 1980 г. было всего 8% студентов с отклонениями в состоянии здоровья, а к 2014 г. эта цифра превысила 50% по данным медицинских осмотров для допуска обучающихся к занятиям физической культурой. Почему же это произошло? По экспертным данным, здоровье человека зависит на 20-40 % от состояния окружающей среды, на 15-20% от генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения, и на 25-50 % от образа жизни [2]. Однако, в результате социологического опроса было выявлено, что многие студенты распределили влияние тех или иных факторов на физическое здоровье в другом соотношении. Данные опроса приведены ниже.

Таблица 1 – Значение факторов, влияющих на здоровье (согласно ответам респондентов) [2]

Факторы	Соответствующий фактор влияет:		
	значительно	средне	не влияет
Вода	79	19	2
Воздух	81	17	2
Продукты питания	64	32	4
Образ жизни	57	38	5
Наследственность	56	31	13
Условия учебы	55	37	8
Занятия спортом	54	35	11
Уровень развития здравоохранения	50	36	14
Условия быта	44	45	11

Огромное значение для опрашиваемых студентов имеет выстраивание правильного режима и рациона питания и регулярной двигательной активности. И не зря. Так, неправильное питание может привести к таким заболеваниям, как гастрит, язва желудка, ожирение. Последствия же малоподвижного образа жизни – возникновение проблем с сердечно-сосудистой системой, диабета, преждевременного старения организма и др. Все это усугубляется наличием вредных привычек – курения и пристрастия к употреблению алкоголя. Также человек непрерывно испытывает на себе негативное воздействие окружающей среды, особенно в мегаполисах и

промышленных городах, которым присущи загрязненная атмосфера, отсутствие чистой воды, а ускоренный городской темп жизни регулярно приводит к переживанию стресса, состояниям апатии, нервным срывам. В совокупности перечисленное отбивает какое-либо желание заниматься собой, своим здоровьем.

И студенты не являются исключением. Многие из них ведут малоподвижный образ жизни, посвящая основную часть времени процессу обучению, а некоторые и работе. Негативным проявлением научно-технического прогресса и причиной возникновения «болезни цивилизации» – гиподинамии – является гипокинезия (гипокинезия – вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности).

Вследствие гипокинезии скелетные мышцы и сердце не работают с должной активностью. В результате любая перегрузка, которая в тренированном организме вызывала бы изменение деятельности миокарда лишь в пределах физиологической нормы, становится опасной и приводит к развитию патологических процессов [1].

Именно поэтому занятия физической культурой столь значимы как в вузе, так и на самостоятельной основе во внеучебное время.

Основы здорового образа жизни студентов закладываются в процессе физического воспитания в вузе, доминирующей составляющей которого являются физические упражнения. При регулярном их выполнении они оказывают положительное, тонизирующее воздействие на состояние организма, стимулируя процессы обмена веществ, укрепляя иммунную систему и повышая тем самым ее устойчивость к различного рода заболеваниям, а также благотворно влияя на психоэмоциональную сферу человека благодаря антистрессовому эффекту. Помимо этого, физические упражнения развивают такие общефизические качества, как сила, скорость, гибкость, ловкость и выносливость.

Занятия физической культурой и спортом участвуют в формировании личности студента, проявляя в нем качества самостоятельности, инициативности, умение брать на себя ответственность и принимать волевые решения, воспитывая в нем самоконтроль и критическое отношение к собственным поступкам.

Профессиональная деятельность будущих специалистов предполагает, как интеллектуальную, так и физическую подготовку, а именно наличие оптимальной физической формы и крепкого здоровья, которые вырабатываются в процессе занятия физической культурой и спортом. Программы физического воспитания студентов в вузе создают для этого хорошую основу благодаря рациональному выстраиванию сетки занятий, их содержания, использованию естественных сил природы в качестве закаляющего фактора, а также работе спортивных секций и регулярно организуемым спортивным мероприятиям. Все это способствует формированию устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному образу жизни, а также потребности в физическом самосовершенствовании. Молодые люди в свободное время охотнее начинают посещать тренажерные залы,

бассейны, выезжать на природу со своими близкими, делать физическую зарядку по утрам и др.

Все люди мечтают о том, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, и для этого необходимы крепкое здоровье и силы. Зачастую неправильный образ жизни приводит к стрессам, нервным расстройствам, а в последующем – к соматическим заболеваниям. Исходя из этого каждый молодой человек пусть иногда, но должен задаваться вопросом: а все ли я делаю сейчас для сохранения своего здоровья?

#### Литература

1. Апанасенко Г.Л., Епифанова В.А. «Лечебная физкультура и врачебный контроль» // М.: Медицина, 2006 г.

2. Мильхин, В.А. (2015). Медико-биологические проблемы совершенствования физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и состояние здоровья на примере студентов АлтГПУ. Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого, 5 (1а).

*Кучина Ксения Юрьевна, студентка ФГБОУ ВО «СибГУ им. М.Ф. Решетнева», Красноярск, email: ku4ina.ksusha@ya.ru*

*Научный руководитель – Трофимова Наталья Петровна., доцент кафедры физической культуры и валеологии ФГБОУ ВО «СибГУ им. М.Ф. Решетнева», Красноярск*

#### *THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENT'S GENERAL CONDITION FROM THE POINT OF VIEW OF MEDICINE*

*Kseniya Yurevna Kuchina, student of MF Reshetnev Siberian State University, Krasnoyarsk, email: ku4ina.ksusha@ya.ru.*

*Scientific supervisor - Natalya Petrovna Trofimova Associate Professor of the Department of Physical Culture and Valeology of MF Reshetnev Siberian State University, Krasnoyarsk*

**Annotation.** *The article discusses the influence of physical education on the general state of health. Comparative data on the physical condition of students of our time and students of the last century were analyzed, differences are explained by medical facts.*

**Keywords:** *student health, physical education.*

#### *References*

1. *Apanasenko G.L., Epifanova V.A. «Lechebnaya fizkul'tura i vrachebny'j kontrol'» // M.: Medicina, 2006 g.*

2. *Mil'xin, V.A. (2015). Mediko-biologicheskie problemy' sovershenstvovaniya fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti. Fizicheskaya kul'tura i sostoyanie zdorov'ya na primere studentov AltGPU. Biologicheskij vestnik Melitopol'skogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni Bogdana Xmel'niczkogo, 5 (1a).*

## ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Лашук А.А., Томилин К.Г., Максименко В.Г.

**Аннотация.** *Анализируется состояние здоровья россиян. Представлены результаты тестирования студенток Сочинского государственного университета 1–4-го курса по дыхательным пробам Штанге и Генчи. Предложены упражнения из дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Регулярное применение которых в домашних условиях на протяжении 4–8 недель способствовало улучшению ( $p < 0,05$ ) функционального состояния организма студентов и переводу их по пробам Штанге и Генчи в группы со средними и хорошими результатами.*

**Ключевые слова:** *здоровье молодежи, физическая культура, дыхательные упражнения по Стрельниковой.*

**Введение.** На сегодняшний день основной причиной смертности населения России являются сердечно-сосудистые заболевания, а также заболевания дыхательной системы. По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстата) на первом месте среди заболеваний россиян выделяются болезни органов дыхания (грипп, пневмония, острые респираторные инфекции верхних и нижних дыхательных путей и др.) [3], которые в отдельные годы достигают до 50 % от всех заболеваний (рисунок 1).

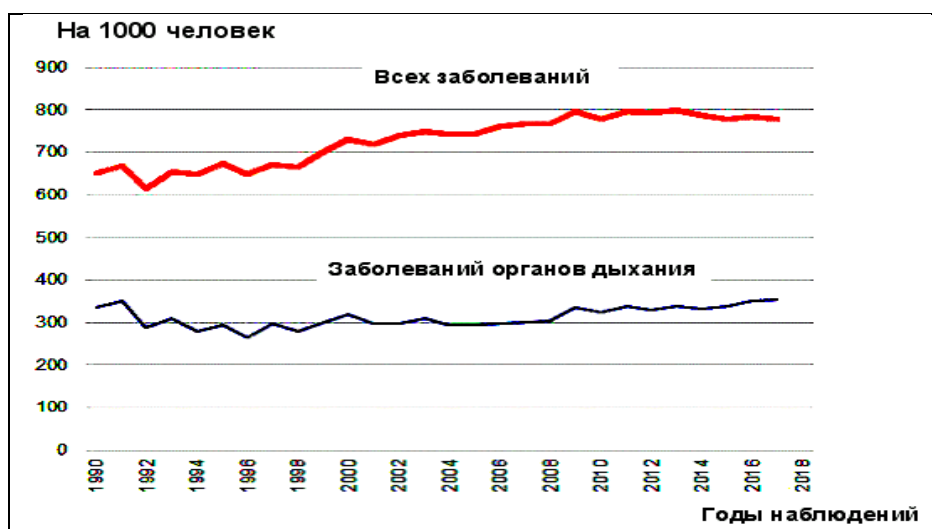


Рисунок 1 – Заболеваемость населения РФ всеми болезнями и болезнями органов дыхания (с впервые установленным диагнозом) за 1990–2017 гг. [3]

Этому способствует неблагоприятная экологическая обстановка в промышленных городах России, а также чрезмерная химизация сельского хозяйства. Что особо опасно в период эпидемий коронавируса.

**Основная часть.** В Сочинском государственном университете на уроках физической культуры проведено тестирование групп студенток 1–4-го курса в возрасте 17–22 лет. Каждая испытуемая выполняла пробу Штанге и

пробу Генчи (с задержкой дыхания на входе и выходе). Результаты обследования представлены на рисунке 2.

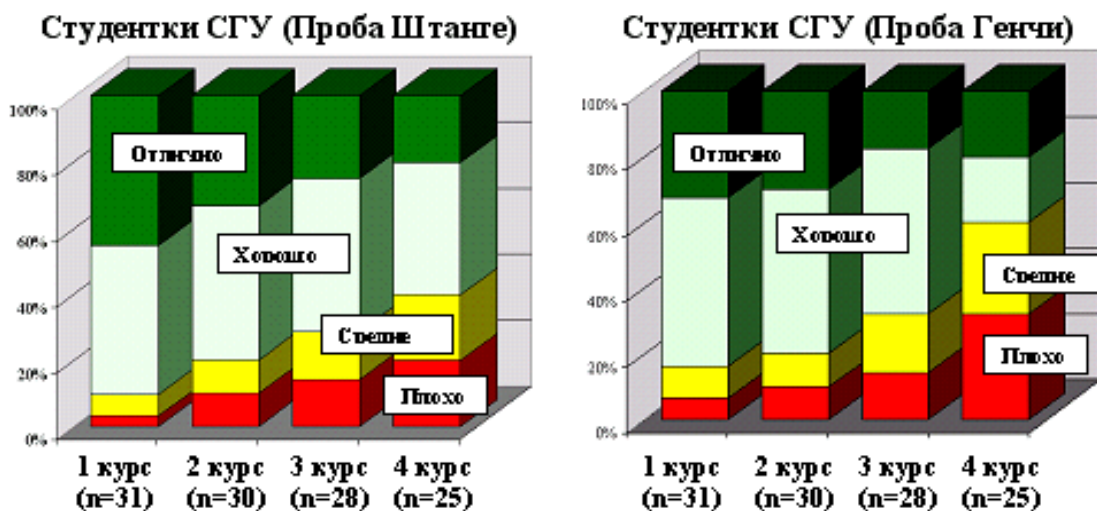


Рисунок 2 – Результаты тестирования студенток СГУ 1–4 курсов

Показано, что по мере обучения в вузе показатели Штанге и Генчи имеют тенденцию к снижению. Эпидемия коронавируса существенно усугубляет проблемы студентов по сохранению и поддержанию здоровья. И здесь крайне важны методы немедикаментозной помощи. Причем наиболее эффективными среди них являются различные дыхательные методики. Существует множество эффективных дыхательных упражнений, направленных на облегчение течения конкретных заболеваний, либо имеющих иммуностимулирующее и общеукрепляющее действие.

### Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Гимнастику А.Н Стрельниковой на сегодняшний день можно назвать несомненным лидером среди всех остальных дыхательных техник. Высокая популярность этой методики обуславливается ее действительной эффективностью, а также несложными упражнениями, которые способны помочь в самых разных ситуациях (купировать астматический приступ, понизить давление, стабилизировать работу сердца при аритмиях, и улучшить тонус сосудов). Кроме этого методика имеет мощное общеукрепляющее действие, и усиливает работу иммунной системы [1].

Методика Стрельниковой состоит из трех составляющих: во-первых, делается резкий и короткий вдох через нос, при котором затрудняется прохождение воздуха из-за прижатия ноздрей быстрой воздушной струей; во-вторых, необходимо сжимать грудную клетку руками, что затрудняет вдох; в-третьих, предыдущие действия дополняются различными аэробическими упражнениями. Которые создают безопасное кислородное голодание, обеспечивающих оздоравливающий эффект, тренировку различных мышц участвующих в дыхании, и в особенности диафрагмы.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой включает ряд некоторых упражнений, под названиями: «Кошка», «Насос», «Обними плечи» [1].

**Упражнение «Обними плечи».** Инструкция для начинающих: займите



исходное положение, для этого горизонтально согните руки в локтях, поднимите на уровень плеч, и разведите в стороны на уровне груди. Далее следует фаза вдоха, при котором необходимо сделать резкое движение руками навстречу друг другу до упора, локти должны сойтись параллельно, чтобы они оказались друг над другом (одновременно с этим делается шумный и резкий вдох носом). Во время следующей фазы необходимо развести руки, при этом выдох произойдет самостоятельно, из-за разжатия грудной клетки.

Следует делать по 4–5 вдохов, с интервалами в 2–3 секунды. Осуществив 5–6 подходов (в общей сложности получится 25 вдохов).

Необходимо запомнить главные, и очень простые правила: резкий и быстрый вдох, и пассивный выдох, абсолютно без каких либо усилий. Выполнение данного упражнения позволит почувствовать эффект уже через один комплекс подходов, дыхание выравнивается, и облегчается. Существуют некоторые ограничения на выполнение упражнения, это различные тяжелые заболевания сердечно сосудистой системы, такие как сердечная недостаточность.

**Упражнение «Насос».** Займите исходное положение: стойка прямо, руки опущены. Фаза вдоха: сделайте небольшой наклон к полу, спина должна стать круглой, опустите голову вниз, шея расслаблена. Сделайте резкий и полный вдох носом. Фаза выдоха: слегка приподнимитесь, воздух самостоятельно выходит через нос или рот, не прилагая никаких усилий для выдоха. Далее снова наклонитесь, и вновь сделайте вдох, такой же, как и в первой фазе, короткий, и резкий, с характерным шумом.

Рекомендуется выполнить 12 подходов по 8 наклонов с вдохами, интервал между подходами может составлять 3–5 секунд. Для более тренированных людей допускается выполнение 6 подходов по 16 наклонов-вдохов, с таким же интервалом в 3–5 секунд. А через 2–3 дня тренировок, можно будет выполнять 32 вдоха-наклона, по 3 подхода. Во всех случаях, в общем, будет получаться 96 вдохов.

Если вы испытываете тяжесть при выполнении упражнения, необходимо снизить количество вдохов без остановки до 8. Потренируясь в таком режиме, со временем можно перейти на большее количество вдохов (на 16 за подход, а в будущем и на 32). В случае тяжелого состояния, упражнение допускается выполнять в сидячем положении.

В целом упражнение нужно стараться делать легко, и без лишних усилий, в определенном для себя ритме.

**Упражнение «Кошка».** Исходное положение такое же, как в упражнении «Насос»: встаньте прямо, и опустите руки. Упражнение заключается во вдохах, производящихся во время поворотов туловища при легких, и быстрых пружинящих приседаниях, также во время поворотов совершаются хватательные движения руками.

Начните приседать, держа руки около пояса с ладонями в горизонтальном положении с слегка согнутыми пальцами так, как держит лапы кошка. При каждом приседании совершайте повороты туловища влево-вправо, и при каждом повороте делайте резкий и шумный вдох, одновременно

с хватательными движениями руками. При каждом разгибании коленей, будет происходить пассивный выдох, не прилагая никаких усилий, для выхода воздуха.

Для выполнения комплекса на начальном уровне рекомендуется следующая схема: 12 подходов, по 8 вдохов с поворотами-приседаниями с интервалом между подходами 3–5 секунд. Для продвинутого уровня: 8 подходов по 16 вдохов с таким же интервалом в 3–5 секунд. Также, в случае тяжелых состояний, допускается выполнение упражнения из положения сидя.

**Упражнение дыхательной гимнастики восстанавливающее здоровье при неврозах и вегето-сосудистой дистонии.** Когда человек испытывает проблемы со здоровьем, и имеет плохое самочувствие, но врачи не находят никаких органических патологий в его организме, ставятся разнообразные диагнозы связанные с большим разнообразием неврозов, или же с ВСД.

Гимнастическое упражнение восстанавливающие здоровье при неврозах и вегето-сосудистой дистонии выполняются вечером, в положении лежа, в расслабленном состоянии, а также в умиротворенной окружающей обстановке. Упражнение подразумевает выполнение вдохов, которые короче выдохов в два раза (упражнению сопутствует специальный счет). Необходимо считать до четырех, на счет два делается спокойный вдох, а на счет четыре – выдох.

Это упражнение, несмотря на свою предельную простоту, имеет очень высокую эффективность, происходит расслабление, и отвлечение от невротических факторов. Регулярные занятия позволяют существенно облегчить течение неврозов и вегето-сосудистой дистонии. Упражнение противопоказаний не имеет.

Использование комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой) в период карантина при коронавирусе, на протяжении 1–2 месяцев приводило к улучшению ( $p < 0,05$ ) функционального состояния организма студентов СГУ и повышению их показателей (по пробам Штанге и Генчи) до «среднего» и «хорошего» уровня [2].

**Выводы.** Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что дыхательная гимнастика позволяющая улучшить функциональные показатели состояния организма, не требует специальной подготовки, и может выполняться практически любым человеком, не имеющим противопоказаний. Использование комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой) в период карантина при коронавирусе, на протяжении 1–2 месяцев приводило к улучшению ( $p < 0,05$ ) функционального состояния организма студентов СГУ и повышению их показателей (по пробам Штанге и Генчи) до «среднего» и «хорошего» уровня.

#### Литература

1. Амосова, Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой [Электронный ресурс] / Т.Ю. Амосова. – Москва: РИПОЛ классик, 2008. – 64 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/37562.html>.

2. Томилин, К.Г. Применение оздоровительных дыхательных гимнастик для улучшения функционального состояния организма студентов СГУ / К.Г. Томилин, В.Г. Максименко // Человек, здоровье, физическая

культура и спорт в изменяющемся мире: Электронное приложение к сборнику XXX Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (Материалы конференции), г. Коломна, 2–3 октября 2020 г. – Коломна: ГСГУ, 2020. – С. 170–178.

3. Щербакова, Е. Заболеваемость населения России, 2017–2018 годы [Электронный ресурс] / Е. Щербакова. – URL: [http:// www.demoscope.ru/weekly/2019/0807/barom01.php](http://www.demoscope.ru/weekly/2019/0807/barom01.php) (Дата обращения: 02.05.2020).

*Лашук Александр Александрович, студент 3-го курса, lashuk.2001@mail.ru. Россия, г. Сочи, Сочинский государственный университет.*

*Научные руководители: Томилин Константин Георгиевич, к.п.н., доцент tomilin-47@bk.ru;*

*Максименко Виктория Георгиевна, преподаватель, viktoriya240477@yandex.ru. Россия, г. Сочи, Сочинский государственный университет.*

#### *APPLICATION OF RESPIRATORY TECHNIQUES FOR THE HEALTH OF STUDENTS*

*Lashuk Alexander Alexandrovich, 3rd year student lashuk.2001@mail.ru. Russia, Sochi, Sochi State University.*

*Scientific advisers: Tomilin Konstantin Georgievich, Ph.D., associate professor tomilin-47@bk.ru;*

*Maksimenko Victoria Georgievna, teacher viktoriya240477@yandex.ru Russia, Sochi, Sochi State University.*

**Annotation.** *The state of health of Russians is analyzed. The results of testing of 1st-4th year students of Sochi State University on breathing tests Shtange and Genchi are presented. Exercises from breathing exercises by A.N. Strelnikova. Regular use of which at home for 4–8 weeks contributed to the improvement ( $p<0.05$ ) of the functional state of the organism of students and their transfer, according to the tests of Stange and Genchi, into groups with average and good results.*

**Keywords:** *youth health, physical culture, breathing exercises according to Strelnikova.*

#### *References*

1. Amosova, T.YU. *Dykhatel'naya gimnastika po Strel'nikovoy [Elektronnyy resurs] / T.YU. Amosova. – Moskva: RIPOL klassik, 2008. – 64 c. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/37562.html>.*

2. Tomilin, K.G. *Primeneniye ozdorovitel'nykh dykhatel'nykh gimnastik dlya uluchsheniya funktsional'nogo sostoyaniya organizma studentov SGU / K.G. Tomilin, V.G. Maksimenko // Chelovek, zdorov'ye, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire: Elektronnoye prilozheniye k sborniku XXXH Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii po problemam fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya (Materialy konferentsii), g. Kolomna, 2–3 oktyabrya 2020 g. – Kolomna: GSGU, 2020. – S. 170–178.*

3. Shcherbakova, Ye. *Zabolevayemost' naseleniya Rossii, 2017–2018 gody [Elektronnyy resurs] / Ye. Shcherbakova. – URL: [http:// www.demoscope.ru/weekly/2019/0807/barom01.php](http://www.demoscope.ru/weekly/2019/0807/barom01.php) (Data obrashcheniya: 02.05.2020).*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ 35-40 ЛЕТ ПОСЛЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА В РАННЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Молева Н.А., Иванова Н.Л.

***Аннотация.** В статье рассматривается программа физической реабилитации пациентов после ишемического инсульта, основанная на применении занятий лечебной гимнастикой и роботизированных технологий. Представляются основные упражнения и полученные данные в ходе исследования.*

***Ключевые слова:** физическая реабилитация, занятия лечебной гимнастикой, инсульт.*

**Введение.** Одной из актуальных проблем медицины, с которой сталкивается человек на сегодняшний день, являются заболевания нервной системы. Согласно данным международного проекта по изучению заболеваний «Global Burden Diseases (GBD)», ежегодно регистрируется около 11 миллионов случаев острого нарушения мозгового кровообращения, из них 6 миллионов приводят к летальным исходам, а 2 миллиона случаев заканчиваются инвалидизацией [3].

Ишемический инсульт – это проблема, которая требует высококвалифицированного восстановительного лечения. Приведенные данные свидетельствуют о необходимости поиска более эффективных методов реабилитации.

Несмотря на важность данного вопроса, на сегодняшний день разработано недостаточное количество программ по комплексному применению средств и форм физической реабилитации, что говорит о необходимости уделить большое внимание данной проблеме.

**Цель работы:** повысить эффективность физической реабилитации пациентов 35-40 лет после ишемического инсульта в раннем восстановительном периоде.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось на базе ФГБНУ «Научный центр неврологии» г. Москва в отделении нейрореабилитации и физиотерапии с участием 8 пациентов в возрасте 35-40 лет после перенесенного ишемического инсульта с двигательными расстройствами в виде постинсультного гемипареза.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников; индекс ходьбы Хаузера; оценка равновесия по шкале Берга; определение спастичности по шкале Эшворт; методы математической статистики.

Программа физической реабилитации была рассчитана на 42 дня и состояла из 3-х периодов: вводного (2 недели), основного (2 недели) и заключительного (2 недели).

Общие задачи физической реабилитации: восстановление активных

движений; снижение спастичности мышц; преодоление синкинезий; восстановление навыков ходьбы; повышение толерантности к физической нагрузке; обучение самоконтролю и навыкам самообслуживания; восстановление трудоспособности пациента [1, 2].

В вводном периоде на занятиях лечебной гимнастикой применялись следующие упражнения: пассивные, пассивно-активные, активные, упражнения для мелкой моторики и на восстановление вертикальной позы, противоспастические и противосодружественные упражнения. Важной особенностью при выполнении практически всех упражнений, являлось использование ортопедической фиксации в виде эластичного бинта и лонгет.

Для тренировки вертикальной позы и обучению основным фазам ходьбы были введены в программу реабилитации занятия на тренажерах «Lokomat» и «Баланс-мастер с применением БОС» [4].

В основном периоде в комплекс лечебной гимнастики добавились упражнения на равновесие (статическое и динамическое), упражнения для тренировки биомеханики походки, координационные упражнения. Нагрузка увеличивалась за счет включения в движение нескольких сегментов тела.

Большое внимание уделялось включению самостоятельных занятий в программу реабилитации с целью повышения толерантности к физической нагрузке.

Тренировка вертикальной устойчивости осуществлялась посредством занятий на стабиллоплатформе. При помощи компьютерной стабиллометрии воздействовали на следующие показатели: распределение веса тела на обе стопы; центр тяжести; координационные способности, связанные с перемещением центра тяжести и другие [4].

В заключительном периоде в занятие лечебной гимнастикой были добавлены упражнения в ходьбе, упражнения на координацию и равновесие с использованием предметов, упражнения, направленные на развитие ориентации, точности и меткости движений.

Также в программу реабилитации было включено занятие эрготерапией, которое направлено на восстановление бытовых и трудовых навыков пациента. Комплекс занятия эрготерапией состоял из упражнений, приближенных к профессии человека и усложненных бытовых действий.

**Результаты работы и их обсуждение.** До начала применения программы физической реабилитации у исследуемых отмечались: спастичность мышц паретичных конечностей, низкий показатель равновесия, нарушение функции ходьбы.

На рисунке 1 представлены изменения спастичности мышц по шкале Эшворт до и после реабилитации.



Рисунок 1 – Результаты спастичности мышц по шкале Эшворт (баллы)

Средний показатель спастики мышц до реабилитации составлял  $3 \pm 0,54$  балла, после реабилитации данные показателя снизились на 1,86 баллов и составили  $1,14 \pm 0,65$  балла (38%).

На рисунке 2 представлены изменения показателя Ходьбы по индексу Хаузера до и после реабилитации.

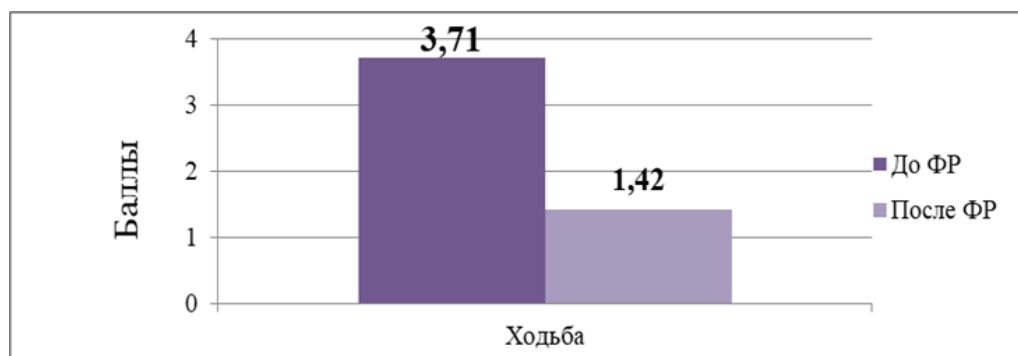


Рисунок 2 – Результаты ходьбы по индексу Хаузера (баллы)

Средний показатель ходьбы до реабилитации составлял  $3,71 \pm 0,84$  балла, после реабилитации данные показателя снизились на 2,29 балла и составили  $1,42 \pm 0,75$  балла (38,2%).

На рисунке 3 продемонстрированы показатели равновесия по тесту Берга до и после реабилитации.

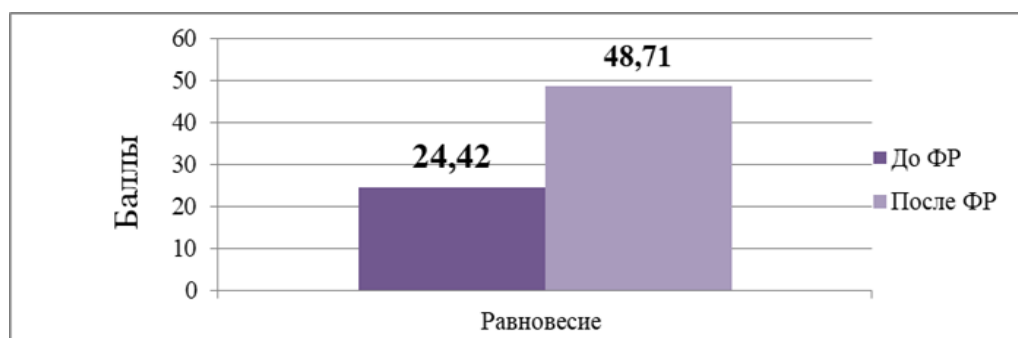


Рисунок 3 – Результаты равновесия по тесту Берга (баллы)

Средний показатель равновесия до реабилитации составлял  $24,42 \pm 2,62$  балла, после реабилитации данные показателя увеличились на 24,29 баллов и составили  $48,71 \pm 2,08$  балла (50,4%).

#### **Выводы:**

1. Разработана программа физической реабилитации лиц 35-40 лет после ишемического инсульта в раннем восстановительном периоде, состоящая из вводного (2 недели), основного (2 недели) и заключительного (2 недели) периодов.

2. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность разработанной нами программы физической реабилитации. После прохождения курса физической реабилитации у пациентов наблюдалось достоверное улучшение всех исследуемых показателей ( $p \leq 0,05$ ): спастичность мышц по шкале Эшворта снизилась на 38%, средний показатель ходьбы по индексу Хаузера улучшился на 38,2%, функция равновесия, исследуемая по тесту Берга, улучшилась на 50,4%.

#### Литература

1. Алферова, В.М. Клинические рекомендации по ведению больных с ишемическим инсультом и транзиторными ишемическими атаками: учебное пособие / В.М. Алферова, А.А. Белкин, Л.А. Гераскина и др. – М.: [б. и.], 2017. - 92 с.

2. Мошков, В.Н. Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней / В.Н. Мошков. - М.: Медицина, 1982. - 224 с.

3. Мировая и отечественная статистика инсультов (острого нарушения мозгового кровообращения) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.secret-dolgolet.ru/statistika-insultov/> (дата обращения: 17.05.2020).

4. Черникова, Л.А. Роботизированные системы в нейрореабилитации / Л.А. Черникова // Технологии. - 2009. - №3. – С. 30-35.

*Молева Надежда Алексеевна, студентка 4 курса кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, Москва, nadya.moleva@mail.ru*

*Иванова Надежда Леонидовна, к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, Москва, nadyaivanova@yandex.ru*

#### *PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS AGED 35-40 YEARS AFTER AN ISCHEMIC STROKE IN THE EARLY RECOVERY PERIOD*

*Moleva Nadezhda Alexeevna; student of the 4st year Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, nadya.moleva@mail.ru; Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Ivanova Nadezhda Leonidovna; PhD, associate professor Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, nadyaivanova@yandex.ru Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** The article discusses the program of physical rehabilitation of patients after ischemic stroke, based on the use of therapeutic gymnastics and robotic technologies. The main exercises and the data obtained in the course of the study are presented.

**Keywords:** physical rehabilitation, therapeutic gymnastics, stroke.

#### References

1. Alferova, V.M. *Klinicheskie rekomendacii po vedeniyu bol'nyh s ishemicheskim insultom i tranzitornymi ishemicheskimi atakami: uchebnoe-posobie* / V.M. Alferova, A.A. Belkin, L.A. Geraskina i dr. – M.: [b. i.], 2017. - 92 s.

2. Moshkov, V.N. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura v klinike nervnyh boleznej* / V.N. Moshkov. - M.: Medicina, 1982. - 224 s.

3. *Mirovaya i otechestvennaya statistika insultov (ostrogo narusheniya mozgovogo krovoobrashcheniya) [Elektronnyj resurs]*. – Rezhim dostupa: <https://www.secret-dolgolet.ru/statistika-insultov/> (data obrashcheniya: 17.05.2020).

4. Chernikova, L.A. *Robotizirovannye sistemi v neiroreabilitatsii* / L.A. Chernikova // *Tekhnologii*. -2009. - №3. – S. 30-35

УДК 615.825

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ДИАФИЗА БЕДРЕННОЙ КОСТИ НА ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Музурова А.А., Добрынина Л.А.

**Аннотация.** В статье дано описание средств и форм физической реабилитации лиц юношеского возраста с переломом диафиза бедренной кости на постиммобилизационном периоде. Представлены объективные данные, доказывающие эффективность разработанной программы физической реабилитации, основанной на комплексном применении лечебной гимнастики, лечебного массажа, тейпирования, занятий с тренажером ARTROMOT (СМР-терапия), самостоятельных занятий, подводного струевого массажа, гидрокинезотерапии.

**Ключевые слова:** перелом диафиза бедренной кости, реабилитация, массаж, тейпирование, гидрокинезотерапия.

**Введение.** Частота переломов диафиза бедренной кости составляет около 2,5% повреждений скелета и примерно 20% от переломов бедренной кости. Диафизарные переломы бедренной кости составляют в среднем 9,9 на 100 тыс. населения в год [37].

Переломы диафиза бедренной кости – тяжелые и частые заболевания опорно – двигательной системы у детей. Это одна из причин острой травматической болезни, патогенез которой включает в себе механическое нарушение сегмента опорно – двигательного аппарата, потерю или изменение биомеханического баланса и соматические изменения, свойственные травматическому шоку. Данные переломы сочетаются с обширным повреждением мягких тканей, кровопотерей и значительным болевым синдромом.

Проблема поиска оптимального сочетания средств и методов физической реабилитации при переломе диафиза бедренной кости у лиц



юношеского возраста остается актуальной.

**Целью исследования** было экспериментальное обоснование комплексного использования средств физической реабилитации для лиц юношеского возраста с переломом диафиза бедренной кости в постиммобилизационном периоде.

**Задачи исследования.** Для достижения цели необходимо было решить следующие задачи: изучить особенности физической реабилитации при переломе диафиза бедренной кости по данным научно-методической литературы; разработать программу физической реабилитации для лиц юношеского возраста с переломом диафиза бедренной на постиммобилизационном периоде; оценить эффективность разработанной программы физической реабилитации для лиц юношеского возраста с переломом диафиза бедренной кости.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были подобраны следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; опрос (SF-36 (автоматизированный)); гониометрия; тест на определение силовой выносливости мышц нижних конечностей и брюшного пресса; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе Городской Клинической больницы им. Ф.И. Иноземцева. В исследовании были задействованы 6 юношей в возрасте 17-18 лет. Диагноз: поперечный перелом диафиза бедренной кости в средней трети.

Опираясь на данные, полученные в ходе первичного тестирования, мы разработали программу физической реабилитации, включающую в себя два периода: ранний постиммобилизационный (1 месяц) и поздний постиммобилизационный (1 месяц).

Разработанная программа физической реабилитации была основана на применении лечебной гимнастики, лечебного массажа, тейпирования, занятий с тренажером ARTROMOT (СМР-терапия), самостоятельных занятий, подводного струевого массажа, гидрокинезотерапии.

**Ранний постиммобилизационный период.** Задачи: улучшить трофику в травмированной конечности; подготовить больного к вставанию; укрепить мышцы плечевого пояса, верхних конечностей и непораженной нижней конечности; тренировка вестибулярного аппарата; увеличить амплитуду движения в суставах поврежденной конечности; обучить навыкам передвижения при помощи костылей и тренировка опороспособности здоровой конечности; нормализовать осанку.

**Формы и средства физической реабилитации.** При выполнении лечебной гимнастики (ЛГ) на данном периоде важным условием была постепенность даваемой нагрузки. Вначале периода эффективными являлись упражнения для улучшения подвижности в суставах нижних конечностей (сгибание, разгибание, отведение, приведение и т.д.). Эти же упражнения служат методом контроля и оценки динамики функционального состояния пациентов в ходе реабилитации. Затем пациентов обучали сидеть, свесив ноги с кровати и выполнять упражнения в данном исходном положении. А далее

важным было обучить пациента ходьбе на костылях. Для этого необходимо укрепить мышцы верхних конечностей и обучить правильной технике ходьбы на костылях не только по ровной поверхности, но и по лестнице, а также по поверхностям с различным покрытием. Здесь широко применялись упражнения на укрепление пораженной конечности, упражнения на равновесие.

Тейпирование с применением I-образного и Y-образного тейпа проводилось на срок 3-5 дней с заменой. Лечебный массаж осуществлялся 4 раза в неделю и сочетался с самомассажем, который проводился 3 раза в неделю, всего было проведено 20 процедур.

Занятия с тренажером ARTROMOT (СМР-терапия) проходили 3 раза в день по 10 минут. На самостоятельных занятиях специальные упражнения проводились по методике, осуществляемой на занятиях лечебной гимнастики.

**Поздний постиммобилизационный период.** Задачи: дальнейшее увеличение амплитуды движения в суставах; тренировка вестибулярного аппарата; тренировка опороспособности пораженной конечности, а затем обучение ходьбе без костылей и тренировка правильной биомеханики ходьбы; нормализация осанки; улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы организма.

*Средства и формы физической реабилитации.* На занятиях ЛГ для дальнейшего укрепления травмированной конечности и тренировки ее опороспособности применялись упражнения с предметами и снарядами. Также применялись упражнения для обучения правильной биомеханике ходьбы и упражнения на координацию и восстановления полной амплитуды движения в суставах. Эти упражнения являются методом оценки динамики функционального состояния пациентов в ходе реабилитации.

Самостоятельные занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

Подводный струевой массаж применялся после лечебной гимнастики 3 раза в неделю по 15-30 минут. Температура воды составляла 36-37 градусов.

Гидрокинезотерапия. Температура воды 36-37 градусов для решения задачи увеличения амплитуды движения в суставах и темп медленный, а для укрепления мышц упражнения выполнялись с быстрым темпом и температурой воды 35 градусов.

**Полученные результаты.** Применение разработанной программы физической реабилитации способствовало улучшению функционального состояния организма, увеличению амплитуды движения, восстановлению силовой выносливости мышц нижних конечностей.

Согласно результатам анализа опросника, характеризующего качество жизни пациентов после перелома диафиза бедренной кости, было выявлено, что «психологический и физиологический компоненты здоровья» достоверно улучшились с 70,27 баллов до 105,64 баллов, что составляет 33,5%.

Сравнительный анализ результатов измерения обхвата бедра показал, что произошло увеличение показателей обхвата бедра. Это связано с устранением гиподинамии, в которой находился пациент в иммобилизации, и, как следствие, улучшение трофической функции в пораженной конечности,

увеличение костной и мышечной массы.

Произошло восстановление амплитуды движения в тазобедренном суставе (ТБС) и коленном суставе (КС). Угол сгибания ноги в ТБС увеличился на 83,8 градуса (на 77,5%); угол разгибания в ТБС увеличился на 8,2 градуса (на 29,9%); угол отведения возрос на 22,9 градуса, что составляет 59,5%; угол приведения стал больше на 13,95 градусов (на 75,5%) и угол сгибания в КС увеличился на 40,1 градусов (на 30%).

Время сопротивления при определении силовой выносливости мышц нижней конечности возросло на 43,35 секунд, что составляет 68,2%, что говорит об увеличении их силовой выносливости.

#### **Выводы:**

1. Изучение научно-методической литературы, посвященной переломам диафиза бедренной кости, средствам и формам физической реабилитации при данной травме, позволило установить, что перелом диафиза бедренной кости является частой травмой среди людей всех возрастов, в частности лиц юношеского возраста. Физическая реабилитация является одним из основных методов восстановления людей с этой травмой.

2. Нами была разработана и внедрена программа физической реабилитации для лиц юношеского возраста с поперечным переломом диафиза бедренной кости в средней трети на постиммобилизационном периоде. Программа состояла из двух периодов: раннего постиммобилизационного (1 месяц) и позднего постиммобилизационного (1 месяц). В программу были включены следующие средства и формы ФР: лечебная гимнастика, лечебный массаж, тейпирование, занятие с тренажером ARTROMOT (СМР-терапия), самостоятельные занятия, подводный струевой массаж, гидрокинезотерапия.

3. Полученные результаты исследования позволяют судить об эффективности разработанной программы физической реабилитации. По окончании педагогического эксперимента наблюдалось достоверное улучшение показателей, характеризующих качество жизни, увеличение амплитуды движения, восстановление силовой выносливости мышц нижних конечностей у лиц юношеского возраста после перелома диафиза бедренной кости.

#### **Литература**

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для вузов / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2013. – 211 с.

2. Попов, С.Н. Физическая реабилитация. В 2 т. Т.1: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования / С.Н. Попов, О.В. Козырева, М.М. Малашенко и др. //под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

3. Саймон Роберт Р. Неотложная травматология и ортопедия. Верхние и нижние конечности / Саймон Роберт Р., Шерман Скотт С., Кенигсхехт Стивен Дж. – изд. Бином, 2019. – 576 с.

4. Семенова, О.П. Реабилитация посттравматических больных / О.П. Семенова. – Москва: СИНТЕГ, 2017. – 240 с.

Музурова А.А., бакалавр 4 курса бакалавриата, кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, Москва, e-mail: alinamuzurova@gmail.com

Добрынина Людмила Александровна, кандидат педагогических наук; доцент; доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, Москва, e-mail: dobrynina.ludmila@mail.ru

#### **PHYSICAL REHABILITATION OF ADOLESCENTS WITH A FRACTURE OF THE FEMORAL SHAFT DURING THE POST-IMMOBILIZATION PERIOD**

Muzurova A.A., 4-th year undergraduate, Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini; Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: alinamuzurova@gmail.com

Dobrynina L.A., associate professor, candidate of pedagogical sciences; department of Physical Rehabilitation, Massage and Health-Improving Physical Culture named after I.M. Sarkizov-Serazini; Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: dobrynina.ludmila@mail.ru

**Annotation.** The article describes the means and forms of physical rehabilitation of adolescents with a fracture of the femoral shaft during the post-immobilization period. Objective data are presented, proving the effectiveness of the developed program of physical rehabilitation based on the complex application of therapeutic exercises, therapeutic massage, taping, exercises with the ARTROMOT simulator (CMP-therapy), self-study, underwater jet massage, hydrokinesitherapy.

**Keywords:** fracture of the femoral shaft, rehabilitation, massage, taping, hydrokinesitherapy.

#### **References**

1. Biryukov, A.A. *Therapeutic massage* / A.A. Biryukov. - M.: Academy, 2013. — S. 211.
2. Popov, S.N. *Physical rehabilitation. In 2 volumes. Vol. 1: textbook. for stud. institutions of higher. honey. prof. education* / S.N. Popov, O.V. Kozyreva, M.M. Malashenko et al. // ed. S.N. Popov. - M.: Publishing Center "Academy", 2013. — S. 288.
3. Simon Robert R. *Emergency Traumatology and Orthopedics. Upper and lower limbs* / Simon Robert R., Sherman Scott S., Koenigsnecht Stephen J. - ed. Binom, 2019. S. —576.
4. Semenova, O. P. *Rehabilitation of post-traumatic patients* / O. P. Semenova. - Moscow: SINTEG, 2017. — S. 240.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВОЗРАСТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИГРОКОВ В СПОРТИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГРАХ «CS: GO» И «DOTA 2»

Резников В.А.

***Аннотация.** В исследовании высказано предположение о том, что скорость реакции и быстрота движения имеют пик в возрасте 20 лет, а содержательность реакции падает после 30 лет. Средний возраст профессиональных игроков в «CS: GO» и «DOTA 2» составляет 22-24 года, и не имеет статистически значимых различий в зависимости от вышеуказанных видеоигр.*

***Ключевые слова:** компьютерный спорт, киберспорт, киберспортсмен, средний возраст, сравнение.*

**Введение.** Киберспорт – это спорт, основанный на видеоиграх, компьютерной технике в качестве инвентаря, и осуществляется в виртуальных ситуациях. В рамках видеоигр происходит противостояние между конкурентами по одинаковым правилам. Сложные быстрые реакции, оперативные навыки и командная работа превращает экран в носитель спортивного цифрового процесса соревнований [1].

Профессиональные игроки в качестве основной профессии выбирают компьютерный спорт, однако так же, как и в классических видах спорта высокие результаты достигаются в определенной возрастной категории.

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ среднего возраста игроков из топ-6 команд по дисциплинам: “Counter-Strike: Global Offensive” (далее – CS: GO), “DOTA 2”, как одним из самых популярных представителей жанров шутеров и боевых арен соответственно.

Предполагалось, что средний возраст высококвалифицированных спортсменов может варьироваться в зависимости от жанра киберспортивной дисциплины.

**Основная часть.** Согласно исследованию Р. Пирсона (R. Pierson) скорость реакция и быстрота движения имеют пик в возрасте примерно 20 лет, а содержательность реакции падает после 30. С ним согласен и Джей. Диэри (J. Deary), который показал падение скорости, как простой реакции, так и реакции выбора к 30 годам и далее [2, 3].

Таким образом, после 30 падают показатели всех самых важных аспектов игры, вследствие чего игрок и команда получают более низкие результаты, в итоге игрок уходит из профессионального компьютерного спорта.

В рамках исследования, были найдены топ-6 команды по дисциплинам “CS: GO”, “Dota 2”.

Рейтинг команд по “CS: GO” был взят с интернет-ресурса [hltv.org](http://hltv.org), рейтинг команд по Dota 2 и StarCraft 2 был взят с интернет-ресурса [gosugamers.net](http://gosugamers.net). Необходимо отметить, что данных по возрасту спортсмена

одной из команд по “Dota 2” не было найдено, поэтому вместо 20 игроков, данная дисциплина имеет выборку в 19 игроков. Рейтинг актуален на 28.02.2020.

В ходе исследования была составлена таблица, с общим перечислением возраста отдельных спортсменов, а также был найден средний возраст в рамках дисциплины. Для выполнения расчета проводился анализ данных с целью выявления соответствия закону нормального распределения.

Нормальность распределения экспериментальных данных определялась по критерию Шапиро-Уилка, согласно которому экспериментальные данные были распределены нормально (таблица 1). Следовательно, для определения достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента (таблица 2).

Таблица 1 – Нормальность распределения выборки по критерию Шапиро-Уилка

Показатели	Расчётное значение критерия Шапиро-Уилка	Критическое значение критерия Шапиро-Уилка
CS: GO	0.967959	0.9303 - 1.0000
DOTA 2	0.941496	0.9284 - 1.0000

Таблица 2 – Достоверность различий в среднем возрасте профессиональных игроков по дисциплинам «CS: GO» и «DOTA 2»

Показатели	CS: GO	DOTA 2
Средний результат (возраст, лет)	22,63	23,79
Достоверность различий (трасч = 1,5, ткр = 2)	p>0,05	

Расчетный показатель t-критерия Стьюдента равен 1,5, что меньше критического значения, следовательно, отсутствует статистически значимая разница между возрастом профессиональных киберспортсменов в дисциплинах «CS: GO» и «DOTA 2».

**Выводы.** В дисциплине “CS: GO” средний возраст игроков из лучших команд составляет 22.63 года. В дисциплине “DOTA 2” средний возраст спортсмена составляет 23.79 года. Однако, достоверные различия по этим показателям между исследованными группами не определены.

Следовательно, можно сделать вывод, что средний возраст 30 профессиональных спортсменов из топ-6 команд по «CS: GO» и «DOTA 2» находится примерно на одном уровне: 22-24 года.

#### Литература

1. Скаржинская Е.Н. Организационно-педагогические аспекты реализации профессиональных стандартов отрасли «Физическая культура и спорт» // Молодежная политика: история, теория, практика: Сборник научно-

методических материалов III Межвузовской научно-практической конференции, Москва, РГУФКСМиТ, 2019, С. 279.

2. Deary I.J., Der G., Reaction Time, Age, and Cognitive Ability: Longitudinal Findings from Age 16 to 63 Years in Representative Population Samples // *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 12:2, 2005, pp. 187-215

3. Pierson W.R., Montoye H.J., Movement time, reaction time and age // *Journal of Gerontology*, 13.4, 1958, pp. 418-421.

*Резников Виктор Андреевич, студент 4-го курса кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий, reznikovvikval@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма*

#### **COMPARATIVE ANALYSIS OF THE AGE OF PROFESSIONAL PLAYERS IN ESPORTS COMPUTER GAMES "CS: GO" AND "DOTA 2"**

*Reznikov Viktor Andreevich, 4th year student of chair of theory and methodology of Esports and applied computer technologies, reznikovvikval@gmail.com, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism*

**Annotation.** *The study suggested that the reaction rate and speed of movement peak at the age of 20, and the content of the reaction decreases after the age of 30. The average age of professional CS: GO and DOTA 2 players is 22-24 years old and there are no statistically significant differences depending on the above video games.*

**Keywords:** *cybersport, eSports, eSports players, average age, comparison.*

#### *References*

1. Skarzhinskaya E.N. *Organizatsionno-pedagogicheskiye aspekty realizatsii professionalnykh standartov otrasli «Fizicheskaya kultura i sport» // Molodezhnaya politika: istoriya. teoriya. praktika: Sbornik nauchno-metodicheskikh materialov III Mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Moskva. RGUFKSMiT. 2019. S. 279.*

2. Deary I.J., Der G., Reaction Time, Age, and Cognitive Ability: Longitudinal Findings from Age 16 to 63 Years in Representative Population Samples // *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 12:2, 2005, pp. 187-215

3. Pierson W.R., Montoye H.J., Movement time, reaction time and age // *Journal of Gerontology*, 13.4, 1958, pp. 418-421.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРА

Степанова Е.Г., Иванова Н.Л.

***Аннотация.** В данной статье кратко представлены задачи и методика лечебной гимнастики на разных периодах стационарного этапа, а также показаны наиболее значимые результаты исследования, которые доказывают эффективность применения данной формы физической реабилитации для пациентов пожилого возраста после эндопротезирования тазобедренного сустава.*

***Ключевые слова:** физическая реабилитация, специальные упражнения, эндопротезирование, тазобедренный сустав.*

**Введение.** Эндопротезирование тазобедренного сустава (ЭТБС) – это сложная хирургическая операция, в процессе которой производится замена естественного суставного соединения эндопротезом. По данным статистики, в мире ежегодно выполняют 500000 операций по эндопротезированию ТБС.

Чаще всего, травмы и заболевания, связанные с заменой ТБС встречаются среди лиц пожилого возраста. Восстановление пожилых пациентов представляет определенные трудности в связи с наличием морфофункциональных изменений в органах и системах [1, 2].

Занятия лечебной гимнастикой играют важную роль в предотвращении развивающихся патологических процессов в тазобедренном суставе. Поэтому, благодаря механизмам терапевтического действия физических упражнений, у пожилых пациентов происходит не только уменьшение болевого синдрома, но и восстановление других важных функций: частично или полностью восстанавливаются двигательные возможности сустава, а также возвращение к привычному образу жизни пациентов данного профиля.

**Цель работы:** экспериментально обосновать применение занятий лечебной гимнастикой в реабилитации пожилых пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава на стационарном этапе.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось на базе Центрального военно-клинического госпиталя им. П.В. Мандрыка с участием 10 пациентов в возрасте от 65 до 75 лет после ЭТБС.

Методы исследования: анализ литературных источников; гониометрия (измерение сгибания в ТБС с одновременным сгибанием в коленном суставе, разгибания в ТБС); функциональный тест «Встань и иди»; анкетирование (опросник WOMAC); методы математической статистики.

Продолжительность стационарного этапа составила 14 дней, он включал в себя 3 периода:

- предоперационный (3 дня),
- ранний послеоперационный (6 дней),



- поздний послеоперационный (5 дней).

Занятия лечебной гимнастикой (ЛГ) решали следующие задачи: уменьшение болевого синдрома в пораженном суставе; профилактика статических нарушений позвоночника; восстановление правильного паттерна ходьбы; нормализация психоэмоционального состояния, улучшение функций кардиореспираторной и пищеварительной систем.

В предоперационном периоде на занятиях ЛГ для укрепления мышц нижних и верхних конечностей и улучшение трофики тканей больной конечности в комплексе использовались движения в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах и суставах верхних конечностей, а также упражнения на координацию и расслабление. Через каждые 2-3 упражнения делались кратковременные паузы отдыха в виде активных и пассивных дыхательных упражнений. Для профилактики пролежней в послеоперационном периоде, мы обучали пациентов приподниманию таза с опорой на локти и стопу не оперированной конечности и изометрические упражнения. Для профилактики осложнений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем осуществлялось обучение правильному глубокому грудному и диафрагмальному дыханию, откашливанию. Обучение упражнениям динамического и статического характера позволяют оптимизировать функцию дыхания перед предстоящим наркозом. Ограничивались упражнения на приведение и внутреннюю ротацию бедра.

В раннем послеоперационном периоде для профилактики трофических расстройств, а также осложнений различных систем организма занятия проводилась с первого дня после операции. В комплекс ЛГ добавлялись упражнения на равновесия, с предметами и на дистальные отделы конечностей. Особое внимание уделялось подводящим упражнениям для перехода в исходное положение (и.п.) стоя, а также имитации шага и восстановления функции ходьбы: сгибание и разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах здоровой ноги, сгибание и разгибание голеностопного сустава и ограниченное сгибание (до 20 градусов) оперированной ноги, отталкивание двумя руками от кровати в и.п. сидя на краю кровати, отталкивание двумя руками от кровати с подъёмом таза и др.

В позднем послеоперационном периоде помимо специальных упражнений, применяемых в предыдущих периодах, в основную часть занятия ЛГ добавлялись упражнения для всех суставов нижних конечностей, упражнения с преодолением веса тела конечностей в положениях лежа, сидя и стоя, в кратковременном статическом напряжении, упражнения для поясничного отдела позвоночника и различные вариации ходьбы с дозированной осевой нагрузкой на оперированную конечность.

**Результаты исследования.** До начала реализации реабилитационных мероприятий у пациентов отмечалось: умеренное отклонение по показателям сгибания и разгибания в ТБС, сниженный тонус мышц бедра поражённой конечности, болевые ощущения, низкий уровень мотивации, снижение повседневной активности и проходимой дистанции ходьбы. В ходе работы нами были получены следующие результаты исследования, представленные в таблицах 1-3.

Таблица 1 – Результаты гониометрии до и после физической реабилитации (в градусах)

Показатели (градусы)	Хср. $\pm$ $\sigma$ до ФР	Хср. $\pm$ $\sigma$ после ФР	Разница		t- крит. Стьюдента расч. (табл.= 2,26)	P
			Абс., в град.	В %		
Сгибание в ТБС (при одновременном сгибании КС)	79,69 $\pm$ 2,45	87,79 $\pm$ 3,84	8,1	9	12,3	$\leq 0,05$
Разгибание в ТБС	7,6 $\pm$ 0,65	10,3 $\pm$ 0,8	2,7	26	27,2	$\leq 0,05$

В результате исследования увеличилась амплитуда движений в оперированном тазобедренном суставе: сгибание – на 8,1 градуса (на 9%) и разгибание – на 2,7 градуса (на 26%).

Таблица 2 – Динамика показателей теста «Встань и иди» в процессе реабилитации (сек.)

Хср. $\pm$ $\sigma$ до ФР	Хср. $\pm$ $\sigma$ после ФР	$\Delta$ , сек.	$\Delta$ , %	t- крит. Стьюдента расч. (t табл.=2,26)	P
27,5 $\pm$ 9,95	20,4 $\pm$ 7,4	-7,1	25,8	7,6	$\leq 0,05$

К концу реабилитации произошло улучшение показателей функционального теста «Встань и иди». Показатели снизились на 7,1 секунды, что соответствует 25,8%.

Таблица 3 – Результаты анкетирования по опроснику WOMAC до и после физической реабилитации (баллы)

Хср. $\pm$ $\sigma$ до ФР	Хср. $\pm$ $\sigma$ после ФР	$\Delta$ , баллы	$\Delta$ , %	t- крит. Стьюдента расч. (табл.=2,26)	P
45 $\pm$ 6,5	33,9 $\pm$ 4,5	-11,1	24,7	7,2	$\leq 0,05$

Среднее значение при итоговом анкетировании по опроснику WOMAC составило 33,9 балла, что показывает снижение суммарного количества баллов по предложенным модулям. Данная динамика говорит об уменьшении боли, тугоподвижности и повышении функциональной активности у пациентов на 11,1 балла (24,7%) под влиянием разработанной методики занятий ЛГ.

#### **Выводы:**

1. Разработана методика занятий лечебной гимнастикой для пожилых пациентов после ЭТБС для последовательного применения на трех периодах: предоперационном, раннем послеоперационном и позднем послеоперационном.

2. В педагогическом эксперименте доказана эффективность занятий лечебной гимнастикой, выявлено достоверное улучшение ( $p \leq 0,05$ ) показателей гониометрии, теста «Встань и иди» и анкетирования по опроснику WOMAC.

#### Литература

1. Загородний, Н.В. Эндопротезирование тазобедренного сустава у ортопедических больных / Н.В. Загородний // Материалы 2-й научно-практической конференции «Университеты России». – 1994. – С. 58–61.

2. Реабилитация при эндопротезировании тазобедренного сустава в специализированном отделении стационара. Федеральные клинические рекомендации / Т.В. Буйлова, М.Б. Цыкунов, О.В. Карева, Н.В. Кочетова. – М.: Минздрав России, 2014. – С.8-30.

*Степанова Екатерина Григорьевна, студентка 4 курса кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, Москва, nols.slon@yandex.ru*

*Иванова Надежда Леонидовна, к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, Москва, nadyaivanova@yandex.ru*

#### PHYSICAL REHABILITATION OF ELDERLY PEOPLE AFTER HIP REPLACEMENT IN A HOSPITAL

*Stepanova Ekaterina Grigorievna, student of the 4st year Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, nols.slon@yandex.ru; Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism.*

*Ivanova Nadezhda Leonidovna, PhD, associate professor Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, nadyaivanova@yandex.ru; Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism.*

**Annotation.** *This article briefly presents the tasks and methods of therapeutic exercises at different periods of the stationary stage, and also shows the most significant results of the study, which prove the effectiveness of using this form of physical rehabilitation for elderly patients after hip arthroplasty.*

**Keywords:** *physical rehabilitation, special exercises, hip replacement, hip joint.*

#### References

1. Zagorodnii, N.V. Endoprotezirovanie tazobedrennogo sustava u ortopedicheskikh bolnykh / N V Zagorodnii // Materialy 2-i nauchno-prakticheskoi konferentsii «Universitety Rossii». – 1994. – S. 58-61.

2. Reabilitatsiya pri endoprotezirovanii tazobedrennogo sustava v spetsializirovannom otdelenii statsionara. Federal'nye klinicheskie rekomendatsii / T.V. Buylova, M.B. Tsykunov, O.V. Kareva, N.V. Kochetova. – М.: Minzdrav Rossii, 2014. – S. 8-30

## ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Барабанов Н.А.

***Аннотация.** В статье рассмотрены результаты педагогического эксперимента, посвященного применению активных методов при дистанционном обучении студентов вузов физической культуры. Доказана эффективность дистанционного активного обучения, выявлены его основные преимущества и недостатки. Также в ходе исследования были определены конкретные активные методы обучения, которые могут быть успешно реализованы при обучении студентов вузов физической культуры.*

***Ключевые слова:** дистанционное обучение, студенты, вузы физической культуры активные методы обучения.*

**Введение.** В конце марта 2020 года в связи со стремительным распространением COVID-19 в большинстве субъектов Российской Федерации был объявлен режим самоизоляции, и многие российские вузы временно перешли на дистанционный формат обучения. Такой вынужденный, стремительный и неожиданный для всех переход вызвал волну интереса к системе e-learning и ее потенциальным возможностям. В частности, педагогика физической культуры столкнулась с необходимостью рационализации и повышения эффективности дистанционного образовательного процесса в вузах физической культуры. Как известно, для качественной профессионально-педагогической подготовке специалистов в данной области необходимым условием является системное использование в образовательном процессе активных методов обучения [2]. Однако, проблема применения активных методов в условиях дистанционного обучения в настоящее время остается теоретически непроработанной.

Целью нашего исследования стало определение конкретных активных методов обучения, которые могут быть эффективно использованы при дистанционном обучении студентов вузов физической культуры.

**Методы и организация исследования.** Основу нашего исследования составил педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты 4го курса кафедры спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ.

Педагогический эксперимент включал в себя два занятия, проводимых с помощью программы для организации видеоконференций Zoom и веб сервиса для создания интерактивных мультимедийных презентаций Prezi.com. Тема занятий – «Профессионально-педагогическое мастерство тренера по плаванию» – была выбрана в соответствии с учебным планом. В состав экспериментальной группы вошли 12, а в состав контрольной – 13 студентов. На первом учебном занятии использовались неимитационные активные методы обучения (проблемный вопрос, тематическая дискуссия, анализ конкретных ситуаций), а на втором – как неимитационные (анализ видеофрагментов, тематическая

дискуссия), так и имитационные активные методы обучения (метод разыгрывания ролей). Студенты контрольной группы самостоятельно изучали специально подобранный и размещенный в Moodle материал и в случае необходимости задавали преподавателям вопросы по теме.

Остановимся более подробно на рассмотрении тех активных методов обучения, которые были использованы нами при проведении педагогического эксперимента:

1) *Проблемный вопрос* – один из наиболее простых в организации методов активного обучения. Список проблемных вопросов был подготовлен нами заранее и включал в себя вопросы типа: «Каким, по-вашему мнению, должен быть идеальный тренер?»; «В чем заключается главная ценность тренерской деятельности?»; «Какие функции и обязанности возложены на тренера?» и т.д. По мимо заранее составленных вопросов мы задавали вопросы, которые как бы дополняли ответы студентов и позволяли им продолжить собственную мысль.

2) *Тематическая дискуссия* — это способ обсуждения какого-либо спорного вопроса или проблемы. Темой нашей дискуссии послужило противопоставление должной и реальной системы ценностей тренеров по плаванию. В основе проведенной дискуссии лежал вопрос: «Что для большинства тренеров представляет большую ценность: сами спортсмены или спортивные результаты, которые те показывают?»

3) *Анализ конкретных ситуаций* – весьма распространенный метод активного обучения, предполагающий анализ учащимися предложенной ситуации, возникающей при конкретном положении дел, и выработке практического решения. В качестве конкретных ситуаций нами были рассмотрены ситуации из личного опыта студентов, связанные с темой учебного занятия.

3) *Анализ видеофрагментов* – метод, имеющий много общего с предыдущим, и являющийся, по сути, его разновидностью. В данном случае в качестве предмета обсуждений выступали специально подобранные видеофрагменты, посвященные теме учебных занятий. Видеофрагменты представляли собой нарезки из разнообразных тренерских семинаров, а также документальных фильмов про спортивное плавание.

4) *Метод разыгрывания ролей* – имитационный игровой метод обучения, характеризующийся наличием сложной задачи или проблемы и распределением ролей между участниками [4].

На учебном занятии данный метод был реализован в формате игры «Научная конференция». В качестве основных задач, решаемых с помощью использования данной игры можно выделить: выработка восприимчивости к различным научным позициям и творческого отношение к ним, формирование критического мышления, обучение методам анализа проблем, выработка системы доказательств, отстаивание своей точки зрения.

Организация игры включала в себя: назначение трех докладчиков и сообщение им соответствующих тем, назначение трех оппонентов и трех защитников данных докладов, назначение экспертной комиссии и

журналистов. Для последних был объявлен конкурс на лучший вопрос.

Игра проходила по следующей схеме:

- 1) Вступительное слово, объяснение основных задач игры.
- 2) Выступление докладчиков.
- 3) Выступление оппонентов.
- 4) Выступление защитников.
- 5) Брифинг для «журналистов».
- 6) Слово «экспертной комиссии».

Следует отметить, что относительно вышерассмотренных активных методов обучения, метод разыгрывания ролей оказался наиболее времязатратными в плане организации и сложным в плане проведения. В то же время по сравнению с деловыми играми, которые не были использованы нами при проведении педагогического эксперимента, метод разыгрывания ролей считается более простым [2,4].

На заключительном этапе педагогического эксперимента было проведено тестирование студентов контрольной и экспериментальной групп по соответствующей теме. Тестирование осуществлялось на базе образовательной платформы Moodle. Сам тест состоял из 10 вопросов с вариантами ответов. При оценке результатов тестирований учитывалось не только количество правильных ответов, но затраченное на прохождение теста время.

Полученные данные были обработаны методами математической статистики с помощью программы Microsoft Office Excel

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как и ожидалось, результаты тестирования студентов экспериментальной группы, оказались лучше результатов тестирования контрольной группы. Статистическая достоверность данного утверждения была доказана с помощью расчета критерия Манна - Уитни ( $U$  - эмпирический (35)  $< U$  - критический (47)).

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента, доказали, что использование активных методов во время дистанционного обучения студентов способствует более качественному запоминанию и воспроизведению учебного материала. Однако, главные достоинства активного обучения в ходе эксперимента остались не затронутыми. Результаты тестирования показали нам лишь то, что студентам экспериментальной группы по сравнению с их коллегами удалось более качественно освоить пройденный учебный материал. Но кто из студентов сможет более эффективно использовать полученные знания на практике? Изменились ли творческие способности студентов экспериментальной группы, их критическое мышление, профессиональные умения и навыки? К сожалению, «измерить» творчество и тому подобное количественно крайне трудно. И, конечно же, тест, состоящий из 10 вопросов с вариантами ответов, при решения данной задачи бесполезен. Более того, навряд ли после двух занятий с использованием активных методов, можно ожидать какие-то качественные изменения учебных и профессиональных способностей учащихся. Для этого необходим системный подход и достаточное количество времени. Данная проблема остается актуальной для дальнейших исследований.

## **Выводы:**

1. Применения активных методов при дистанционном обучении студентов вузов физической культуры способствует более качественному освоению учащимися теоретического материала.

2. Среди активных методов, которые могут быть успешно использованы при дистанционном обучении студентов вузов физической культуры можно выделить: проблемный вопрос, тематическую дискуссию, анализ конкретных ситуаций и метод разыгрывания ролей.

3. При планировании дистанционных учебных занятий следует учитывать, что в отличие от неимитационных, имитационные активные методы обучения являются гораздо более сложными в плане организации, поэтому целесообразность их использования зависит от значимости, сложности и проблемности изучаемого материала.

## **Литература**

1. Андреев, А.А. Педагогика в информационном обществе или электронная педагогика / А.А. Андреев // Высшее образование в России. - 2011.- №11. - С. 113-117.

2. Давыдов В.В. Организационно-имитационные игры как новая форма подготовки кадров/ В.В. Давыдов, С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. - 1985.-№9.-С.40-43.

3. Неверкович, С.Д. Педагогика спорта как метапредмет. / С.Д. Неверкович // Сборник статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции. - 2016. - № 1. - С. 37-42.

4. Окань Г.И. Активные методы обучения в вузе: содержание и особенности внедрения / Г. И. Окань // Научный диалог. – 2012. – № 1. – С. 265-270.

*Барabanов Никита Алексеевич, студент 4 курса кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, водного поло и прыжков в воду, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, barabanov.n99@mail.ru*

## **THE USE OF ACTIVE METHODS IN DISTANCE TEACHING STUDENTS OF UNIVERSITIES OF PHYSICAL EDUCATION**

*Barabanov Nikita Alekseevich, 4th year student of the department of theory and methods of sports and synchronized swimming, aquarobics, water polo and diving, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, barabanov.n99@mail.ru*

**Annotation.** *The article considers the results of a pedagogical experiment devoted to the use of active methods in distance learning of students of higher education institutions of physical culture. The effectiveness of distance active learning is proved, its main advantages and disadvantages are revealed. The study also identified specific active teaching methods that can be successfully implemented when teaching students of physical education universities.*

**Keywords:** *distance learning, students, universities of physical culture, active teaching methods.*

## **References**

1. Andreev, A.A. *Pedagogika v informacionnom obshchestve ili elektronnyaya pedagogika* / A.A. Andreev // *Vysshee obrazovanie v Rossii*. - 2011.- №11. - S. 113-117.

2. Davydov V.V. Organizacionno-imitacionnye igry kak novaya forma podgotovki kadrov/ V.V. Davydov, S.D. Neverkovich // *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*. - 1985.-№9.- S.40-43.

3. Neverkovich, S.D. *Pedagogika sporta kak metapredmet*. / S.D. Neverkovich // *Sbornik statej po materialam II Vserossijskoj nauchno-praktičeskoj konferencii*. - 2016. - № 1. - S. 37-42.

4. Okan' G. I. *Aktivnye metody obučeniya v vuze: sodержanie i osobennosti vnedreniya* / G. I. Okan' // *Nauchnyj dialog*. — 2012. — № 1. — S. 265—270.

УДК 376.42:159.9

## **ФОРМИРОВАНИЕ КОЛЛЕКТИВИСТСКИХ МОТИВОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

Галкина К.Ю., Шумова Н.С., Байковский Ю.В.

***Аннотация.** Проведено исследование подростков с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью, сложными дефектами). Призыв к соперничеству, к выявлению превосходства, может затруднять их воспитание, ухудшать отношения между подростками. Полученные данные подтверждают значимость занятий спортом с такими подростками при условии формирования у них не престижных, а коллективистских и личностных мотивов, а также освоения культурных норм в сфере здоровья.*

***Ключевые слова:** деятельность, личность, мотивы, социализация, социальная роль, развитие смысловых образований личности.*

Формированию личностных характеристик детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья способствует изменение социальной роли, характера общения и деятельности, их направленность на выполнение физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе, на формирование компенсаторных навыков, полезных привычек, на мобилизацию на борьбу с болезнью.

Переживания из-за ограниченности возможностей здоровья могут как мобилизовать ребенка или подростка на борьбу с болезнью, на достижение достойного места в социальной жизни, так и увести его от активной жизни в обществе, охватить его целиком, способствовать приобретению дурных привычек, отрицательной, ложной компенсации.

В свою очередь, небольшое количество или полное отсутствие полезных привычек, незнание культурных норм, слабое развитие коллективистских мотивов и личностных регуляторов совместной деятельности может стать причиной исключения коллективом из совместной деятельности детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Образуется порочный круг - исключение из общения и взаимодействия детей и подростков с нарушениями психического развития снижают их мотивацию к занятиям, в том числе, физической культурой и спортом.

Эмпирические данные были получены нами в период с октября 2019 по март 2020 г. на базе ГБОУ Школы № 904, 14-го корпуса, где обучаются только дети с ОВЗ.



В исследовании приняли участие 16 испытуемых с ОВЗ возрастом 12 - 14 лет (5 девочек, 11 – мальчиков) с ОВЗ.

Из них 7 – занимающиеся в спортивной секции (обучающихся по программе «Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью», АООП вариант 9.1), и 9 – совсем не занимающихся физкультурой и спортом (n=6) и занимающихся только физкультурой на уроках (n=3) (обучающихся по программе «Адаптированная основная образовательная программа для детей со сложными дефектами», АООП вариант 9.2).

Эмпирические данные были получены при помощи трех методик:

- а) «Изучение уровня воспитанности учащихся» Р.В. Овчаровой;
- б) «Изучение мотивов участия школьников в деятельности» Л.В. Байбородовой;
- в) «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н.С. Гаркуши.

Нами было проведено исследование взаимосвязей (коэффициентов ранговой корреляции Спирмена) между полученными показателями. Результаты этого исследования представлены в Таблице 1 и на Рисунке 1.

Наиболее тесные взаимосвязи со всеми психодиагностическими показателями были обнаружены у двух показателей:

1. Уровень сформированности коллективистских мотивов (показатель методики Л. В. Байбородовой «Изучение мотивов школьников в деятельности»).

2. Уровень владения культурными нормами в сфере здоровья (Тест Н.С. Гаркуши).

Таблица 1 – Взаимосвязи (коэффициенты ранговой корреляции Спирмена) между воспитанностью, уровнем владения культурными нормами в сфере здоровья и формированием мотивов деятельности у подростков с ограниченными возможностями здоровья (n=16)\*

Методики и показатели		№	1	2	3	4	5
Мотивы школьников в деятельности, методика Л.В. Байбородовой	Коллективистские	1		<b>0,80</b>	<b>0,69</b>	<b>0,79</b>	<b>0,57</b>
	Личностные	2	<b>0,80</b>		0,48	<b>0,73</b>	<b>0,61</b>
	Престижные	3	<b>0,69</b>	0,48		<b>0,66</b>	0,40
Владение культурными нормами в сфере здоровья, тест Н.С. Гаркуши		4	<b>0,79</b>	<b>0,73</b>	<b>0,66</b>		<b>0,79</b>
Воспитанность учащихся (методика Овчаровой)		5	<b>0,57</b>	<b>0,61</b>	0,40	<b>0,79</b>	
*Примечание. Жирным шрифтом выделены статистически достоверные взаимосвязи (коэффициенты ранговой корреляции Спирмена). Для n=16 взаимосвязь статистически достоверна если $r_{сп.эмп.}$ больше или равно критическому значению показателя $r_{сп.кр.0,05}=0,60$ для $p \leq 0,05$ и высоко достоверна, если превышает или равно критическому значению показателя $r_{хукр0,01}=0,64$ для $p \leq 0,01$							

Рисунок 1 позволяет увидеть, что эти два показателя являются центральными элементами корреляционной структуры.

Каждый из них имеет максимальное количество – четыре достоверные взаимосвязи с остальными психодиагностическими показателями.

Проанализируем причины высокой значимости сформированности коллективистских мотивов.

Успешность развития психики и адаптация учащихся с нарушениями психического развития во многом зависят от наличия у них коллективистских мотивов деятельности.

Коллективистские мотивы деятельности у учащихся с нарушениями психического развития формируются особенно трудно и длительно, характеризуются нестойкостью и недостаточной осознанностью даже у учащихся средних классов.

Такая сложность формирования коллективистских мотивов деятельности обусловлена авторитарным характером отношений из-за выраженности интеллектуальных дефектов, разным уровнем сформированности всех сторон игровой деятельности, в частности, у детей с отставанием умственного развития (Защиринская О.В., 2003).

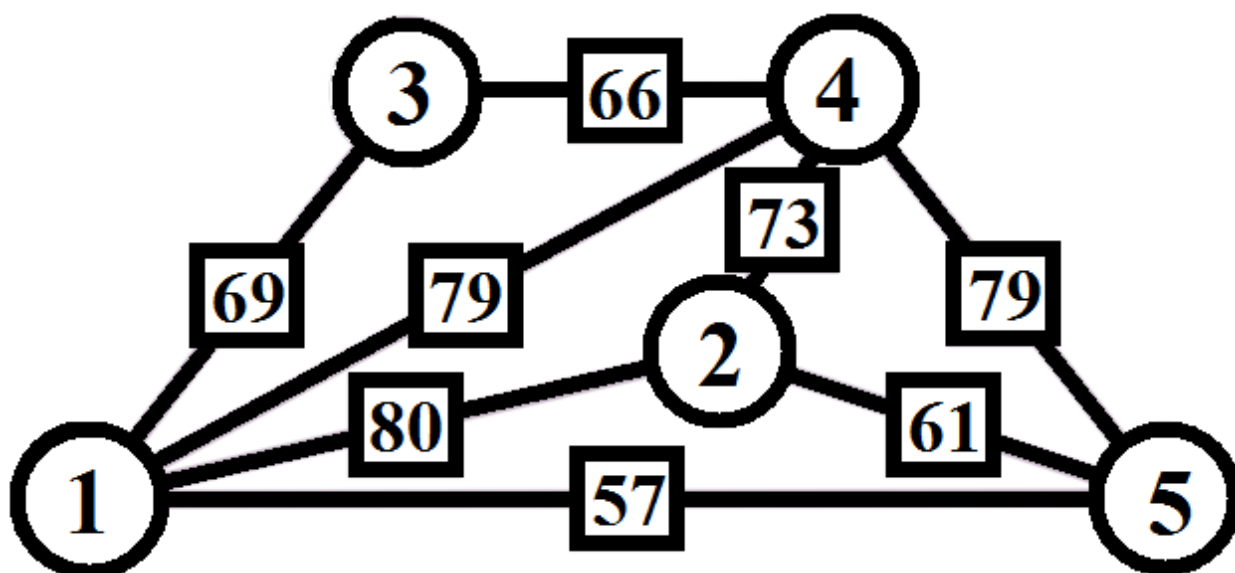


Рисунок 1 – Корреляционный граф взаимосвязей. Условные обозначения.

Методика Байбородовой, показатели: №1. Коллективистские мотивы; №2. Личностные мотивы; №3. Престижные мотивы. Тест Н.С. Гаркуши «Владение культурными нормами в сфере здоровья», показатель №4. Методика Р. В. Овчаровой «Уровень воспитанности учащихся», показатель №5. В квадратах отображен показатель ранговой корреляции Спирмена, умноженный на 100

Подросткам с отклонениями в состоянии здоровья крайне важно владеть культурными нормами в сфере здоровья. Ориентация на культурные нормы в сфере здоровья в контексте культурно-исторической психологии и психологической теории деятельности – признак нормального развития и саморазвития в подростковом возрасте, в котором находятся наши испытуемые.

Нежелание преодолевать трудности более свойственно детям с более низким культурным уровнем, меньшей восприимчивостью к деталям и склонностью к поспешным действиям. Трудности, с которыми они сталкиваются в деятельности, легко могут привести к возникновению у них подавленного настроения, потери веры в улучшение своего состояния.

Более высокая мотивация, владение культурными нормами в сфере здоровья и более высокий уровень воспитанности позволяют подросткам с отклонениями в состоянии здоровья добиваться успехов и в учебе, утверждаться среди одноклассников.

Не связанными между собой оказались показатели уровня сформированности престижных и личностных мотивов, а также престижных мотивов и воспитанности учащихся.

Престижная мотивация отражает стремление учащихся самоутвердиться, демонстрируя приобретенные навыки и уровень развития, относится к социальным, внешним мотивам.

Недостаток внешней мотивации учебной деятельности заключается в том, что ее преобладание не позволяет сформировать устойчивые знания и навыки. Чрезмерно развитые престижные мотивы могут приводить к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в ситуациях оценки знаний и компетентности учащихся (Ильин Е.П., 2003, 2012).

Неадекватность самооценки, в данном случае, заключается в несоответствии самооценок уровня владения культурными нормами и экспертных оценок воспитанности учащихся.

Чем выше престижная мотивация испытуемых, тем выше у них самооценки уровня владения культурными нормами в сфере здоровья ( $r_{\text{спэмп.}}=0,66 > r_{\text{сп.кр.0,01}}=0,64$ , Таблица 1).

По экспертной оценке взаимосвязь выраженности престижных мотивов и воспитанности учащихся отсутствует ( $r_{\text{спэмп.}}=0,40 < r_{\text{сп.кр.0,05}}=0,60$ , Таблица 1).

Для того, чтобы сформировать положительное отношение к учению, нужно, опираясь на интерес учащихся к наглядности, к игровым элементам на уроках, к организационным делам, способствовать развитию не престижных, а коллективистических мотивов. Это мнение разделяют и другие исследователи (Защиринская О.В., 2003).

Личностные мотивы – смысловые образования, формирующиеся на основе установления ценности знаний и навыков для самого учащегося, понимания их значения для достижения его жизненных целей.

Выраженность личностных мотивов способствует развитию навыка целеполагания, осознанности мотивов и учебной деятельности; у школьников с преобладающей внутренней мотивацией наблюдается высокий уровень мотивации успеха и реализации мотивов в деятельности (Баньковская Н. И., 2012; Бобренко, О.С., 1998 и др.).

Обнаружение ребенком личностных мотивов для деятельности, сформированность смыслообразования как компонента ядра личности - самосознания, отражает уровень психического развития ребенка, может

служить показателем хода психического развития, а также использоваться для более тонкой дифференцировки легкой и выраженной задержки психического развития (Дмитриева Е.Е., 2005; Белопольская, Н.Л., 1976; Семаго Н.Я., 2001).

**Вывод.** Организация занятий физической культурой и спортом с подростками, имеющими ограниченные возможности здоровья, нарушения психического развития и оценка результатов занятий должна быть направлена на формирование не престижных, а коллективистских и личностных мотивов, а также на освоение культурных норм в сфере здоровья.

### Литература

1. Баньковская, Н.И. Взаимосвязь мотивации к учебной деятельности со смысловыми образованиями личности школьника / Н.И. Баньковская // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2012. – № 1.

2. Белопольская, Н.Л. Психологическое исследование мотивов учебной деятельности у детей с задержкой психического развития: автореф. дис. ... канд. психол. наук : (19.00.04) (МГУ). Фак. Психологии / Белопольская Н.Л. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1976.

3. Бобренко, О.С. Педагогические условия формирования положительной мотивации к учебной деятельности у учащихся средней школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. / Бобренко О.С. – Москва, 1998.

4. Дмитриева, Е.Е. Коммуникативно-личностное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста с легкими формами психического недоразвития : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.10 / Дмитриева Е.Е. – Н. Новгород, 2005. – 411 с.

5. Заширинская, О.В. Психология детей с задержкой психического развития. Хрестоматия: учебное пособие для студентов факультетов психологии / О.В. Заширинская. – СПб.: Речь, 2003. – 432 с.

6. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.

7. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

8. Семаго, Н.Я. Психологические характеристики особенностей формирования базовых составляющих познавательной деятельности у детей с отклоняющимся развитием : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10 / Семаго Н.Я. – Москва, 2001. – 210 с.

*Галкина Ксения Юрьевна, бакалавр кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*Шумова Наталья Сергеевна, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия. E-mail: shumova@interwave.ru*

*Байковский Юрий Викторович, д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия. E-mail: alpfest@mail.ru*

## FORMATION OF COLLECTIVIST MOTIVES FOR ACTIVITY IN ADOLESCENTS WITH DISABILITIES IN SPORTS

Galkina Ksenia Yurievna, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

Shumova Natalia Sergeevna, shumova@interwave.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

Baykovsky Yury Viktorovich, alpfest@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

**Annotation.** A study of adolescents with disabilities (mental retardation, complex defects) was carried out. The call to rivalry, to reveal superiority, can complicate their education, worsen relations between adolescents. The data obtained confirm the importance of playing sports with such adolescents, provided that they form not prestigious, but collectivist and personal motives, as well as the development of cultural norms in the field of health.

**Keywords:** activity, personality, motives, socialization, social role, development of semantic formations of the personality.

### References

1. Bankovskaya, N.I. The relationship of motivation to educational activity with the semantic formations of the student's personality / N.I. Bankovskaya // *Bulletin of the Tula State University. Humanitarian sciences.* - 2012. - No. 1.

2. Belopolskaya, N.L. Psychological study of the motives of educational activity in children with mental retardation: author. dis. ... *Cand. psychol. Sciences: (19.00.04) (Moscow State University). Fac. Psychology / Belopolskaya N.L. - Moscow: Publishing house of Moscow. un-that, 1976.*

3. Bobrenko, O.S. Pedagogical conditions for the formation of positive motivation for learning activities among secondary school students: dis. ... *Cand. ped. Sciences: 13.00.01. / Bobrenko O.S. - Moscow, 1998.*

4. Dmitrieva, E.E. Communicative and personal development of preschool and primary school children with mild forms of mental underdevelopment: dis. ... *Dr. psychol. Sciences: 19.00.10 / Dmitrieva E.E. - N. Novgorod, 2005. - 411 p.*

5. Zashchirinskaya, O.V. Psychology of children with mental retardation. Reader: a textbook for students of psychology departments / O.V. Zashchirinskaya. - SPb.: Rech, 2003. - 432 p.

6. Ilyin, E.P. Motivation and motives / E.P. Ilyin. - SPb.: Peter, 2003. - 512 p.

7. Ilyin, E.P. Psychology of sport / E.P. Ilyin. - SPb.: Peter, 2012. - 352 p.

8. Semago, N.Ya. Psychological characteristics of the peculiarities of the formation of the basic components of cognitive activity in children with deviant development: dis. ... *Cand. psychol. Sciences: 19.00.10 / Semago N.Ya. - Moscow, 2001. - 210 p.*

## ЛИЧНОСТНЫЕ И СИТУАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ СНИЖЕНИЯ ТОЧНОСТИ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ ГОЛЬФИСТАМИ 14-18 ЛЕТ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЙ

Карева Н.С., Шумова Н.С.

***Аннотация.** У юношей-гольфистов по сравнению с девушками-гольфистками выше вклад личностных качеств и лежащих в их основе убеждений в результативность деятельности и ниже вклад ситуативных факторов. Черты «женственности», пассивность, несформированность личностной позиции снижает вклад личностных качеств в результативность деятельности и повышает вклад ситуативных факторов.*

***Ключевые слова:** восприятие пространства, точность воспроизведения пространственных параметров движений, личность, мотивы, качества личности.*

Для повышения точности произвольных движений необходима сенсорная коррекция, регуляция движений по ходу их выполнения. Сенсорная коррекция движения опирается на два вида перцептивного контроля (Бернштейн Н.А., Ильин Е.П., см. Гиппенрейтер Ю. Б., 2002; Ильин Е.П., 2001):

1. Внешний перцептивный контроль – непосредственно воспринимаемые зрительные, слуховые, тактильные ориентиры, параметры цели и/или воспроизводимого эталона, дополняющие данные от проприорецепторов.

2. Внутренний перцептивный контроль – непосредственно воспринимаемые проприоцептивные (кинестетические и вестибулярные) параметры движения сопоставляются с проприоцептивными параметрами движения, хранящимися в памяти в качестве эталона.

Точность сенсорной коррекции повышается при наличии сенсорных и перцептивных эталонов, при освоении перцептивных действий, развитии волевых и эмоциональных качеств личности (терпение, целеустремленность, самоконтроль, тревожность, подозрительность, эмоциональная нестабильность), а также таких качеств, как наблюдательность, педантичность, экспрессивность и т.д.

Точность воспроизведения пространственных параметров движения в большей мере зависит от качеств личности, так как именно они регулируют, организуют и направляют процесс восприятия и наиболее существенных параметров (ориентировочной основы) двигательных действий при отсутствии непосредственно воспринимаемого эталона, ориентира.

Формирование внутреннего перцептивного контроля – элемента психики как сложной системы, опирается на развитие памяти, мышления, направленности личности, эмоциональных предпочтений, их связей со строением и чувствительностью анализаторов на разных уровнях организации деятельности, требует высокой идеомоторной активности.

В феврале-марте 2020 года в НИИ спорта и спортивной медицины

РГУФКСМиТ нами было проведено исследование гендерных особенностей точности воспроизведения пространственных параметров движения. В исследовании приняли участие 10 гольфистов 14-18 лет (5 девушек, 5 юношей) высокой спортивной квалификации (3 человека – 1 взрослый разряд, 7 человек – КМС). Эмпирические данные были получены при помощи следующих методик:

1) Тест «чувство пространства» диагностико-тренировочной компьютерной комплекс-программы «Крис» (В. Г. Сивицкий, Е. С. Загузов, 2009);

2) Мини-СМИЛ;

3) Тест Мира-и-Лопеца;

4) Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волков, Н. Водопьянова (опросник «СОС»);

5) Методика прямого определения самооценки и уровня притязаний Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн в модификации Прихожан;

6) «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболатас.

Как у юношей-гольфистов, так и у девушек-гольфисток нашей экспериментальной группы по шкале «Женственность» методики «Мини-СмиЛ» показатели находились в пределах нормы. Норме соответствует то факт, что юноши-гольфисты имели меньший результат по показателю «Женственность», чем девушки-гольфистки. Различия близки к достоверным ( $p=0,006$ ).

Только один из юношей-гольфистов показал результат, который позволяет нам диагностировать у него черты «женственности» в характере. Данный тип поведения у юноши-гольфиста отражает пассивность личностной позиции, недифференцированность полоролевого поведения, и также несформированность характера. Со спортсменами данного типа поведения на ранних этапах тренеру работать проще, несформированность личностной позиции может повышать готовность спортсмена подчиняться указаниям тренера. Возможно, это и позволило занять данному юноше первое место на последних соревнованиях.

Для выявления гендерных различий структур взаимосвязей между качествами личности, определяющими готовность гольфистов 14-18 лет к точному воспроизведению пространственных параметров движений и соревновательной результативности были получены две корреляционные матрицы, содержащие по 4465 парных коэффициентов корреляции Спирмена.

Первая матрица взаимосвязей (между показателями юношей-гольфистов) содержала 148 достоверно значимых коэффициентов корреляции ( $r \geq r_{кр} 0,05 = 0,94$ ,  $n=5$ ), что составляет 3,3% общего количества парных коэффициентов в матрице.

Вторая матрица взаимосвязей (между показателями девушек-гольфисток) содержала 131 достоверно значимых коэффициентов корреляции ( $r \geq r_{кр} 0,05 = 0,94$ ,  $n=5$ ), что составляет 2,9% общего количества парных коэффициентов в матрице.

Личностные регуляторы деятельности появляются по мере становления

целостной непротиворечивой системы убеждений. Появление личностных регуляторов способствует ограничению избыточных степеней свободы двигательной системы, целесообразному проявлению в деятельности качеств и отношений, повышению их вклада в результативность деятельности и снижению вклада ситуативных факторов.

Так как интегрированность в общую систему мотивов занятий спортом, отношения к себе и демонстрируемых спортивных результатов еще невысока (3,3% и 2,9% у гольфистов и гольфисток соответственно), можно сказать, что их личность еще не сформировалась, она не направлена на достижение спортивных целей.

Из 148 достоверно значимых коэффициентов корреляции между показателями юношей-гольфистов достоверно отличались по величине от коэффициентов между аналогичными показателями девушек-гольфисток 16 (10,8%).

Из 131 достоверно значимых коэффициентов корреляции между показателями девушек-гольфисток по величине достоверно отличались от коэффициентов между аналогичными показателями юношей-гольфистов 3 (2,3%).

Так, у юношей-гольфистов, в отличие от девушек-гольфисток, самооценка социального статуса оказалась достоверно связана со спортивным результатом – местом, занятым на последних международных соревнованиях ( $r_{sp}=0,97 \geq r_{кр} 0,05=0,94$ ). Это свидетельствует о повышении у юношей-гольфистов вклада личностных качеств и лежащих в их основе убеждений в результативность деятельности и о снижении вклада ситуативных факторов.

Также у юношей-гольфистов была обнаружена достоверная взаимосвязь между показателем «Тревожность» теста Мини-СМИЛ и длиной последней линии (мм) левой руки в сагиттальной плоскости (В) в тесте Мира-и-Лопеца ( $r=0,97$ ,  $T_{st}=2,55 \geq T_{st} кр.0,05=2,45$ ). У девушек-гольфисток данной взаимосвязи не обнаружено, кроме того, уровень взаимосвязи статистически достоверно ниже, чем у юношей-гольфистов.

Надо отметить, что нами было установлено, что девушки-гольфистки и достоверно менее тревожны, чем юноши.

Тест Мира-и-Лопеца на основании графометрического анализа психомоторики позволяет дать количественную оценку такой личностной характеристики, как тревожность.

Он позволяет наблюдать, как эмоциональное состояние юношей-гольфистов влияет на пространственные характеристики, что отражается в увеличении длины графических движений.

Возможно, более тревожные юноши прилагают больше усилий, так как сильнее переживают за результат тестирования. Из-за этого они быстрее устают, а с повышением утомления у них снижается концентрация внимания, теряется самоконтроль.

Также повышенная тревожность может быть связана с тем, что данный этап тестирования связан не с ведущей рукой, а юноши нацелены на хороший результат, т. е. они находятся в условиях повышенного стресса.



Также возможно, что жалобы на тревожность связаны с боязнью не попасть по мячу, с имевшимися промахами при ударах по мячу из-за ошибочной оценки ударной площади головки клюшки относительно мяча по сагиттальной плоскости (от себя вперед и спереди-к себе). Подчеркивают свою тревожность юноши-гольфисты, которые увеличивают линии, нарисованные по сагиттальной плоскости относительно эталона, что свидетельствует о наличии у них состоянии возбуждения.

Еще одна взаимосвязь, по наличию которой юноши-гольфисты достоверно отличаются от девушек-гольфисток, говорит о том, что у юношей-гольфистов снижение эмоциональности сопряжено с повышением мотивации подготовки к профессиональной деятельности.

Об этом свидетельствует взаимосвязь между величиной вторичного отклонения левой руки в вертикальной плоскости (тест Мира-и-Лопеца) и уровня выраженности мотива подготовки к профессиональной деятельности (методика «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас) ( $r=-0,97$ ,  $T_{st}=3,62 \geq T_{st \text{ кр.}0,05}=2,45$ ).

Полученные результаты в целом свидетельствуют о повышении у юношей-гольфистов вклада личностных качеств и лежащих в их основе убеждений в результативность деятельности и о снижении вклада ситуативных факторов.

#### **Выводы.**

1. Полученные результаты в целом свидетельствуют о повышении у юношей-гольфистов вклада личностных качеств и лежащих в их основе убеждений в результативность деятельности и о снижении вклада ситуативных факторов по сравнению с девушками-гольфистками.

2. Черты «женственности», пассивность, несформированность личностной позиции снижает вклад личностных качеств и лежащих в их основе убеждений в результативность деятельности, повышая вклад ситуативных факторов.

#### **Литература**

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. — М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. — 336 с.
2. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки / Ильин Е.П. // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 5. - С. 45-49.

*Карева Наталья Сергеевна, бакалавр кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*Шумова Наталья Сергеевна, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия. E-mail: shumova@interwave.ru*

**PERSONAL AND SITUATIVE FACTORS OF DECREASING THE ACCURACY OF REPRODUCTION BY GOLFISTS 14-18 YEARS OF SPATIAL PARAMETERS OF MOTION**

*Kareva Natalia Sergeevna, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Shumova Natalia Sergeevna, shumova@interwave.ru, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** *Compared to female golfers, male golfers have a higher contribution of personality traits and their underlying beliefs to performance and a lower contribution of situational factors. Traits of "femininity", passivity, unformed personal position reduces the contribution of personal qualities to the effectiveness of activities and increases the contribution of situational factors.*

**Keywords:** *perception of space, accuracy of reproduction of spatial parameters of movements, personality, motives, personality traits.*

#### *References*

1. Gippenrejtser YU. B. *Vvedenie v obshchuyu psihologiyu. Kurs lekcij.* — M.: «СНЕРО», pri uchastii izdatel'stva «YUrajt», 2002. — 336 s.

2. Il'in E.P. *Dvigatel'nye umeniya i navyki / Il'in E.P. // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. - 2001. - N 5. - S. 45-49.*

УДК 796.011

## **ВЛИЯНИЕ ВИДЕОИГР-ШУТЕРОВ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ**

Кравченко М.С.

**Аннотация.** *Киберспорт с каждым годом становится популярнее и изучается все больше научным сообществом. Однако, на данный момент все исследования имеют общий характер, без детализации и углубления в видеоигры-шутеры. В данной статье поднимается проблема недостаточной детализации изучения наиболее популярной части киберспорта- шутеров и рассматривается динамика психофизиологических показателей киберспортсменов в процессе игровой деятельности.*

**Ключевые слова:** *компьютерный спорт, киберспортсмен, шутер, психофизиологические показатели.*

**Введение.** Компьютерные спортивизированные игры с каждым годом становятся все популярнее и становятся мощным инструментом развития человеческого сообщества. К настоящему времени уже накоплено некоторое количество данных, характеризующих влияние компьютерных игр на психофизиологические характеристики игроков. Компьютерный спорт отличается пониженной двигательной активностью спортсменов во время игры и весомое преимущество над противниками достигается, как правило, обыгрыванием оппонента за счет скорости, гибкости мыслительного процесса и сенсомоторики. Согласно данным И. В. Стрельниковой, к настоящему времени уже накоплено некоторое количество данных, описывающих влияние компьютерного спорта на психофизиологические характеристики игроков [1]. Проведенное исследование показало, что для киберспортсменов, выступающих в разных дисциплинах, характерны определенные качества, обусловленные спецификой компьютерной игры. Было выявлено, что различий в

сенсомоторной сфере не наблюдается, все киберспортсмены обладают высокой скоростью сложных реакций и совершают меньше ошибок при их реализации, чем не спортсмены, но имеются различия в когнитивном стиле [2]. В исследованиях других авторов (Скаржинская Е.Н. [3], Новосёлов М.А. [4], Сопов В.Ф. [5]) указывается влияние тренировочного и соревновательного режимов игр на психофизиологические показатели киберспортсменов, а также изменение психофункциональных показателей в зависимости от интенсивности средств и методов психологической подготовки. Однако, проведенные ранее исследования носят общий характер для компьютерных спортизированных игр в целом, а изучение одного их самых популярных направлений видеоигр-шутеров, имеет фрагментарный характер.

**Цель.** Определить влияние видеоигр-шутеров на психофизиологические показатели киберспортсменов.

**Задачи.** Изучить особенности психофизиологической подготовленности киберспортсменов специализирующихся в различных дисциплинах киберспорта. Определить влияние шутеров на психофизиологические показатели киберспортсменов.

**Объект исследования.** Психофизиологическая подготовленность киберспортсменов, специализирующиеся в спортизированных видеоиграх.

**Предметы исследования.** Динамика психофизиологических показателей киберспортсменов в процессе игровой деятельности на основе видеоигр-шутеров.

**Гипотеза.** Предполагалось, что игровая подготовка в спортизированных видеоиграх-шутерах способствует повышению концентрации внимания, устойчивости концентрации внимания, скорости обработки информации.

**Основная часть.** В исследовании принимали участие 10 начинающих киберспортсменов, играющих в шутер Valorant. До и после игровой деятельности, продолжительностью 10 минут, испытуемые измеряли ЧСС, выполняли тесты Шульта и Бурдона. Тест Шульта выводил интегральный показатель по концентрации внимания, периферическому зрению, навыку быстрого поиска информации. По результату теста Бурдона определялись концентрация внимания, устойчивость концентрации внимания и скорость переработки информации.

Достоверность изменения результатов определялась по непараметрическому Т-критерию Вилкоксона. Данный критерий был выбран в связи с тем, что выборка испытуемых была малочисленная и не подвергалась проверки на соответствие закону нормального распределения.

Т-критерий Вилкоксона показал, что ЧСС и скорость переработки информации достоверно возрастают. Тест Шульта и Бурдона на концентрацию внимания, устойчивость концентрации внимания попадают в зону неопределенности, что говорит о недостоверности изменений показателей (Таблица 1).

Таблица 1 – Расчет Т-критерия Вилкоксона

	ЧСС УД/МИН	Тест Шульца	Тест Бурдона: Конц. вним. (К%)	Тест Бурдона: Уст. конц. вним (Ku)	Тест Бурдона: Скор. переработки (Q)
Тэмп	1	12	9	17	2
Ткр	8	10	10	10	10
P	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05

**Выводы.** Таким образом можно сделать заключение о том, что 10 минутная игры в шутер Valorant достоверно изменяет показатели ЧСС и скорость переработки информации. В первом случае изменение показателей ЧСС говорит о значительном задействовании сердечно-сосудистой системы (интенсивность нагрузки), а во втором случае позволяет повысить скорость мыслительных операций. Изменение других показателей недостоверно вследствие того, что группа испытуемых изначально была малочисленная и для подтверждения полученных результатов требуется продолжение проведения исследования.

#### Литература

1. А.Р.Ибрагимов, Физиологические особенности организма киберспортсмена в процессе соревновательной разминки. Магистерская диссертация. 2017.
2. Стрельникова И.В., Стрельникова Г.В., Янкин Е.Л. Особенности сенсомоторной и когнитивной сфер киберспортсменов, выступающих в разных дисциплинах. В журнале: Наука и спорт: современные тенденции. 2016.
3. Скаржинская Е.Н. Организационно-педагогические аспекты реализации профессиональных стандартов отрасли «Физическая культура и спорт» // Молодежная политика: история, теория, практика: Сборник научно-методических материалов III Межвузовской научно-практической конференции, Москва, РГУФКСМиТ, 2019, С. 279.
4. Новосёлов М.А. Влияние компьютерного спорта на функциональные системы организма киберспортсмена. В сборнике: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции с международным участием. Министерство спорта Российской Федерации; ФГОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма". 2016
5. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка в киберспорте: конструирование системы. В сборнике: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции с международным участием. 2016

*Кравченко Милена Сергеевна, студентка 4-го курса кафедры компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий, m.kravchenko.esport@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.*

## THE INFLUENCE OF VIDEO GAMES-SHOOTERS ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS OF ESPORTS PLAYERS

Kravchenko Milena Sergeevna, 4th year student of the chair of Theory and Methods of Computer Esports and applied computer technologies, m.kravchenko.esport@gmail.com, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

**Annotation.** Esports is becoming more popular every year and is being studied more and more by the scientific community. However, at the moment, all the research is of a general nature, without detailing and delving into video games shooters. This article raises the problem of insufficient detail in the study of the most popular part of esports - shooters and examines the dynamics of psychophysiological indicators of esports players in the process of gaming activity.

**Keywords:** computer sports, esports player, shooter, psychophysiological indicators.

### References

1. A.R.Ibragimov, *Fiziologicheskie osobennosti organizma kibersportsmena v processe sorevnovatel'noj razminki. Magisterskaya dissertaciya.* 2017. S 3-5
2. Strel'nikova I.V., Strel'nikova G.V., YAnkin E.L. *Osobennosti sensomotornoj i kognitivnoj sfer kibersportsmenov, vystupayushchih v raznyh disciplinah. V zhurnale: Nauka i sport: sovremennye tendencii.* 2016
3. Skarzhinskaya E.N. *Organizacionno-pedagogicheskie aspekty realizacii professional'nyh standartov otrasli «Fizicheskaya kul'tura i sport» // Molodezhnaya politika: istoriya, teoriya, praktika: Sbornik nauchno-metodicheskikh materialov III Mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, RGUFKSMiT, 2019, S. 279.*
4. Novosyolov M.A. *Vliyanie komp'yuternogo sporta na funkcional'nye sistemy organizma kibersportsmena. V sbornike: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy internet-konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii; FGOU VPO "Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta, molodezhi i turizma".* 2016
5. Sopov V.F. *Psihologicheskaya podgotovka v kibersporte: konstruirovaniye sistemy. V sbornike: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy internet-konferencii s mezhdunarodnym uchastiem.* 2016.

УДК 796.07

## ПСИХОЛОГ В СОВРЕМЕННОМ КИБЕРСПОРТЕ

Олефиренко А.А.

**Аннотация.** Компьютерный спорт или киберспорт – явление XXI века. Темпы развития компьютерного спорта уже превзошли многие традиционные виды спорта. Если 20 лет назад даже тренер был новшеством, то сейчас штат сотрудников киберспортивных команд и организаций заметно расширился, прежде всего, за счет психологов.

**Ключевые слова:** киберспорт, психология, подготовка, мотивирование, конфликты, специалист.

**Введение.** В 2019 году команда OG стала двукратным чемпионом крупнейшего турнира по Dota 2 в мире - the International, что стало настоящим прецедентом, ибо ранее никто не мог достичь такого результата. В интервью члены коллектива неоднократно отмечали роль работающего с ними психолога - Мии Стелберг. Тогда, казалось, впервые заговорили о том, насколько важно иметь в распоряжении организации специалиста по работе с психикой спортсменов. С учетом специфики киберспорта держать мозг

спортсмена в оптимальном состоянии, как и решать возникающие в коллективе конфликты, просто необходимо для достижения результата.

**Основная часть.** В зону ответственности практикующего спортивного психолога входит целый ряд задач. Первая из них - разрешение конфликтов между участниками тренировочного и соревновательного процессов (Как между собственно спортсменами, так и между персоналом организации).

Ведь любая деятельность, особенно коллективная, неизменно влечет за собой конфликты между участниками деятельности. И в такой ситуации крайне необходим человек, способный первым уловить нежелательные колебания в атмосфере коллектива и может предотвратить накал страстей, который может дорасти до ненужной и разрушительной бури! Психологи помогают спортсменам справиться с подобными проблемами коммуникации, предотвращают появление конфликтов и занимаются целеполаганием и вопросами мотивации. [1]

Мотивирование игроков на достижение побед через преодоление трудностей на пути и формирование стремления к постоянному развитию – также немаловажная, а возможно, и основополагающая задача, стоящая перед психологами и “тренерами по психологической подготовке” (Распространенное название данной профессии в СНГ-сегменте киберспортивного рынка талантов). Чем выше мотивированность игрока, чем отчетливее он видит перед собой свои цели, тем активнее он будет достигать их и тем выше будет эффективность каждой тренировки. Таким образом, спортивные результаты напрямую зависят от вышеописанного аспекта работы психолога.

Нередки и случаи, когда психологи как специалисты по работе с мозгом вмешивались в сам тренировочный процесс, предлагая различные упражнения и методики развития когнитивных функций, ведь киберспортсмен всегда должен быть в оптимальной когнитивной форме.

Также важным аспектом работы психолога является и обучение игроков контролю за своим состоянием. Даже самые способные и натренированные игроки могут ощущать мандраж или, наоборот, полную апатию на соревнованиях. Однако специфика навыка возвращения в работоспособное состояние для каждого члена команды или индивидуального игрока варьируется в зависимости от способностей их нервной системы, и здесь вступает в роль еще один аспект работы психолога - индивидуальная работа со спортсменами. Психолог строит свою работу ориентируясь на каждого игрока в отдельности и на коллектив в целом. И многие специалисты работают также с личными запросами спортсменов. Впрочем, «частные консультации про жизнь» не входят в обязательный список услуг психолога спорта. Иногда в таких ситуациях психолог дает игроку контакт более подходящего специалиста. Однако он непременно консультирует тренера и менеджера по вопросам управления командой. [2]

И в большом спорте, и в компьютерном, психологические процессы, которые происходят с отдельными игроками, с командой в целом очень важны. И ментальная составляющая атлетов играет порой не менее решающую роль в достижении победы, чем техническая или физическая.

Присутствие психолога и его работа на протяжении длительного периода приносят ощутимые плоды. Такой специалист поддерживает всех членов коллектива, возвращает командный дух, чувство сплоченности, проводит индивидуальные консультации и общие командные тренинги. Поэтому после побед, игроки выражают благодарность не только тренеру, но и психологу!

В качестве примеров можно привести двух крупных западных специалистов - Вэлдона Грина и Мию Стелберг. Тренер по психологической подготовке Вэлдон Грин “поднял на ноги” не одну американскую и европейскую команду по League of Legends. В своей работе он использовал принципы корейской и японской рабочей культуры, призывая киберспортсменов сосредотачиваться во время тренировок и матчей и максимально расслабляться в период отдыха, даже если на носу важнейший турнир. Он же научил их помогать друг другу в критические моменты прямо во время официальных игр. [3]

Вторым специалистом, который привлёк внимание к этой сфере, стала Миа Стелберг, превратившая Astralis, ломавшуюся в решающий момент, в чемпионов ELEAGUE Major 2017. Вклад Мии оценили так высоко, что через 2 недели после победы на ELEAGUE Major: Atlanta 2017 команда выпустила ролик, где детально рассказали о ее роли в победе Astralis. После она сменила дисциплину и привела команду по Dota 2 OG к титулу двукратных чемпионов мира и создала собственный сайт, где киберспортсмены могут обратиться к ней за психологической помощью. [4]

В целом, в СНГ пространстве также зарождается практика привлечения психологов в профессиональные команды разного уровня, но чаще всего силами отдельных специалистов-энтузиастов. Проведенный среди игроков высокого уровня опрос показывает, что менее чем 20% опрошенных игроков имеют в составе своей команды соответствующего специалиста (рисунок 1).

Существует ли в структуре команды/организации спортивный психолог

48 ответов



Рисунок 1 – Диаграмма ответов на вопрос о наличии психолога в команде

Пока что профессиональных тренеров-психологов на постсоветском пространстве очень мало, и причин тому много, главная из которых – нестабильность игровых коллективов и команд. К сожалению, в данный момент

принято постоянно менять команды, если на пути появляются какие-то трудности. Никто не хочет их решать, ведь легче просто сменить состав и обвинить во всех бедах какого-нибудь игрока. Если на профессиональной сцене такое происходит не так часто, потому что у игроков есть определенные обязательства перед организациями, то на полупрофессиональной сцене это распространенное явление. Тех социальных ситуаций, которые должны сплотить команду, многие коллективы предпочитают избегать. [5]

Такой подход во многом определяет и развитие будущих киберспортсменов - игроки не учатся преодолевать трудности, не развивают в себе чувство сплоченности и командности. Они привыкают полагаться лишь на свое индивидуальное мастерство, чтобы регулярно искать подходящий коллектив. И как только такой подходящий коллектив сталкивается с проблемами - индивидуальными или командными, он распускается, и игроки ищут новую команду. Подобная практика приводит к следующей неблагоприятной картине - потенциальные профессионалы и чемпионы не реализуют свои способности полностью, ибо вынуждены регулярно подстраиваться под новые коллективы вместо работы над своей командной игрой, мотивированностью и социальной составляющей процесса. В итоге большинство из них, не получив быстрого результата, просто уходят из киберспорта, тормозя развитие всей индустрии и оставляя в душе лишь нереализованные мечты и разочарование.

**Выводы.** За последние годы работа с психикой киберспортсменов, социальной сферой жизни человека и коллектива превратилось в одно из актуальных направлений научных исследований. Специалистов данного профиля привлекают во многие киберспортивные организации, там, где требуется высокий спортивный результат. Однако, пока что ситуация далека от совершенства, особенно для киберспортивных команд - любительского и полупрофессионального уровня.

#### Литература

1. Психологи в киберспорте - миф или реальность? [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://vk.com/@futureperfect\\_esport-psihologi-v-kibersporte-mif-ili-realnost](https://vk.com/@futureperfect_esport-psihologi-v-kibersporte-mif-ili-realnost) Дата обращения: 26.02.2021
2. Психолог в киберспорте: зачем нужен и что должен уметь [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://igrologia.com/esport/cyberpsychologist\\_wtf/](https://igrologia.com/esport/cyberpsychologist_wtf/) Дата обращения: 27.02.2021
3. Работа психологов в киберспорте [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.championat.com/cybersport/article-3499793-rabota-psihologov-v-kibersporte.html> Дата обращения: 27.02.2021
4. OG взяла психолога перед интом. себу с нотейлом стало легче [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://cyber.sports.ru/tribuna/blogs/drowrangerthebest/2551913.html> Дата обращения: 28.02.2021
5. Зачем нужны психологи в киберспорте [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.cybersport.ru/blog/post/300113/zachem-nuzhny-psikhologi-v-kibersporte> Дата обращения: 01.03.2021



Олефиренко Александр Александрович, студент 4-го курса кафедры компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий, [olnard\\_the\\_elder\\_dragon@gmail.com](mailto:olnard_the_elder_dragon@gmail.com), Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

### PSYCHOLOGISTS IN MODERN CYBERSPORT

*Olefirenko Alexander Alexandrovich, 4th year student of the chair of Theory and Methods of Computer Esports and applied computer technologies, [olnard\\_the\\_elder\\_dragon@gmail.com](mailto:olnard_the_elder_dragon@gmail.com), Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism.*

**Annotation.** *Computer Sport, or Cybersport is a XXI century phenomenon. The pace of development of cybersport has already overrun some traditional kinds of sport. 20 years ago even a coach was an innovation, but now cybersport teams and organisations tend to expand the number of workers primarily by employing professional psychologists.*

**Keywords:** *cybersport, psychology, training, motivation, conflicts, professional.*

#### References

1. *Psihologi v kibersporte - mif ili real'nost'? [Elektronnyj resurs] / Rezhim dostupa: [https://vk.com/@futureperfect\\_esport-psihologi-v-kibersporte-mif-ili-realnost](https://vk.com/@futureperfect_esport-psihologi-v-kibersporte-mif-ili-realnost) Data obrashcheniya: 26.02.2021*
2. *Psiholog v kibersporte: zachem nuzhen i chto dolzhen umet' [Elektronnyj resurs] / Rezhim dostupa: [https://igrologia.com/esport/cyberpsychologist\\_wtf/](https://igrologia.com/esport/cyberpsychologist_wtf/) Data obrashcheniya: 27.02.2021*
3. *Rabota psihologov v kibersporte [Elektronnyj resurs] / Rezhim dostupa: <https://www.championat.com/cybersport/article-3499793-rabota-psihologov-v-kibersporte.html> Data obrashcheniya: 27.02.2021*
4. *OG vzyala psihologa pered intom. sebu s notejlom stalo legche [Elektronnyj resurs] / Rezhim dostupa: <https://cyber.sports.ru/tribuna/blogs/drowrangerthebest/2551913.html> Data obrashcheniya: 28.02.2021*
5. *Zachem nuzhny psihologi v kibersporte [Elektronnyj resurs] / Rezhim dostupa: <https://www.cybersport.ru/blog/post/300113/zachem-nuzhny-psikhologi-v-kibersporte> Data obrashcheniya: 01.03.2021*

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Полиенко Т.В.

**Аннотация.** *В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на психическое состояние человека. Представлены данные о положительном влиянии физической культуры на психические состояния человека и данные опроса как повлияла изоляция на физическую активность и стресс.*

**Ключевые слова:** *психическое состояние, физическая культура, спорт, психологическое состояние.*

Научно доказано, что физическая активность и спорт в умеренных дозах благоприятно воздействуют на психологическое здоровье человека. Однако в повседневной жизни многие люди не задумываются о пользе физической нагрузки. Как повлияла пандемия на физическую активность? При выполнении физических упражнений между психологической и физической деятельностью

возникает прочная взаимосвязь, а вся психологическая деятельность человека протекает за счёт центральной нервной системы. При постоянных тренировках движения становятся точнее, в головном мозге появляются новые нейронные связи, формируются рефлексy, что в совокупности приводит к повышению уравновешенности процессов возбуждения и торможения, увеличению активности головного мозга. Благоприятное влияние физической активности на психологическое состояние человека отражено во многих научных исследованиях. Например, исследование американских учёных о воздействии физической нагрузки на клинических больных и обычных людей [Уэйнберг Р.С., Гоулд Д., 2001].

Таблица 1 – Положительное психологическое воздействие физических нагрузок на клинических больных и обычных людей (по данным Уэйнберга Р.С.М., Гоулда Д., 2001)

Увеличение	Снижение
Умственной активности	Абсентеизма
Настойчивости	Злоупотребления алкоголем
Уверенности	Чувства гнева
Эмоциональной устойчивости	Тревожности
Успеваемости	Чувства смущения
Внутреннего локуса контроля	Депрессии
Памяти	Головной боли
Восприимчивости	Враждебности
Положительных образов	Фобии (чувства страха)
Самоконтроля	Психотического поведения
Полового удовлетворения	Напряженности
Ощущения благополучия	Самоконтроля
Эффективности работы	Количества ошибок при выполнении работы

Во время пандемии жизнь людей изменилась, если раньше была необходимость выходить из дома: на работу, в школу, садик и т.д., то во время карантина такая потребность исчезла. Что в свою очередь повлекло за собой снижение физической активности, нерегулярное питание, увеличение или уменьшение продолжительности сна. По данным опроса: [НАФИ за апрель-май 2020] 32% людей стали уделять спорту меньше времени, 32% уделяли столько же времени, как и ранее, 36% стали уделять больше времени. По результатам данного опроса можно сделать вывод о том, что люди стали чаще заниматься спортом. На вопрос: «Ощущаете ли вы стресс больше обычного?» большинство респондентов (45%) ответили, что почти не испытывали стресс, 12% испытывали стресс меньше, чем обычно, 34% испытывали стресс немного больше обычного, и лишь 9% испытывали более сильный стресс. Из чего можно предположить, что взаимосвязь между физической активностью и стрессом, существует. Люди, которые занимались физической активностью, были менее подвержены стрессу и смогли сохранить своё физическое здоровье.

Резюмируя вышеизложенное: физические нагрузки действуют на психику человека положительно, они помогают сохранить спокойствие и защитить психическое здоровье от неблагоприятного воздействия внешней

среды. Также следует отметить, что в последнее время наблюдается рост физической активности у населения, люди стали больше заниматься спортом, а это не может не радовать!

#### Литература

1. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С.Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 229 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с
3. Колеснев А.С. Влияние спортивных упражнений на нервную систему человека/ Колеснев А.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В. и др. Волжский политехнический институт, 2015 / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015016640>

*Полиенко Татьяна Викторовна, студентка ФГБОУ ВО «СибГУ им. М.Ф. Решетнева», Красноярск, email: polienkot27@mail.ru*

*Научный руководитель Трофимова Наталья Петровна, доцент кафедры физической культуры и валеологии*

#### *INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ON HUMAN MENTAL HEALTH*

*Polienko Tatyana Viktorovna, student of MF Reshetnev Siberian State University, Krasnoyarsk, email: polienkot27@mail.ru*

*Scientific supervisor - Natalya Petrovna Trofimova (Associate Professor of the Department of Physical Culture and Valeology)*

**Annotation.** *The article examines the influence of physical culture and sports on the mental state of a person. The data on the positive influence of physical culture on the mental state of a person and survey data on how isolation influenced physical activity and stress are presented.*

**Keywords:** *mental state, physical culture, sports, psychological state.*

#### *References*

1. Uenberg, R.S. *Osnovy psihologii sporta i fizicheskoy kul'tury* / R.S. Uenberg, D. Gould. – Kiev: *Olimpijskaya literatura*, 2001. – 229 s.
2. EvseevYU.I. *Fizicheskaya kul'tura. Seriya «Uchebniki, uchebnye posobiya»*. Rostov-n/D: *Feniks*, 2003. — 384 s
3. *Kolesnev A.S. Vliyanie sportivnyh uprazhnenij na nervnuyu sistemu cheloveka/ Kolesnev A.S., SHlemova M.V., CHernysheva I.V. i dr. Volzhskij politekhnicheskij institut, 2015 / [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015016640>*

# ТУРИЗМ, РЕКРЕАЦИЯ, МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА

УДК 374.32

## ДИНАМИКА ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

Зенина Е.С.

***Аннотация.** В статье исследуется политическая активность современной молодежи России. Рассматриваются уровень вовлеченности молодых людей в общественно-политическую сферу жизни и формы политической активности.*

***Ключевые слова:** молодёжь, молодёжная политика, политическая активность, молодёжная среда.*

Молодёжь современной России – юноши и девушки в возрасте от 14 до 35 лет, существенно отличаются от предыдущего поколения россиян и составляют почти пятую часть всех избирателей в нашем государстве [2]. Это первое поколение, родившееся или сформировавшееся в новой, постсоветской России, для которого само понимание словосочетания «политическая активность» имеет особую коннотацию: «деятельность социальных групп или индивидов, связанная с формулированием и выражением собственных потребностей и интересов, со стремлением изменить существующий политический или социально-экономический порядок и соответствующие политические институты» [6, С. 94]. Именно эта категория населения уже в недалёком будущем примет участие в политической и управленческой деятельности в государстве. Проблема общественно-политической активности и политической культуры молодежи на сегодняшний день приобрела достаточно актуальный характер.

Молодежь является особой социально-демографической группой населения любого государства. Студенчество, как неотъемлемая часть молодежи, является важной составляющей в структуре любого общества, «обеспечивает перспективы его развития, определяет его будущее» [4, С. 132]. Анализируя литературу, посвященную данному вопросу [1, 3, 5] можно констатировать, что одной из важнейших проблем в современной России является низкий уровень политического участия молодежи. Например, более половины среди студенческой молодежи не проявляют интерес к политической жизни страны (52%) [8].

Отметим, что проблема низкой заинтересованности современной российской молодежи в политической сфере жизни общества можно объяснить тем, что молодые люди не видят обратной связи от государства. Работа по включению молодежи в политический процесс должна проходить с помощью политических институтов, политической культуры, политической социализации, политического участия [7, С. 72].

Так как «особенностью современного процесса политической социализации

молодежи является интернет» [6, С. 96] за последние годы степень участия молодых людей в общественно-политической сфере государства хотя и возросла, по отношению к молодежи начала XXI века, но, несмотря на это, остается на достаточно низком уровне.

Для решения данной проблемы необходимо проводить более качественную работу с молодыми людьми. Особую роль в этой работе должен играть социологический и политологический анализ динамики общественно-политической активности современной молодежи России, деятельности молодежи в современном политическом процессе и включенности молодежи в практическую политику.

#### Литература

1. Абазалиева, М.М. Участие российской молодежи в общественно-политической деятельности / М.М. Абазалиева, В.Н. Кулябцева, З.С. Тамбиева. – Каспийский регион: политика, экономика, культура. 2013. №2 – С. 62-67.
2. Демографический ежегодник России. 2019: Статистический сборник / Росстат. — М., 2019. — 557 с.
3. Мартышенко, Н.С. Повышение уровня политической активности как важнейший элемент молодежной политики региона / Н.С. Мартышенко // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2016. – №2. – С. 139-150.
4. Александров Б.Ю. Патриотическое сознание как неотъемлемая часть профессиональной идентичности специалиста по работе с молодежью // Кафедральная наука РГУФКСМИТ. Материалы «Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава. 2019». – Москва: РГУФКСМиТ, 2019. С. 131-135
5. Политическая социология: учебник для академического бакалавриата / Ж.Т. Тощенко [и др.]; под ред. Ж.Т. Тощенко. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 526 с.
6. Маркотенко К.Д., Шинковская Н.В. Политическая активность молодежи: терминологический и политический контекст // Евразийский Союз Ученых. 2015. №3-8 (12). – С. 94-97
7. Сафронов А.Н. Молодежь России в современном политическом процессе // Теория и практика общественного развития. 2011. №4. – С. 72-74
8. Милорава, А. Р. Политическая активность российской молодежи на современном этапе / А.Р. Милорава // Молодой ученый. – 2017. – №14. – С. 572-573.

*Зенина Екатерина Сергеевна, студентка 4 курса бакалавриата, Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Российская Федерация, Москва, katerinaa.zenina.00@mail.ru*

*DYNAMICS OF SOCIAL AND POLITICAL ACTIVITY OF MODERN YOUTH IN RUSSIA*

Zenina Ekaterina Sergeevna, 4th year undergraduate student Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (RSUPE), Russian Federation, Moscow, katerinaa.zenina.00@mail.ru

**Annotation.** The article examines the political activity of modern youth in Russia. The level of involvement of young people in the socio-political sphere of life and forms of political activity are considered.

**Keywords:** youth, youth policy, political activity, youth environment.

#### References

1. Abazalieva, M.M. Uchastie rossijskoj molodezhi v obshchestvenno-politicheskoj deyatel'nosti / M.M. Abazalieva, V.N. Kulyabceva, Z.S. Tambieva. – Kaspiskij region: politika, ekonomika, kul'tura. 2013. №2 – S. 62-67.
2. Demograficheskij ezhegodnik Rossii. 2019: Statisticheskij sbornik / Rosstat. — M., 2019. — 557 s.
3. Martysenko, N.S. Povyshenie urovnya politicheskoj aktivnosti kak vazhnejshij element molodezhnoj politiki regiona / N.S. Martysenko // Nacional'nye interesy: priority i bezopasnost'. – 2016. – №2. – S. 139-150.
4. Aleksandrov B.YU. Patrioticheskoe soznanie kak neot'emlemaya chast' professional'noj identichnosti specialista po rabote s molodezh'yu // Kafedral'naya nauka RGUFKSMIT. Materialy «Itogovoj nauchno-prakticheskoj konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava. 2019». – Moskva: RGUFKSMiT, 2019. S. 131-135
5. Politicheskaya sociologiya: uchebnik dlya akademicheskogo bakalavriata / ZH.T. Toshchenko [i dr.]; pod red. ZH.T. Toshchenko. – M.: Izdatel'stvo YUrajt, 2018. – 526 s.
6. Markotenko K.D., SHinkovskaya N.V. Politicheskaya aktivnost' molodezhi: terminologicheskij i politicheskij kontekst // Evrazijskij Soyuz Uchenyh. 2015. №3-8 (12). – S. 94-97
7. Safronov A.N. Molodezh' Rossii v sovremennom politicheskom processe // Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya. 2011. №4. – S. 72-74
8. Milorava, A. R. Politicheskaya aktivnost' rossijskoj molodezhi na sovremennom etape / A.R. Milorava // Molodoj uchenyj. – 2017. – №14. – S. 572-573.

УДК 911

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ С РОДИТЕЛЯМИ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС КЛУБА

Иванова Л.Н., Сиднева Л.В.

**Аннотация.** Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью в более детальном изучении особенностей проведения совместных занятий дошкольников с родителями в условиях фитнес клубов для повышения эффективности тренировочного процесса и удовлетворения потребностей двух социальных групп. Также для повышения уровня развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая подготовка, дошкольники, родители, физкультурные занятия, фитнес, фитнес клуб, совместные занятия, развитие детей, воспитание дошкольников.

**Актуальность.** На современном этапе развития общества наблюдается кардинальная перемена подхода к детскому образовательному процессу, речь идет об осознании ребенка, как не до конца сформированной личности. Данный факт повлек за собой ряд изменений в отношении к ребенку в процессе обучения, к примеру, наблюдается повышение важности установления

доверительных отношений с ребенком, взаимного уважения, происходит принятие его личностных целей, запросов и интересов, создание благоприятных условий для развития его способностей и т.д [1].

Широкий круг потребностей современное общество может удовлетворить с помощью различных форм и средств физической культуры, спектра предлагаемых оздоровительных услуг и программ. В настоящее время существует множество педагогических методик и технологий для совершенствования психофизического состояния ребенка [3].

Однако, в условиях современного ритма жизни, родители проводят недостаточное количество времени со своими детьми дошкольного возраста, что часто мешает им выстраивать гармоничные и доверительные отношения. В возрасте до 7 лет в фокусе внимания детей образ жизни родителей, который они копируют в собственной модели поведения [2].

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью в более детальном изучении особенностей проведения совместных занятий дошкольников с родителями в условиях фитнес клубов для повышения эффективности тренировочного процесса и удовлетворения потребностей двух социальных групп.

**Цель работы:** выявить особенности проведения совместных занятий дошкольников с родителями в условиях фитнес клуба «WeGym».

Для достижения намеченной цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Охарактеризовать особенности организации и проведения, совместных занятий дошкольников с родителями в условиях фитнес клуба.
2. Разработать методику совместных занятий детей дошкольного возраста с родителями.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, опрос родителей и методы математической статистики.

Основная часть. В исследовании приняло участие 12 дошкольников (дети 5-6 лет) и их родителей. Им была предложена методика совместных занятий, которая включала комплекс упражнений антигравити на базе классической йоги, который выполняется в специальных гамаках, подвешенных к потолку.

В комплекс упражнений по системе антигравити были включены следующие упражнения: 1. Витрувианский человек. Двойной обхват бедер, ноги широко разведены в стороны. Руками держимся за гамак или, если уверены в себе, разводим их в стороны. 2. Летучая мышь. Переворот, плечи упираются в гамак, руками держимся за край и находим баланс в этом перевернутом положении. 3. Складка. Бедра и стопы расположены в гамаке, корпус наклонен к ногам, руками достаем стопы с внешней стороны гамака. 4. Стойка на руках в перевороте (стойка Харрисона). 5. Растяжка с разведенными ногами. Обхват пятки. Затем опускаемся максимально низко, руки контролируют нагрузку. 7. Пегас. Опорная нога согнута под углом 90 градусов, вторую ногу стремимся выпрямить: садимся как можно ниже. Руки

контролируют положение. 8. Священный Грааль. Опорная нога прямая, вторая поднимается максимально высоко и стремится к прямому состоянию, руки контролируют нагрузку. 9. Лотос. Упражнение для релаксации и растяжки мышц и связок ног.

До начала исследования нами было проведено анкетирование родителей по выявлению заинтересованности и предпочтения в совместных занятиях фитнесом с детьми.

На 1 вопрос «Много времени Вы уделяете своему ребенку?» родители ответили следующим образом.

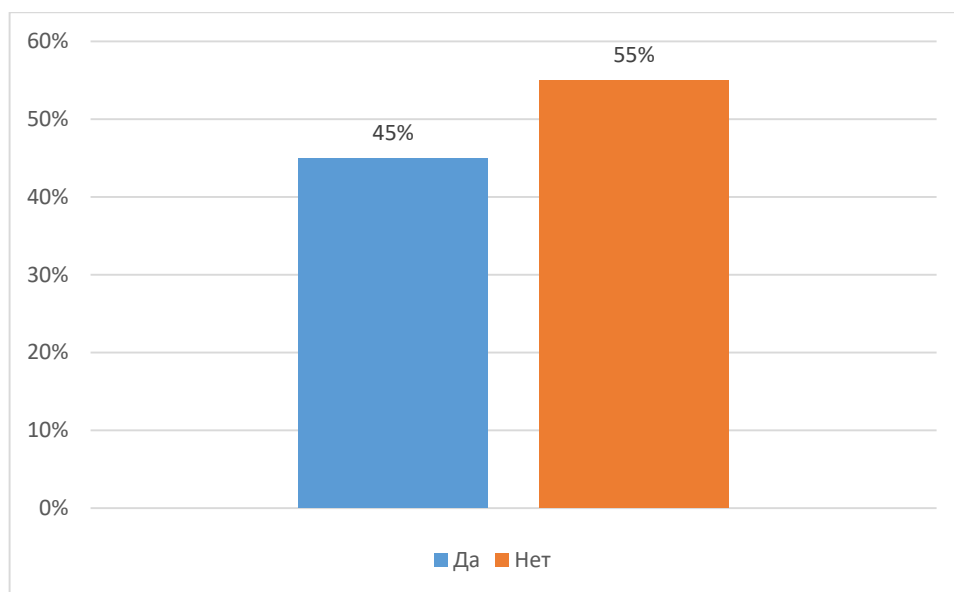


Рисунок 1 – Ответ на 1 вопрос

Как видно из диаграммы 1 – 45 % родителей уделяют ребенку достаточно времени и 55% уделяют ребенку мало внимания.

На 2 вопрос «Интересны ли Вам совместные занятия фитнесом с Вашим ребенком?» ответы родителей были следующими.

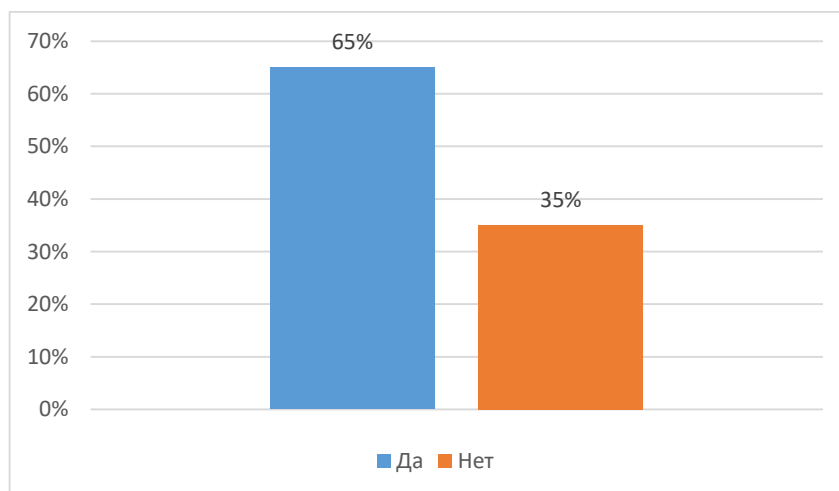


Рисунок 2 – Ответ на 2 вопрос



Как видно из диаграммы 2 – 65% родителей хотели бы попробовать совместные занятия фитнесом с ребенком, а 35% не хотели бы. Так как они привыкли заниматься одни.

На 3 вопрос «Хотели бы Вы, чтобы в нашем фитнес клубе появился новый формат тренировок «Kids&Adults»?»

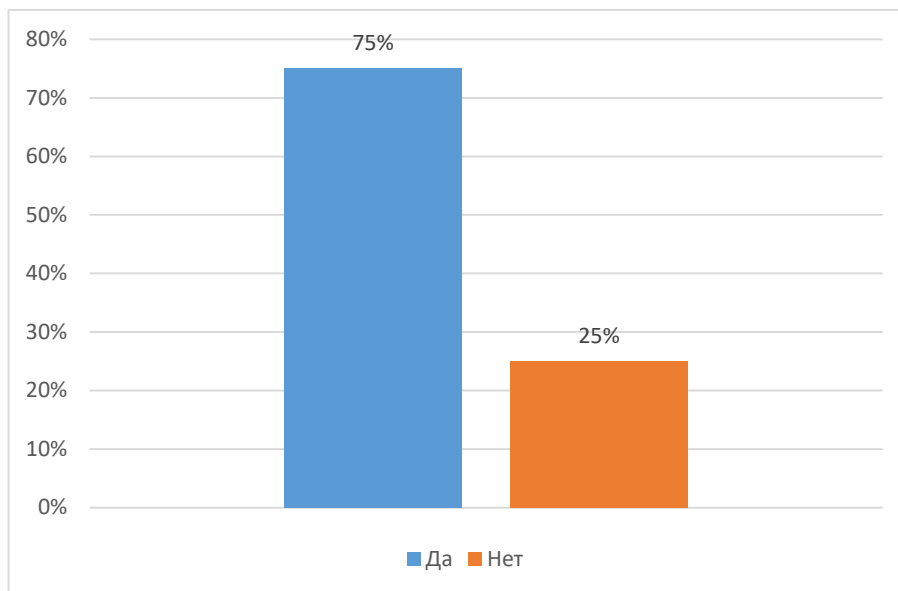


Рисунок 3 – Ответ на 3 вопрос

Как видно из диаграммы 3 – 75% родителей хотели видеть данное направление в фитнес клубе, а 25% не хотели бы.

Динамика изменения уровня физического состояния детей до и после эксперимента представлена на диаграмме 4.

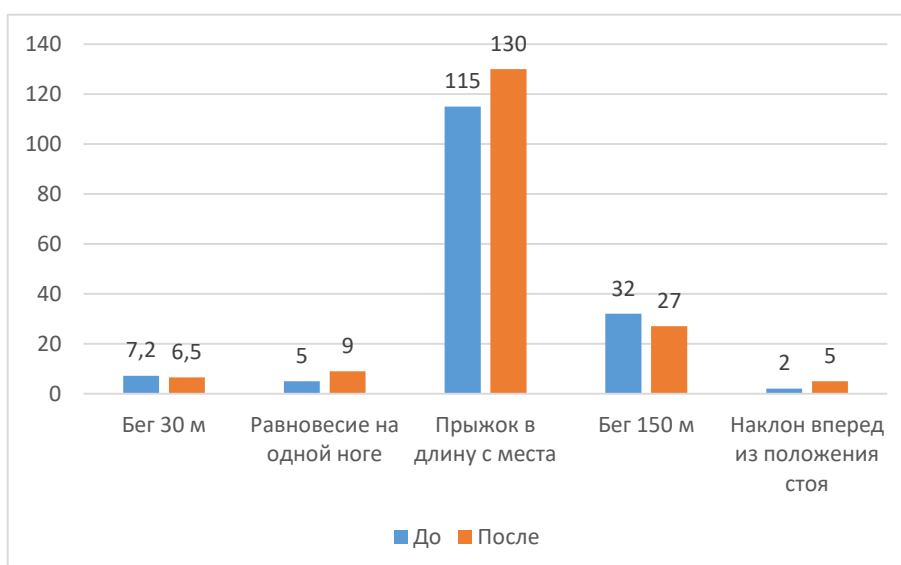


Рисунок 4 – Динамика изменения уровня физического состояния детей до и после эксперимента

Как видно из диаграммы 4, в тесте «бег 30 м» результат детей улучшился на 14%. В тесте «прыжок в длину с места» детей результат улучшился на 13%.

В тесте «равновесие на одной ноге» результат у детей улучшился значительно в 1.8 раза. В тесте «бег 150 м» результат у детей улучшился на 16%. В тесте «наклон вперед из положения стоя» результат детей улучшился в 2.5 раза.

Выводы. Из полученных результатов исследования можно сделать вывод о том, что разработанная методика является эффективной, положительно влияет на физическое состояние детей и позволяет далее использовать программы Антигравити Kids&adults для совместных занятий с родителями.

#### Литература

1. Белкина, В.Н. Психология раннего и дошкольного детства / В.Н. Белкина. – М.: Гаудеамус: Академический Проект, 2015. – 254 с.
2. Косякова, О.О. Психология раннего и дошкольного детства / О.О. Косякова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 415 с.
3. Лебедева, Н.Т. Физическая культура шестилеток / Н.Т. Лебедева. – Минск: Асвета, 2016. – 136 с.

*Иванова Любовь Николаевна, кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия.*

*Сиднева Лариса Валентиновна, кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия.*

#### *FEATURES OF CONDUCTING JOINT CLASSES OF PRESCHOOLERS WITH THEIR PARENTS IN A FITNESS CLUB*

*Ivanova Lyubov Nikolaevna, Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Russian Federation, Moscow.*

*Sidneva Larisa Valentinovna, Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Russian Federation, Moscow.*

**Annotation.** *The relevance of this study is due to the need for a more detailed study of the features of conducting joint classes of preschoolers with their parents in the conditions of fitness clubs to increase the effectiveness of the training process and meet the needs of the two social groups. Also to increase the level of development of physical qualities in preschool children.*

**Keywords:** *physical development, physical training, preschoolers, parents, physical education classes, fitness, fitness club, joint classes, child development, preschool education.*

#### *References*

1. *Belkina, V.N. Psihologiya rannego i doshkol'nogo detstva / V. N. Belkina. – M.: Gaudeamus: Akademicheskij Proekt, 2015. – 254 s.*
2. *Kosyakova, O.O. Psihologiya rannego i doshkol'nogo detstva / O. O. Kosyakova. – Rostov n/D.: Feniks, 2014. – 415 s.*
3. *Lebedeva, N.T. Fizicheskaya kul'tura shestiletok / N. T. Lebedeva. – Minsk: Asveta, 2016. – 136 s.*

## ПРОГРАММА «12 ШАГОВ» В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ ИЗ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СЕМЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ГРУППЫ ВДА «НОВАЯ ЖИЗНЬ»)

Калмыкова В.В., Воат А.А.

*Аннотация.* В данной статье рассматривается функция и эффективность групп ВДА (Взрослые дети алкоголиков) в реабилитации молодых людей, принадлежащих к дисфункциональным семьям.

*Ключевые слова:* молодежь, семья, алкоголизм, социальная реабилитация, воспитание.

Согласно целям, указанным в «Основах государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года», одной из ключевых целей молодежной политики является «создание благоприятных условий для молодых семей, направленных на формирование ценностей семейной культуры».

К сожалению, динамика ситуации института семьи не показывает хороших результатов. Молодые люди-это те, кто несет на себе последствия воспитания в дисфункциональной семье.

Дисфункциональные семьи-это семьи, в которых конфликты, несправедливое поведение и злоупотребления происходят регулярно, настолько что их компоненты (включая ребенка) считают их нормальными действиями. Дисфункциональная семья, в основном, формируется из родителей с проблемами с зависимостью от алкоголя и наркотиков, или которые выросли, в свою очередь, в аналогичной среде. Для молодых людей, воспитанных в таких семьях, во многих странах мира существуют сообщества, называемые «Взрослые дети алкоголиков».

Важно участие молодежи в групповых встречах, которые отражают проблемы реальности, в которой находятся молодые люди. Цель группы состоит в том, чтобы дать возможность участникам разговаривать, и на каждой встрече слушать все больше и больше различных примеров, которые могут сформировать более открытое видение этой мало изученной темы.

Дженнифер Суарес, психолог и педагог-психолог кубинского происхождения, отмечает, что обстановка в семье-это центральное ядро, в котором все растут, и оставляет очень глубокий след в жизни. Образуя новую семью, все склонны повторять модели, приобретенные в детстве, независимо от того, правильны они или нет.

Две функции определяют программу ВДА. Она нацелена на взрослых, выросших в среде алкогольной зависимости (Так же могут присутствовать и люди, страдавшие от любого рода зависимостей). Основная цель — участников-это разобраться в себе, в частности, найти и освободить в себе внутреннего ребенка, так как он скрыт за защитным барьером отрицания. ВДА имеет три задачи:

- принять новых участников и поддержать их перед собственным отрицанием;

- утешить тех, кто оплакивает потерю любви, доверия и безопасности в раннем детстве;
- привить родительские навыки с добротой, юмором, любовью и уважением.

Стоит отметить, что одной из главных проблем взрослых детей алкоголиков является полная изоляция от мира. Для этих людей изоляция-это способ скрыться, но в то же время она становится тюрьмой. Параллельно, они находятся в подвешенном состоянии между потребностями и страхами, неспособными решать, сражаться или отступать. Участие в группах — Самопомощи-это мощный инструмент, который, в зависимости от воли каждого его члена, может оказать более или менее положительное влияние на молодого человека. Участники восстанавливают равновесие, узнают, что значит помогать друг другу, знакомятся с новым определением семьи. Эффективность этих групп обеспечивается прохождением 12 шаговой программы, которая является почти духовным руководством. В большинстве случаев, для участников могут возникнуть трудности с выполнением шагов. Цель каждого состоит в том, чтобы завершить путь.

При написании научной статьи о деятельности групп самопомощи ВДА, проводилось исследование. В исследовании, проведенном на базе ВДА группы «Новая жизнь», приняли участие 29 человек, из них 65,5% мужчин и 34,5% женщин.

В ходе социологического исследования мы отметили тот факт, что с того момента, как молодые люди работают с программой, для большинства из них отношение к семье изменилось в положительном ключе (79%).

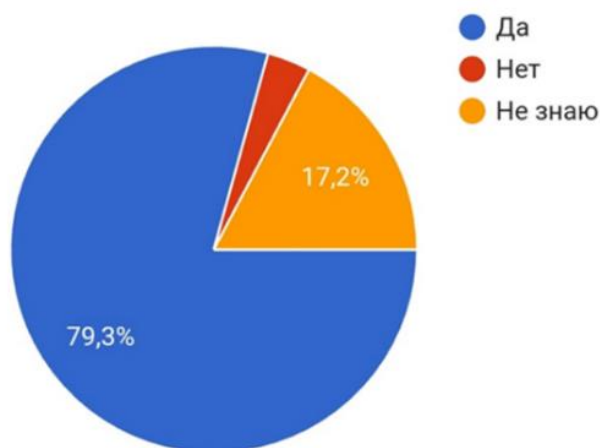


Рисунок 1

Также стоит отметить тот факт, что у большинства субъектов возникали трудности в прохождении шагов (58,6%). Это означает, что, несмотря на трудности, большинство продолжает свой путь, даже если имеется необходимость обратиться за помощью к одному из спонсоров (другого члена группы, который уже прошел все шаги).



Рисунок 2

Важной задачей организации является реформирование эмоционального состояния человека с активной жизненной позицией, способного продемонстрировать положительные результаты, а не попасть в ловушку изоляции.

#### Литература

1. Большая Красная Книга ВДА (Взрослые дети из алкогольных-дисфункциональных семей) / Книга, 2006. — 663 с. С. 78-79;
2. Воат А.А. Двенадцатишаговая программа: культ или эффективный метод выздоровления от зависимости? / Интернет ресурс — С. 3;
3. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. / Электронный ресурс. Москва — Институт консультирования и системных решений, 2015. — 129 с. С. 50;
4. Солодников В.В. Российские социологические и психологические исследования семьи в XXI веке: мета-анализ //Мониторинг общественного мнения:Экономические и социальные перемены / Статья. Москва, 2018. № 6. С. 269—332;
5. Суарес Д.Д. Смерть Крылатого Коня: путешествие навстречу вашим внутренним барьерам / Интернет ресурс. Испания — «CreateSpace» Независимая Издательская Платформа, 2014. — 238 с. С 10.

*Калмыкова Валентина Владимировна, кафедра государственного управления и молодёжной политики, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия.*

*Воат Алексей Александрович, кафедра государственного управления и молодёжной политики, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия.*

*THE "12 STEPS" PROGRAM IN SOCIAL WORK WITH YOUTH FROM  
DISFUNCTIONAL FAMILIES (ON THE EXAMPLE OF THE VDA GROUP "NEW LIFE")*

*Kalmykova Valentina Vladimirovna, Department of Public Administration and Youth Policy, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Russian Federation, Moscow.*

*Voat Aleksej Aleksandrovich, Department of Public Administration and Youth Policy, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Russian Federation, Moscow.*

**Annotation.** *This article examines the function and effectiveness of ACA (Adult Children of Alcoholics) groups in the rehabilitation of young people belonging to dysfunctional families.*

**Keywords:** *youth, family, alcoholism, social rehabilitation, education.*

#### References

1. *Bol'shaya Krasnaya Kniga VDA (Vzroslye deti iz alkogol'nyh-disfunkcional'nyh semej) / Kniga, 2006. — 663 s. S. 78-79;*
2. *Voat A.A. Dvenadcatishagovaya programma: kul't ili effektivnyj metod vyzdorovleniya ot zavisimosti? / Internet resurs — S. 3;*
3. *Moskalenko V.D. Zavisimost': semejnaya bolezn'. / Elektronnyj resurs. Moskva — Institut konsul'tirovaniya i sistemnyh reshenij, 2015. — 129 s. S. 50;*
4. *Solodnikov V.V. Rossijskie sociologicheskie i psihologicheskie issledovaniya sem'i v XXI veke: meta-analiz //Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i social'nye peremeny / Stat'ya. Moskva, 2018. № 6. S. 269—332;*
5. *Suares D.D. Smert' Krylatogo Konya: puteshestvie navstrechu vashim vnutrennim bar'eram / Internet resurs. Ispaniya — «CreateSpace» Nezavisimaya Izdatel'skaya Platforma, 2014. — 238 s. S 10.*

УДК 374.32

## ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ МОЛОДЕЖНОМУ ЭКСТРЕМИЗМУ

Корухова К.Н.

**Аннотация.** *В статье рассматривается определение термина «экстремизм», с точки зрения закона, возрастные особенности подростков как категории, наиболее уязвимой перед включением в любые деструктивные объединения; особенности проявлений экстремизма в молодежной среде; причины молодежного экстремизма; профилактика молодежного экстремизма в России и за рубежом. Понимание и изучение этого деструктивного явления позволит проводить эффективную профилактическую деятельность.*

**Ключевые слова:** *экстремизм, молодёжная политика, молодежная среда, деструктивные объединения.*

В последнее десятилетие отмечается тенденция в росте числа преступлений экстремистской направленности. Проявления национальной, расовой, религиозной ненависти и вражды встречаются намного чаще.

Проблема профилактики молодежного экстремизма находит свое отражение в Распоряжении от 29 ноября 2014 года №2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 ода». Одной из задач Основ государственной молодежной политики в Российской Федерации является «системная поддержка программ

и проектов, направленных на формирование активной гражданской позиции молодых граждан, национально-государственной идентичности, воспитание уважения к представителям различных этносов, укрепление нравственных ценностей, профилактику экстремизма, взаимодействие с молодежными субкультурами и неформальными движениями» [1]

Термин экстремизм имеет латинское происхождение и переводится как крайний или чрезмерный. Для экстремизма характерна приверженность крайним взглядам и методам. Экстремизм характерен как для отдельных граждан, социальных групп, так и для политических партий и организаций. Идеологически данный феномен основывается на ксенофобии, расовой, национальной, религиозной или иной нетерпимости, неверном толковании религии, идеях исключительности и превосходства одних людей над другими, неравенства.

Можно выделить следующие возрастные особенности подростков как категории, наиболее уязвимой перед включением в любые деструктивные объединения: маргинальность; половое, физическое, социальное созревание (отсюда вытекает поиск себя нового, стремление, с одной стороны стать полноценным членом общества, с другой стороны, стремлением проявить себя); переоценка ценностей, авторитетов, желание быть принятым в референтной группе, проявление негативизма, внешний и внутренний конфликт, который сопровождает молодого человека. Это переломный момент формирования личности; необходимость среды, в которой он будет принят, возможность быть как все, иногда он стремится быть похожим, а иногда ярко выделяться среди других. Неформальные группы становятся той средой, где подросток может реализовать свои индивидуальные притязания [2, С.34].

Можно выделить особенности проявлений экстремизма в молодежной среде: экстремизм носит стихийный характер и проявляется в группах с низкими моральными ценностями: обесценивание человеческой жизни, отсутствие самоуважения, пренебрежение правами и свободами человека; экстремизм чаще проявляется в неустойчивой молодежной среде, в моменты неопределенности и перехода (маргинализации); экстремизм проявляется в группах с низкими самоуважением и игнорированием ценности жизни человека и прав личности [3, С.6].

К основным причинам распространения экстремизма в молодежной среде можно отнести: желание самоутвердиться; социальное неравенство; отсутствие социальной зрелости; невысокий социальный статус; отсутствие образованности; отсутствие уверенности в будущем; несформированность собственных взглядов на мир в целом; неустойчивость моральных ценностей; отсутствие воспитательного педагогического воздействия на молодого человека. Сегодня институт образования претерпел значительные изменения. Приоритетным направлением стало не формирование гармонично развитой личности, а обучение «по стандартам», что влечет за собой незаинтересованность, неопределенность в самореализации молодого человека, ухудшение условий жизни [4, С.114].

Существует несколько точек зрения на проблему профилактики молодежного экстремизма. Большинство исследователей склоняются в сторону профилактики молодежного экстремизма силами средних образовательных учреждений, так как в другие институты социализации личности для взрослых людей, профессионалов зачастую вход закрыт. Другие авторы отмечают, что в эру новейших технологий эффективная профилактика возможна через средства массовой информации и лишь некоторые придерживаются кардинальных мер с помощью пресечения молодежного экстремизма с помощью правоохранительных органов.

Одним из важных институтов социализации личности, безусловно, является школа. Именно в период получения среднего образования индивидом возможно влиять на формирование личности человека.

Чтобы более точно проанализировать профилактику молодежного экстремизма за рубежом, важно обратиться к проектам и программам в отношении этой проблемы. О.Н. Шаева [5] в своем исследовании обратилась к таким программам как «Культурная гармония» (Австралия), Стратегия «Предотвращение» (Великобритания), проект «Неделя гражданского участия» (Венгрия), проект «Жизнь», «Изучать демократию и жить в демократии» (Германия), Национальный план против расизма (Нидерланды), «Общее безопасное будущее» (Дания), «За безопасные школы и сообщества» (Канада), «Остановите насилие» (Норвегия), Национальная система предупреждения терроризма (Франция), «Программы профилактики и вмешательства в группы сверстников» (Швейцария). Если сгруппировать данные проекты по направлениям, можно выделить два основных: 1) Минимизация влияния внешней среды на условия и причины возникновения молодежного экстремизма; 2) Воздействие на внутренние причины возникновения экстремизма в молодежной среде (относительно подростка)

Первое направление обеспечивается за счет создания благоприятной среды для развития и социализации молодого человека. Основной задачей зарубежных программ является искоренение межличностных конфликтов. В решении данной проблемы используются такие методы как борьба с дискриминацией этнических и религиозных групп путем освещения их прав; расширение возможностей для трудоустройства и поиска себя, формирование доверия между представителями разных этнических групп, здесь так же проводится непрерывное обучение педагогов и общение с родителями о причинах и способах предотвращения молодежного экстремизма, создание информативной базы для молодежи по вопросам экстремизма [5, С.216].

Второе же направление подразумевает работу с сознанием молодых людей, с изменением их образа жизни. Здесь проводится эффективная работа с критическим мышлением молодежи, с их информированностью о таких темах как экстремизм, особенности различных культур, воспитание толерантности. Прививается навык разрешения конфликтных ситуаций, проводятся консультации с психологом, огромное внимание уделяется психологическому состоянию молодого человека, проводятся мероприятия по межкультурному взаимодействию, создаются все условия для выражения



собственного мнения, вовлечение молодежи в экономическую и политическую деятельность [5, С.220].

Т.М. Надыршин в своей работе отмечает, что государство сделало большой шаг в сторону развития профилактических мер в области экстремизма. Нормативную базу составляют такие документы как Федеральный Закон № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности», ФЗ № 436-ФЗ от 29.12.2010 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», «Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года». Но, хотя законодательство в этой области достаточно развито, фактическая профилактика экстремизма проводится в школах только на уроках ОБЖ [6, С.123].

Стоит отметить, что в ряде отечественных исследований педагоги сами актуализируют проблему молодежного экстремизма, акцентируя внимание на отсутствие официального списка литературы по данной тематике. Что вызывает затруднение в преподавании данной тематики в школах.

Однако, их зарубежные коллеги делают акцент на религиозном воспитании, как способе профилактики экстремизма, а также на развитие «эмоциональных компетенций» [6, С.123]. Безусловно культура (искусство, религия, философия) остается по сей день важнейшим инструментом, способным обеспечить глобальную конкуренцию в ценностной сфере молодого поколения, и это стоит учесть [7, С.87].

Подводя итог, хочется отметить, что проблема профилактики и противодействия молодежному экстремизму имеет государственное значение и решение ее в ближайшие годы должно стать приоритетной задачей для государства и общества.

#### Литература

1. Распоряжение от 29 ноября 2014 года №2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 ода» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_171835/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_171835/) (дата обращения: 19.02.2021).
2. Аристархова Т.А. Основные черты и особенности молодежного экстремизма // Известия ТулГУ. Экономические и юридические науки. 2014. №1-2. – С. 32-37.
3. Головин А.Ю., Аристархова Т.А. Сущность экстремизма и особенности его проявления в молодежной среде // Известия ТулГУ. Экономические и юридические науки. 2013. №3-2. – С. 3-9.
4. Попов О. В., Попова О. О. Причины и особенности экстремизма в молодёжной среде. Меры противодействия молодёжному экстремизму // Научные ведомости БелГУ. Серия: Философия. Социология. Право. 2008. №4 (44). – С. 110-117.
5. Шаева О.Н. Методы профилактики экстремизма в молодежной среде: зарубежный опыт // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки. 2016. №2 (767). – С. 214-225.

6. Надыршин Т.М. Зарубежный опыт практики профилактики экстремизма среди подростков // Проблемы современного образования. 2018. №1.– С. 121-132.

7. Профессиональная идентичность специалиста по работе с молодежью: историческая обусловленность, теория и практика [Электронный ресурс]. Монография / С. Н. Мягкова, Т. В. Коростелева, Б. Ю. Александров, Е. Е. Бариеникова, С. А. Соколовская, Н. Н. Качулина, Г. С. Титова, А. А. Воат, Б. Б. Раднагуруев; под ред. С. Н. Мягковой. – СПб.: Научные технологии, 2020. – 169 с.

*Корухова Кристина Николаевна, студентка 4 курса бакалавриата, Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Российская Федерация, Москва, christina.ramazanova@yandex.ru*

#### THE PROBLEM OF PREVENTING AND COUNTERING YOUTH EXTREMISM

*Koruhova Kristina Nikolaevna, 4th year undergraduate student Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (RSUPE), Russian Federation, Moscow, christina.ramazanova@yandex.ru*

**Annotation.** *The article examines the definition of the term "extremism", from the point of view of the law, age characteristics of adolescents as a category most vulnerable to being included in any destructive associations; features of manifestations of extremism among young people; causes of youth extremism; prevention of youth extremism in Russia and abroad. Understanding and studying this destructive phenomenon will make it possible to carry out effective preventive activities.*

**Keywords:** *extremism, youth policy, youth environment, destructive associations.*

#### References

1. *Rasporyazhenie ot 29 noyabrya 2014 goda №2403-r «Ob utverzhdenii Osnov gosudarstvennoj molodezhnoj politiki Rossijskoj Federacii na period do 2025 oda» [Elektronnyj resurs]. — Rezhim dostupa: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_171835/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_171835/) (data obrashcheniya: 19.02.2021).*

2. *Aristarhova T.A. Osnovnye cherty i osobennosti molodezhnogo ekstremizma // Izvestiya TulGU. Ekonomicheskie i yuridicheskie nauki. 2014. №1-2. – S. 32-37.*

3. *Golovin A.YU., Aristarhova T.A. Sushchnost' ekstremizma i osobennosti ego proyavleniya v molodezhnoj srede // Izvestiya TulGU. Ekonomicheskie i yuridicheskie nauki. 2013. №3-2. – S. 3-9.*

4. *Popov O. V., Popova O. O. Prichiny i osobennosti ekstremizma v molodyozhnoj srede. Mery protivodejstviya molodyozhnomu ekstremizmu // Nauchnye vedomosti BelGU. Seriya: Filosofiya. Sociologiya. Pravo. 2008. №4 (44). – S. 110-117.*

5. *SHaeva O.N. Metody profilaktiki ekstremizma v molodezhnoj srede: zarubezhnyj opyt // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta. Obshchestvennye nauki. 2016. №2 (767). – S. 214-225.*

6. *Nadyrshin T. M. Zarubezhnyj opyt praktiki profilaktiki ekstremizma sredi podrostkov // Problemy sovremennogo obrazovaniya. 2018. №1.– S. 121-132.*

7. *Professional'naya identichnost' specialista po rabote s molodezh'yu: istoricheskaya obuslovlennost', teoriya i praktika [Elektronnyj resurs]. Monografiya / S. N. Myagkova, T. V. Korosteleva, B. YU. Aleksandrov, E. E. Barienikova, C. A. Sokolovskaya, N. N. Kachulina, G. S. Titova, A. A. Voat, B. B. Radnaguruev; pod red. S. N. Myagkovej. – SPb.: Naukoemkie tekhnologii, 2020. – 169 s.*

## ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ О РОЛЕВОЙ СТРУКТУРЕ СЕМЬИ

Коршунова А.И.

*Аннотация.* В данной статье речь пойдет о понятиях «Семья», «Молодой семья» и «Брак». Рассказывает о ролевых взаимоотношениях в семье в традиционном понимании и представлены результаты социологического исследования на тему «Представления студенческой молодежи о ролевой структуре семьи» на примере студентов РГУФКСМиТ.

*Ключевые слова:* молодая семья, семья, брак, молодежь.

Введение. На сегодняшний день мы все чаще можем наблюдать негативные тенденции в развитии института семьи, нестабильность браков, разрушение сложившихся нравственно-этических норм и традиций. Все вышесказанные явления отрицательно сказываются не только на общественных, но и личностных ценностях семьи и способствуют появлению новых моделей брака. В связи с этим возникает необходимость в комплексном изучении влияния этих факторов на положение семьи в системе ценностных ориентаций личности и пониманию тенденций изменения общественного сознания в сфере брачно-семейных отношений.

Понятия «Семья» и «брак» часто воспринимают как синонимы, однако, они имеют существенные различия.

Семья — это социальная система воспроизводства человека, основанная на кровном родстве, браке или усыновлении и объединяющая людей общностью быта и взаимной моральной ответственностью, и взаимопомощью. Одна из важнейших отличительных особенностей этой системы заключается в том, что семья одновременно обладает характерными чертами социального института и малой социальной группы [1].

Брак — это исторически сложившиеся разнообразные механизмы социального регулирования сексуальных отношений между мужчиной и женщиной, направленного на поддержание непрерывности жизни [2].

Под термином молодая семья мы будем понимать лиц, состоящих в заключенном в установленном порядке законодательством Российской Федерации браке, в том числе воспитывающих ребенка (Детей), либо лицо, являющееся единственным родителем (Усыновителем) ребенка, в возрасте до 35 лет включительно [3].

Исторически сложилось, что ролевые отношения в семье подразумевали полное главенство мужчины, распределение обязанностей на чисто мужские, и чисто женские и единоличное принятие решений мужем за жену и детей, но на сегодняшний день мы можем наблюдать совершенно противоположную картину. Помимо появлений новых форм брака поменялись и представления о взаимоотношениях внутри семьи.

Основная часть. С целью изучения представлений студенческой молодежи о ролевой структуре семьи нами было проведено исследование среди студентов бакалавриата 1-4 курса и магистратуры на базе ФГБОУ ВО

«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)». Общее число участников исследования составило 162 человека, где 68 представителей мужского пола и 94 женского.

Систематизировав и проанализировав ответы респондентов, на заранее подготовленную анкету мы пришли к следующим выводам:

1. На вопрос «Какая область жизни и деятельности из приведенного ниже списка является для Вас наиболее важной? Для ответа испытуемым нужно было выставить предлагаемые формы ответа в порядке личных предпочтений от 1 до 6, где 6 самый высокий балл.

Более 50% опрошенных ставит семью и взаимоотношения с близкими людьми на приоритетной позиции, на второй по значимости выступает профессиональное самоопределение далее физическое здоровье, развитие личностных качеств, культурное развитие, общественная жизнь

2. Главным мотивом для вступления в брак, по мнению 98,4% респондентов, является любовь и желание иметь полноценную семью, но при этом наличие детей в браке 55,6% рассматривают как один из возможных вариантов. На вопрос, касаемый однополых браков и усыновления такими парами детей голоса разделились, но при этом большая часть ответов имеют положительный или нейтральный характер 38,7%.

3. Главная функция по мнению 62,9% респондентов заключается в эмоциональной поддержке и психологической защите

4. Практически половина опрошенных респондентов 48,4% считают, что воспитывались в семье демократического типа, по 27,4% отметили патриархальный и матриархальный тип, при этом на вопрос «какой тип семьи ближе именно вам?» 83,9 % процентов отметили демократический и только 11,3% и 4 % патриархальный и матриархальный тип соответственно. Респонденты также отмечают, что ответственность по уходу за ребенком должна лежать на обоих родителях при этом ответы на открытый вопрос говорят об обратном, студенты приводят аргументы в пользу женщине основываясь на традиционных представлениях и генетической предрасположенностью. Так же традиционные взгляды просматриваются в ответах на вопросы предлагающий выбрать из приведенного списка обязанности современного мужчины и женщины в браке.

5. Особое внимание следует обратить на вопросы, затрагивающие тему социальной поддержки молодых семей, исходя из полученных данных, мы увидели, что 45,3% студентов слабо информированы в предоставляемых льготах и программах со стороны государства, а сами меры социальной поддержки считают не эффективными

Исходя из данных, мы видим, что молодёжь положительно относится к созданию семьи и ставит ее на приоритетные позиции, отношения между мужчиной и женщиной в браке предпочитает равноправные, по при ответе на некоторые уточняющие вопросы проявляет позицию традиционных отношений в браке, где жена берет на себя обязанности по воспитанию детей и сохранению домашнего очага, а муж финансовое благополучие и защиту.

## Литература

1. Харчев А.Г. Брак и семья в СССР. Опыт социологического исследования. М.: Мысль, 1964.
2. Голод С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ. СПб.: Петрополис, 1998.
3. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации"

*Коршунова Ангелина Ивановна, студентка 4 курса, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия*

### *STUDENTS' IDEAS ABOUT THE ROLE STRUCTURE OF THE FAMILY*

*Korshunova Angelina Ivanovna, 4th year student, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** *This article will focus on the concepts of "Family", "Young family" and "Marriage". It tells about role relationships in the family in the traditional sense and presents the results of a sociological study on the topic "Students' ideas about the role structure of the family" on the example of students of Russian state university of physical education, sport, youth and tourism (SCOLIPE).*

**Keywords:** *young family, family, marriage, youth*

### *References*

1. *Kharchev A.G. Marriage and family in the USSR. The experience of sociological research. Moscow: Mysl, 1964.*
2. *Federal Law of December 30, 2020 No. 489-FZ " On youth policy in the Russian Federation*
3. *Golod S.I. Family and marriage: historical and sociological analysis. St. Petersburg: Petropavlovsk, 1998.*

УДК 338.48

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРА В РОССИИ ДЛЯ НЕМЕЦКИХ ТУРИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ КОННОГО ТУРИЗМА**

Кузнецова А.В., Павлов Е.А.

**Аннотация.** *С каждым годом конкуренция на рынке туристских услуг возрастает. Чтобы оставаться конкурентоспособным в туристском бизнесе необходимо постоянно отслеживать тенденции рынка и создавать уникальный продукт в том числе с использованием новых форм туризма, ориентированных на конкретную целевую аудиторию. Развитие въездного туризма в Российской Федерации является одной из основных стратегических целей развития туризма в ближайшие годы. В статье представлены отдельные аспекты организации культурно-познавательного тура в России для немецких туристов с использованием элементов конного туризма.*

**Ключевые слова:** *культурно-познавательный туризм, въездной туризм, конный туризм, туристский маршрут, немецкие туристы, статистика туризма.*

С каждым годом конкуренция на рынке туристских услуг возрастает. Чтобы оставаться конкурентоспособным в туристском бизнесе необходимо постоянно

отслеживать тенденции рынка и создавать уникальный продукт в том числе с использованием новых форм туризма, ориентированных на конкретную целевую аудиторию. Требуется квалифицированная работа по проектированию и созданию новых туристских маршрутов. Удовлетворение запросов туристов должно лежать в основе процесса формирования нового туристского продукта.

Актуальность исследования заключается в том, что на сегодняшний день туризм не только часть экономического развития страны, но и показатель имиджа в целом, влияющий также на инвестиционную привлекательность. При рациональном и актуальном управлении туристский бизнес является крупным источником доходов. По определению А.П. Дуровича – рынок туризма можно определить, как общественно-экономическое явление, объединяющее спрос и предложение для обеспечения процесса купли-продажи туристского продукта в данное время и в определенном месте [1]. В последние годы туризм стал одним из самых прибыльных видов бизнеса в мире и занимает одно из первых мест в мировой торговле товарами и услугами.

По нашему мнению, в данный период времени, предложения на российском туристском рынке остаются недоработанными и неадаптированными для европейского клиента, тем не менее в определенных странах наблюдается рост спроса на путешествия в Россию. По данным статистики, представленной Ростуризмом, Китай, Южная Корея и Германия заняли 1, 2 и 3 место по абсолютному росту числа въездных туристских поездок иностранцев в Россию в 2019 году [4].

В целях выявления основных факторов, которые необходимо учитывать при проектировании новых туристских программ, ориентированных на туристов из ФРГ, нами был проведен опрос потенциальных туристов с использованием Google форм. В опросе приняли участие 32 человека, большинство из которых проживает на территории Германии. Основную часть аудитории (58%) составили мужчины в возрасте 30-55 лет. Половина опрошенных сообщили, что оценивают себя по уровню дохода, как обеспеченные. 87% опрошенных имеют постоянное место работы. Одна треть опрошенных ранее задумывалась о проведении своего отпуска в России. Основным фактором, влияющим на выбор тура, стало качество оказываемых услуг. Среди решающих факторов были также отмечены: продолжительность тура; общая стоимость поездки; насыщенность тура. Кроме того, для опрошенных важно наличие культурно-познавательного компонента в туре. 41% опрошенных отметили важность погружения в культуру России и наличие в программе тура национальных особенностей.

Помимо анкетирования, были также проанализированы статистические данные предоставленные в рамках выставки «Интурмаркет» ведущим турагентством ФРГ, специализирующимся по российским направлениям – Eberhardt TRAVEL GmbH. Так, согласно статистическим данным за 2019 год актуализированы основные запросы туристов из ФРГ к туристским продуктам, которые заключаются в следующем: спрос на аутентичность, способствующей полному погружению в культуру страны; наличие познавательного сегмента;

туризм Best Ager для людей старшего поколения; фактор «экшена»; туризм в мини-группах; туры с активными способами передвижения, в особенности велосипедные и горные походы; Single туры («турист-одиночка»); специализация туров; точная ценовая политика.

Таким образом, можно сделать вывод, что у немецких туристов, путешествующих в группе, востребованы туры, направленные на познание и «проживание» русской культуры, так называемые туры – «В поисках русской души».

В список лидирующих направлений у туристов из ФРГ, посещающих Россию за 2019 год вошли следующие города: Санкт-Петербург (в рамках круиза Москва – Санкт-Петербург – Ростов-на-Дону – Астрахань – Москва); города «Золотого кольца»; Москва; города, располагаемые на Транссибирской магистрали; а также города, располагаемые на Байкале, Камчатке, Карелии и Алтае.

Проанализировав все вышеизложенные факторы и запросы немецких туристов, был составлен принципиально новый туристский маршрут, при создании которого было учтено большинство актуальных запросов немецкого туриста. Путешествие с элементами конного туризма по легендарному маршруту «Чайного пути» совмещает в себе культурно-познавательный сегмент, активный отдых, полное погружение в атмосферу и быт русских путешественников, рекреативно-оздоровительный аспект, оздоровление посредством иппотерапии, национальную кухню, посещение исконно русских городов, знакомство с местным колоритом без ущерба комфорту и качеству предоставляемых услуг. В маршрут включены как уже зарекомендовавшие себя на рынке туристских услуг компоненты, так и частично новые направления, обладающие большим потенциалом.

Как было отмечено выше, в качестве основы маршрута был взят «Великий Чайный путь». Великий чайный путь – караванный маршрут, пролежавший между Азией и Европой в XVI-XIX веках. По объемам торгового оборота он был вторым после Великого шелкового пути [3].

По различным данным протяженность маршрут составляла приблизительно 9 тысяч километров, что весьма затруднительно для реализации стандартного туристского маршрута. В процессе работы с материалами было выявлено, что «Великий Чайный Путь» можно условно разделить на три логичных отрезка, что наглядно видно при детальном рассмотрении расположения городов, некогда входящих в данный маршрут.

«Российский чайный путь» начинался в городе Ухань и разделялся на несколько сухопутных и водных маршрутов, которые проходили через более, чем 150 городов трех стран [4]. Таким образом, целесообразно разделить весь маршрут на логические участки. В данной статье представлен туристский маршрут, проходящий по европейской части «Великого Чайного пути». Наш тур начинается в городе Нижний Новгород, затем Великий Устюг, Вологда, Кострома, Переславль-Залесский и завершение в Москве.

Как видно из перечня городов, в предлагаемый маршрут входят так называемые «города – жемчужины России». В каждом городе обеспечивается

комфортное размещение, питание в ресторанах и кафе с уникальными местными аутентичными блюдами. В день заезда туристы имеют возможность осмотреть достопримечательности каждого из городов. Второй день предлагается для активного отдыха, тем самым маршрут сочетает в себе культурно-познавательный и активный отдых. Прогулки верхом и на санях, посещение эко ферм, местные забавы. В то же время программа тура достаточно гибкая и предлагает туристу самостоятельно дозировать напряжённость своего отдыха. Если турист не имеет желания совершать прогулку верхом, он всегда может выбрать альтернативный вид досуга, например, посещение мероприятий или экскурсий, предложенных программой тура. Выбрать услуги можно при покупке путевки.

Тур складывается по следующему принципу: переезды между городами совершаются в вечернее или ночное время. Турист ночует в гостинице, далее знакомство с городом и свободное время для шопинга и самостоятельного изучения ассортимента местной продукции. На следующий день утром активная часть тура после завтрака и до обеда, далее, после обеда сбор вещей и переезд в другой город. Заселение в гостиницу. Расстояния между городами небольшие, при использовании экскурсионного автобуса, переезд занимает 3-5 часов, в отдельных случаях используются скоростные поезда «Стриж» и «Ласточка».

Исходя из вышеизложенного можно сказать, что комплексный подход и детальное изучение спроса при разработке и реализации туристских маршрутов способны вывести туристский рынок России на новый, более конкурентоспособный уровень, тем самым поспособствовав экономическому развитию страны.

#### Литература

1. Дурович А.П. Маркетинг в туризме: Учебное пособие, 2019 .№ С. 26
2. Ефремов В.А. Сибирский тракт, ямщик и колокольчик //Тезисы докладов и сообщений научно-практической конференции «Словцовские чтения-95». Тюмень, 1996. С. 85-86
3. Рыженко Л.И. Великий Сибирский тракт: справочник / Л.И.Рыженко. - Омск-Тюкалинск: Ассоциация "Сибирский тракт", 2020. - 288 с., схемы.
4. Статистические показатели взаимных поездок граждан Российской Федерации и граждан иностранных государств. [Электронный ресурс]. 2021. URL: <https://tourism.gov.ru/contents/statistika/> (дата обращения: 20.02.2021).

*Кузнецова Анастасия Вадимовна, студентка 4 курса очной формы обучения, 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия.*

*Павлов Евгений Александрович, доцент, заведующий кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия.*

**FEATURES OF ORGANIZING A CULTURAL AND EDUCATIONAL TOUR IN RUSSIA  
FOR GERMAN TOURISTS WITH ELEMENTS OF EQUESTRIAN TOURISM**



*Kuznetsova Anastasiya Vadimovna, a student of the 4th course of full-time education, 49.03.03 Recreation and sports and recreation tourism, profile Management of recreation and tourism, Department of Recreation and Sports and Recreation Tourism, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Pavlov Evgenij Aleksandrovich, Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Recreation and Sports and Recreation Tourism, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia.*

**Annotation.** *Every year, competition in the tourist services market increases. To remain competitive in the tourism business, it is necessary to constantly monitor market trends and create a unique product, including using new forms of tourism aimed at a specific target audience. The development of inbound tourism in the Russian Federation is one of the main strategic goals for the development of tourism in the coming years. The article presents certain aspects of organizing a cultural and educational tour in Russia for German tourists using elements of equestrian tourism.*

**Keywords:** *cultural and educational tourism, inbound tourism, equestrian tourism, tourist route, German tourists, tourism statistics.*

#### References

1. Durovich A.P. *Marketing v turizme\_ Uchebnoe posobie\_ 2019 .№ S. 26*
2. Efremov V.A. *Sibirskii trakt\_ yamschik i kolokolchik //Tezisi dokladov i soobschenii nauchno\_ prakticheskoi konferencii «Slovcovskie chteniya\_95». Tyumen\_ 1996. S. 85\_86*
3. Rijenko L.I. *Velikii Sibirskii trakt\_ spravochnik / L.I.Rijenko. \_ Omsk\_Tyukalinsk \_ Associaciya "Sibirskii trakt"\_ 2020. \_ 288 s.\_ shemi.*
4. *Statisticheskie pokazateli vzaimnih poezdok grajdan Rossiiskoi Federacii i grajdan inostrannih gosudarstv. [Elektronii resurs]. 20.02.2021*

УДК 338.48

## ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ОБМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ РЕКРЕАТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МЕЖДУ РГУФКСМиТ И ОРГАНИЗАЦИЯМИ-ПАРТНЁРАМИ КНР

Михайлусов Е.А., Павлов Е.А.

**Аннотация.** *Тенденция обмена студентами в высших учебных заведениях разных стран в последнее время получает всё большую популярность. Такой формат обучения не только улучшает отношения между странами, но и значительно способствует повышению качества обучения, поскольку у студентов есть возможность усваивать как программу собственного вуза, так и вуза партнёра. В статье проблематизируется необходимость разработки и реализации обменных образовательных программ рекреативно-оздоровительной направленности между РГУФКСМиТ и организациями-партнёрами КНР.*

**Ключевые слова:** *обменные программы, сетевое образование, студенты, высшие учебные заведения КНР, международные соглашения, рекреативно-оздоровительная направленность.*

Тенденция развития обменных образовательных программ, ориентированных на обучающихся в высших учебных заведениях разных стран в последнее время получает всё большую популярность. Такой формат

обучения не только улучшает отношения между странами, но и значительно способствует увеличению качества обучения, повышая уровень знаний студентов, не только в стенах собственного вуза, но и за его пределами в совершенно другой стране, в другом вузе. При этом актуализируется необходимость постоянного улучшения технологии реализации и поисков путей повышения эффективности таких программ, что, в конечном итоге способствует более качественной организации всего учебного процесса, как в базовом вузе, так и в вузе-партнёре. Стремительно набирают обороты соглашения об обмене студентами между вузами России и КНР. Стоит обратиться к данным за 2016-2019 года. Количество одних лишь российских туристов, выехавших в КНР, составило порядка 2 млн. 234 тыс. человек (по данным Росстата). А численность китайских студентов в России достигла 26 775 человек, показав рекордные темпы роста за всё время образовательных миграций между двумя странами: прирост численности китайских студентов в сравнении с предыдущим учебным годом составил порядка 4,5 тыс. человек. Отметим, что ведущие восточные вузы увеличивают приток иностранных обучающихся, в среднем на 100 студентов ежегодно [1]. Всё это говорит о том, что партнёрские соглашения об обменных программах вузов России и КНР продолжают развиваться стремительными темпами.

В основе актуальности нашего исследования, которое проблематизируется через настоящую статью, лежит несовершенство технологии реализации обменных образовательных программ рекреативно-оздоровительной направленности. Такие программы, как правило, нетехнологичны, не отвечают необходимым требованиям по гармонизации учебных планов, не предоставляют обучающимся возможности в полном объеме изучить отдельные аспекты рекреации и спортивно-оздоровительного туризма на базе двух университетов, за счёт углубленного изучения предметов, реализация которых является ноу-хау каждого вуза. При этом, каждый раз возникают новые кейсы, связанные с реализацией социально-бытовых условий, финансово-экономической составляющей обменных программ и т.п., которые приходится решать каждый раз заново исходя из меняющихся вводных данных, определяемых вузами-партнёрами. Отдельно стоит отметить, что перевод реализации образовательных программ на дистанционный режим в современных условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции ещё больше актуализирует продвижение современных технологий реализации обменных образовательных программ рекреативно-оздоровительной направленности, так как дистанционные технологии стирают границы получения образования и достижения образовательных результатов между государствами. Пожалуй, единственным ограничительным фактором при онлайн взаимодействии между преподавателем и обучающимися является разница во времени разных государств, так, разница между Москвой и КНР составляет 5 часов. Исходя из этого, реализация обменных образовательных программ рекреативно-оздоровительной направленности в дистанционном режиме возможна только при условии составления расписания занятий по принципу синхронизации

учебных занятий – в Москве занятия для обучающихся проводятся в период с 9.00 до 13.00 (по Московскому времени, что для обучающихся КНР будет в период с 14.00 до 18.00); в КНР занятия для обучающихся проводятся в период с 14.00 до 18.00 (по Пекинскому времени, что для обучающихся в Москве будет в период с 9.00 до 13.00). Таким образом, в рамках реализации образовательных программ рекреативно-оздоровительной направленности в дистанционном режиме, в течение одного дня без ущерба для здоровья преподавателей и обучающихся можно провести максимум 2-3 пары.

РГУФКСМиТ, занимая передовые позиции в физкультурно-спортивном образовании, также расширяет международное взаимодействие, в том числе с вузами, располагающимися на территории КНР. Подписано несколько ключевых соглашений о взаимовыгодном сотрудничестве, в том числе путём реализации обменных образовательных программ, с университетами в провинциях Хэнань и Чэнду (и непосредственно с вузами в этих городах, являющихся центрами провинций), а также с вузами крупных городов – Шанхай, Пекин, Нанкин, Хэйхэ.

Однако на сегодняшний момент программы обмена не отвечают необходимым требованиям и не предоставляют студентам возможности в полном объеме изучить рекреацию и спортивно-оздоровительный туризм на базе двух университетов-партнёров. Следует определить основные требования к составлению таких программ по следующим параметрам: уровень (вид, подвид) образования, в рамках которого целесообразно реализовывать обменные образовательные программы рекреативно-оздоровительной направленности (при условии наличия у вузов – партнёров лицензий на ведение образовательной деятельности одного уровня (вида, подвида)); объём образовательной программы, реализуемый в вузе-партнёре; образовательные результаты, достигаемые в целом по образовательной программе и в отдельности, в части освоения компонентов образовательной программы в вузах партнёрах; социально-бытовые и экономические условия пребывания обучающихся базового вуза в вузе-партнёре; нормативно-правовое сопровождение реализации обменных образовательных программ рекреативно-оздоровительной направленности с учётом национального законодательства и согласованных двумя сторонами локальных нормативных актов; вид документа, выдаваемый обучающимся завершившим обучения по части обменной программы, признаваемый вузом – партнёром и т.д. Также немаловажным фактором является вопрос достижения максимальной выгоды и пользы (образовательной, экономической, репутационной и т.д.), от такого обмена в рамках программы рекреативно-оздоровительной направленности.

Нами был проведён анализ литературных источников и документов по теме статьи. Для начала необходимо определиться с термином «образовательная программа». Итак, образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных Федеральным законом об образовании Российской Федерации, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана,

календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов [2].

Под обменными образовательными программами в рамках данной работы мы понимаем следующее: программа по обмену студентами – процедура, когда студент одного вуза на определенный период получает возможность посещать занятия иного учебного учреждения, с которым у домашнего вуза заключено соглашение. Обмен студентами может проводиться между университетами одного государства или разных [3].

В КНР считают, что обмен студентами – это акт дружеского обмена между странами, что даёт возможность студентам узнать различные культуры за рубежом, понимать международное сообщество и улучшать языковые навыки. «Студенческий обмен» – это проект, направленный на укрепление взаимопонимания и уважения между людьми в разных регионах и странах, а также на формирование мировоззрения молодежи [4].

Также в КНР существуют определённая система, так называемые СОУ т.е. совместные образовательные учреждения. Согласно китайским нормативным документам совместное образовательное учреждение с иностранными партнёрами (中外合作办学机构 zhōngwài hézuò bànxué jīgòu) – это образовательное учреждение, совместно организованное на территории Китая, основным контингентом которого являются китайские граждане [5]. В данный период времени, организация СОУ в КНР совместно с РГУФКСМиТ не представляется целесообразным. Однако, практика создания совместных образовательных учреждений (СОУ) в КНР достаточно распространена. Согласно данным Министерства образования КНР, на конец 2018 г. в стране зарегистрировано и действует 85 совместных с иностранными партнёрами образовательных учреждений [6]. Но СОУ располагаются на территории КНР и ведут подготовку китайских граждан совместно с российскими вузами, что не позволяет российским гражданам обучаться в таких вузах.

Для обучения же российских студентов существуют различные партнёрские соглашения, согласно которым и осуществляется обмен.

В последнее время всё больше актуализируется вопрос сетевых форм реализации образовательных программ. Сетевая форма реализации образовательных программ (далее – сетевая форма) обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иностранных, а также, при необходимости, с использованием ресурсов иных организаций [7].

Таким образом, исходя из вышесказанного, данная статья имеет непосредственную актуальность в рамках разработки и реализации обменных программ рекреативно-оздоровительной направленности. Учитывая стоящие перед нами задачи, мы постарались учесть все особенности таких программ и с помощью тщательного литературного анализа сформировать представление о недостатках ныне существующих программ по обмену между студентами

РГУФКСМиТ и организациями-партнёрами КНР. В дальнейшем эту статью можно будет использовать для устранения существующих несовершенств.

### Литература

1. Леонтьева Э.О., Китайские студенты в России и российские студенты в КНР: опыт сравнения // Регионалистика. Электронный научный журнал. 2019 Том 6, № 5. С. 79-92.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Обучение за рубежом по по обмену: VSEOBR [электронный ресурс] URL: <https://vseobr.com/vyshee-obrazovanie/obuchenie-po-obmenu/> (Дата обращения: 20.11.2020)
4. 交换生和留学生有区别吗?: 知乎. [электронный ресурс] URL: <https://www.zhihu.com/question/328699829/answer/901576812> (Дата обращения: 27.02.2021)
5. Гришин О.Е., Духарева А.С., Россия и БРИКС: Некоторые тенденции и перспективы развития // Проблемы постсоветского пространства. 2017. № 4 (1). С. 41–48.
6. Регламент организации совместной образовательной деятельности с иностранными партнёрами. [электронный ресурс]. URL: <http://www.crs.jsj.edu.cn/index.php/default/news/index/2> (дата обращения: 23.02.2021).

*Михайлузов Егор Алексеевич, студент 4 курса очной формы обучения, направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль Менеджмент рекреации и туризма, кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия.*

*Павлов Евгений Александрович, доцент, заведующий кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия.*

### *PECULIARITIES OF DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF EXCHANGE HEALTH-RECREATIONAL EDUCATIONAL PROGRAMS BETWEEN RUSSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT, YOUTH AND TOURISM (SCOLIPE) AND PARTNERS FROM CHINA*

*Mikhailusov Egor Alekseevich, 4-year student of full-time education, directions of training 49.03.03 Recreation and sports and health tourism, profile Management of recreation and tourism, Department of Recreation and Sports and Recreation Tourism, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Pavlov Evgenij Aleksandrovich, Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Recreation and Sports and Recreation Tourism, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia.*

**Annotation.** *Nowadays the tendency of exchange programs between universities of the world is gaining more and more popularity. Such educational modes not only improve international relationships, but also significantly upgrade the educational process, because students have an opportunity to study both programs: of their own university and the partner's. It*

is vital to make such programs more efficient constantly in order to increase the quality of the educational process. This article is devoted to the problem of development and implementation of exchange health-recreational educational programs between Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE) and partners in China.

**Keywords:** exchange programs, network education, students, higher educational institutions of the PRC, international agreements, recreational and health-improving orientation.

#### References

1. Leontyeva E.O. "Regionalistics". *Chinese Students in Russia and Russian Students in China: Comparison Experience. Research Article*
2. Federal Law of December 29, 2012 No. 273-FZ "On Education in the Russian Federation".
3. Study abroad for exchange: VSEOBR [electronic resource] URL: <https://vseobr.com/vyshee-obrazovanie/obuchenie-po-obmenu/> (Date of treatment: 20.11.2020)
4. 交换生和留学生有区别吗?: 知乎. [electronic resource] URL: <https://www.zhihu.com/question/328699829/answer/901576812> (Date of access: 27.02.2021)
5. Grishin O.E., Dukhareva A.S. *Russia and BRICS: Some Trends and Development Prospects // Problems of the Post-Soviet Space. 2017. No. 4 (1). S. 41–48.*
6. *Regulations for organizing joint educational activities with foreign partners. [electronic resource]. URL: <http://www.crs.jsj.edu.cn/index.php/default/news/index/2> (date accessed: 23.02.2021).*

УДК 316.354.4

## МОТИВАЦИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЮ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Мусаева М.С., Бареникова Е.Е.

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные подходы к изучению мотивации волонтерской деятельности. Мотивация волонтеров – существенный фактор, позволяющий понять цель участия людей в волонтерских практиках. Особое внимание уделено функциональной теории, согласно которой волонтерами движет совокупность мотивов, которые могут изменяться с течением времени.

**Ключевые слова:** волонтерская деятельность, мотивация, функциональная теория

Среди элементов волонтерской деятельности, наиболее важным и значимым для изучения феномена волонтерства является мотивация. Именно она выступает детерминирующим компонентом самой сути волонтерской деятельности. Мотивация — это причины, побуждающие людей принимать участие в каком-либо виде деятельности. Мотивация волонтеров - существенный фактор, позволяющий понять цель участия людей в волонтерских практиках.

Успешность формирования мотивации волонтеров заключается в том, что добровольческая деятельность дает уникальную возможность для человека совместить удовлетворение личных потребностей с нуждами общества [4]. Добровольность и безвозмездность волонтерской деятельности, указывает, что его мотивы не в материальном поощрении, а в удовлетворении

социальных и духовных потребностей [2].

В существующих моделях мотивации волонтеров присутствуют факторы различной направленности: альтруистические и эгоистические. Впервые эгоистическую составляющую волонтерской деятельности предложил Д. Смит в 1981 году, разработав двухфакторную модель для понимания мотивации, где выделил различия между альтруистическими и эгоистическими мотивами. Все последующие работы в этой области основывались на данной классификации.

Также социологи разделяют мотивацию на внутреннюю (стремление личности к удовлетворению собственных душевных потребностей и интересов) и внешнюю (противостояние внешнему проявлению социальных проблем, вознаграждение). Люди, руководствующиеся внутренней мотивацией, тяготеют к волонтерской деятельности вследствие интереса и ощущения ценности данной деятельности. Прослеживается связь между альтруистической группой мотивов. Внешними мотивами может выступать потребность в контактах с другими людьми и преодоление чувства одиночества, а также получение новых навыков, опыта работы и установление полезных знакомств.

Согласно Е. Азаровой можно выделить следующие типы мотивов: идеалистические (стремление изменить положение в обществе, быть социально активным и полезным); компенсаторные (улучшение самочувствия, преодоление одиночества); личностного роста (стремление самореализации); получение выгоды (знаний, умений и навыков); расширения социальных контактов [1].

Еще одну классификацию мотивов волонтерской деятельности предлагает Л. Кудринская, связывая их непосредственно с направлением волонтерства. Так, например, волонтеры, руководствующиеся религиозными и гуманистическими ценностями, имеют традиционно-ценностную мотивацию. У волонтеров преобладает социально-политическая мотивация, если они помогают политическим партиям и общественно-политическим движениям. Наконец, волонтеры, извлекающие посредством волонтерской деятельности возможность приобрести полезные знакомства, опыт и знания руководствуются мотивацией социально-экономической адаптации [3].

Согласно Х. Анхейер и Л. Сэлмон существует три мотивационных факторов, приводящих людей в волонтерство: альтруистические, инструментальные и обязательства. Альтруистический фактор представляет собой солидарность, идентификацию себя с людьми, нуждающимися в помощи. Инструментальный- выражается в стремлении приобрести опыт и навыки, получить новые знания, сформировать новый круг общения. Третий фактор- обязательства- обусловлен моральным и религиозным долгом, чувством долга по отношению к изменениям в социуме. По мере возрастания инструментальных мотивов усиливаются риски трансформации волонтерства в «квазиволонтерство».

Одним из наиболее распространенных теоретических подходов к изучению мотивации волонтеров является функциональная теория. Данная

теория предполагает, что люди, участвующие в волонтерской деятельности, удовлетворяют одну или несколько потребностей и мотивов. Согласно этой теории, одна и та же деятельность для разных людей может выполнять разные функции и мотивации волонтера могут изменяться со временем.

Эта теория имеет эмпирическую поддержку- опросник функций волонтерства и используется исследователями по всему миру. Опросник был разработан Дж. Клэри и его коллегами в 1998 году, которые выделили шесть мотивационных функций волонтерства: функция ценностей, социальная функция, функция карьеры, функция достижения, функция познания и функция защиты [5]. В последующем эти шесть функций были объединены с серией из 5 утверждений для каждой функции и 7-балльной шкалой Лайкерта.

Можно заключить, что волонтерская деятельность, как и другие виды деятельности, детерминирована не одним, а несколькими мотивами. Исследования свидетельствуют о том, что волонтерами в их деятельности движет совокупность мотивов, причем с течением времени на первый план выходят разные мотивы. Столь значительный феномен, как волонтерская мотивация, нельзя свести лишь к двум группам мотивов: альтруистические и эгоистические. В настоящий момент единого способа определения причин деятельности людей на добровольных началах невозможно разработать. Каждый человек обладает уникальным набором мотиваций.

#### Литература

1. Азарова Е.С. Психологические детерминанты и эффекты добровольческой деятельности. — Хабаровск, 2008 — 287 с.
2. Злоказова Н.Е. Международный опыт подготовки кадров сферы туризма и сервиса в решении задач кадрового обеспечения Олимпиады «Сочи-2014» // Вестник международных организаций. - 2008. - № 7-8 (22). - С. 85-97.
3. Кудринская Л.А. Добровольческий труд: сущность, функции, специфика // Социологические исследования. - 2006. - № 5. - С. 15-22.
4. Михайлова С.В. Десять советов по работе с добровольцами руководителю общественной организации [Электронный ресурс] //Студенческое самоуправление ЯГПУ [сайт].— ЦКБ: <http://yspu.ucoz.ru/publ/26-1-0-19> (дата обращения: 26.01.2019).
5. Anheier H.K., Salamon L.M. Volunteering in cross-national perspective: Initial comparisons // Law and Contemporary Problems. 1999. Vol. 62. P. 43.
6. Clary, EG & Snyder, M 1991, 'A functional analysis of altruism and prosocial behavior: The case of volunteerism', Review of Personality and Social Psychology, vol. 12, pp. 119-148.

*Мусаева Мохларойим Содикжон кызы, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, студент; [mokhlaroyim@list.ru](mailto:mokhlaroyim@list.ru)*

*Бариеникова Екатерина Евгеньевна, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, старший преподаватель кафедры государственного управления и молодежной политики; [barikkat@mail.ru](mailto:barikkat@mail.ru)*



## YOUTH'S MOTIVATION TO ENGAGE IN VOLUNTEERY ACTIVITIES

Musaeva Mokhlaroyim Sodikzhon kyzy, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia; student; mokhlaroyim@list.ru

Barienikova Ekaterina Evgenievna, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia; Teacher; barikkat@mail.ru

**Annotation.** *The article discusses the main approaches to the study of the motivation of volunteer activity. The motivation of volunteers is a significant factor that allows us to understand the purpose of people's participation in volunteer practices. Special attention is paid to the functional theory, according to which volunteers are driven by a set of motives that can change over time.*

**Keywords:** *volunteer activity, motivation, functional theory of motivation*

### References

1. Anheier H.K., Salamon L.M. *Volunteering in cross-national perspective: Initial comparisons // Law and Contemporary Problems.* 1999. Vol. 62. P. 43.
2. Azarova E.S., Ianitskii M.S. *Psikhologicheskie determinanty dobrovol'cheskoi deiatel'nosti [Psychological determinants of volunteer's activity]. Tomsk State University Journals,* 2008, no. 306, pp. 120-125.
3. Clary, EG & Snyder, M 1991, 'A functional analysis of altruism and prosocial behavior: The case of volunteerism', *Review of Personality and Social Psychology*, vol. 12, pp. 119-148.
4. Kudrinskaia L.A. *Dobrovol'cheskii trud: sushchnost', funktsii, spetsifika [Volunteers' labor: essence, functions, specifics]. Sotsiologicheskie issledovaniia,* 2006, no.5, pp.15-22.
5. Mikhailova S. V. *Ten tips for working with volunteers to the head of a public organization [Electronic resource] //Student self-government of YAGPU [website]— - Central Committee: <http://yspu.ucoz.ru/publ/26-1-0-19> (accessed: 26.01.2019).*
6. Zlokazova N.E. *Mezhdunarodnyi opyt podgotovki kadrov sfery turizma i servisa v reshenii zadach kadrovogo obespecheniia Olimpiady "Sochi-2014" [The role of international practice in promoting professional education and training for travel and service industry in the context of the human resources development for the Sochi 2014 Olympic Games]. Vestnik mezhdunarodnykh organizatsii,* 2008, no 7-8 (22), pp. 85-97.

## СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ, ОКАЗАВШИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Науменко В.Ю.

***Аннотация.** В статье рассматривается один из основных аспектов социальной работы с молодёжью- социальная адаптация. Одним из основных рисков для этого процесса является молодёжь, оказавшаяся в трудной жизненной ситуации. Понимание и изучение данной проблемы может стать одним из путей решения вопроса общего уровня социальной адаптации в молодёжной среде.*

***Ключевые слова:** молодёжь, молодёжная политика, социальная адаптация, трудная жизненная ситуация.*

В настоящее время в условиях социально-экономической нестабильности в России и мире растет число детей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Поэтому одной из приоритетных задач государственных органов является обеспечение социальной адаптации в равных возможностях для всего молодого поколения, проживающего на территории Российской Федерации. Эффективная социальная адаптация молодёжи обеспечит успешное построение здорового функционального общества в будущем.

Показатели статистических исследований наглядно отражают удручающую ситуацию положения семей с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. Согласно собранным данным Федеральной службы государственной статистики, в конце 2018 года насчитывалось около 17% малоимущих семей с детьми до 18 лет от общей численности семей с несовершеннолетними детьми, что безусловно негативно сказывается в первую очередь на благосостоянии детей. Качество питания детей в таких семьях существенно снижается, ограничивается качество одежды, что может вызвать проблемы со здоровьем, а также ограничивается доступность дополнительного образования и необходимой многогранности развития ребёнка.

На 1 января 2020 года возросла численность еще одной социально-незащищенной группы: дети-инвалиды, число которых достигло 689 тыс. человек.

В конце 2019 года многодетных семей, состоящих на учете в качестве нуждающихся в жилых помещениях, составило 132 389 [1].

Факторы, определяющие данные высокие показатели: проблемы со здоровьем, осложненная социализация и последующая самореализация, напряженное эмоциональное состояние в семье.

Более того, данные факторы влияют на увеличение количества преступных деяний в отношении несовершеннолетних. Так исследование, проведенное специалистами из Университета прокуратуры Российской Федерации, заключило, что в 2019 году было осуждено 1 405 родителей по

статьям о неисполнении родительских обязанностей. При этом в период с 2016 по 2019 год наблюдается рост выявленных случаев жестокого обращения с детьми. В 2019 году было выявлено 8 586 детей, потерпевших от преступлений, сопряженных с насильственными действиями со стороны своих родителей.

В современной России в соответствии с Основами государственной молодежной политики в Российской Федерации на период до 2025 года целями государственной молодежной политики на долгосрочную перспективу являются «совершенствование правовых, социально-экономических и организационных условий для успешной самореализации молодежи, направленной на раскрытие ее потенциала для дальнейшего развития Российской Федерации, а также содействие успешной интеграции молодежи в общество и повышение ее роли в жизни страны» [4, С.7]. Одним из основных принципов реализации молодежной политики является приоритетность государственной поддержки социально незащищенных молодых граждан [2]. Главной целью социальной работы является приспособление незащищенных слоев общества к жизни в социальной среде [3, С.158]. Данные факты подтверждают необходимость тщательного изучения аспектов социальной работы с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию, на практике, а также поиск и модернизация наиболее эффективных технологий и методов работы с такими детьми.

Таким образом, на основе вышеизложенных фактов можно сделать вывод о том, что в России вопрос о поддержке детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, стоит особо остро в силу высоких показателей числа таких детей.

Для эффективного развития общества вопрос о воспитании здорового молодого поколения стоит чрезвычайно остро. Именно от комплексного решения данного вопроса будет зависеть благополучие всего государства.

#### Литература

1. Федеральная служба государственной статистики. «Число многодетных семей, состоящих на учете в качестве нуждающихся в жилых помещениях на конец года» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 25.02.2021).

2. Распоряжение от 29 ноября 2014 года №2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 ода» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_171835/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_171835/) (дата обращения: 25.02.2021).

3. Алексеев М.А. Социализация и формирование личности // Культура. Духовность. Общество. 2014. №15. – С. 155-159.

4. Профессиональная идентичность специалиста по работе с молодежью: историческая обусловленность, теория и практика [Электронный ресурс]. Монография / С. Н. Мягкова, Т. В. Коростелева, Б. Ю. Александров, Е. Е. Бариеникова, С. А. Соколовская, Н. Н. Качулина, Г. С. Титова, А. А. Воат,

Б. Б. Раднагуруев; под ред. С. Н. Мягковой. – СПб.: Научные технологии, 2020. – 169 с.

*Науменко Вероника Юрьевна, студентка 4 курса бакалавриата, Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Российская Федерация, Москва, kuzmanmaman@gmail.com*

#### *SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN IN DIFFICULT SITUATIONS*

*Naumenko Veronika Yurievna, 4th year undergraduate student Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (RSUPE), Russian Federation, Moscow, kuzmanmaman@gmail.com*

**Annotation.** *The article deals with one of the main aspects of social work with young people - social adaptation. Effective social adaptation of young people will ensure the successful construction of a healthy functional society in the future. One of the main risks for this process is young people who find themselves in a difficult life situation. Understanding and studying this problem will increase the overall level of social adaptation in the youth environment.*

**Keywords:** *youth, youth policy, social adaptation, difficult life situation.*

#### *References*

1. *Federal'naya sluzhba gosudarstvennoj statistiki. «Chislo mnogodetnyh semej, sostoyashchih na uchete v kachestve nuzhdayushchihся v zhilyh pomeshcheniyah na konec goda» [Elektronnyj resurs]. — Rezhim dostupa: <https://rosstat.gov.ru/> (data obrashcheniya: 25.02.2021).*

2. *Rasporyazhenie ot 29 noyabrya 2014 goda №2403-r «Ob utverzhdenii Osnov gosudarstvennoj molodezhnoj politiki Rossijskoj Federacii na period do 2025 oda» [Elektronnyj resurs]. — Rezhim dostupa: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_171835/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_171835/) (data obrashcheniya: 25.02.2021).*

3. *Alekseev M.A. Socializaciya i formirovanie lichnosti // Kul'tura. Duhovnost'. Obshchestvo. 2014. №15. — S. 155-159.*

4. *Professional'naya identichnost' specialista po rabote s molodezh'yu: istoricheskaya obuslovlennost', teoriya i praktika [Elektronnyj resurs]. Monografiya / S. N. Myagkova, T. V. Korosteleva, B. YU. Aleksandrov, E. E. Barienikova, C. A. Sokolovskaya, N. N. Kachulina, G. S. Titova, A. A. Voat, B. B. Radnaguruev; pod red. S. N. Myagkovej. — SPb.: Naukoemkie tekhnologii, 2020. — 169 s.*

## КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА В ЗАНЯТИЯХ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Попков Е.Ю., Петрачева И.В.

***Аннотация.** Рассматривается использование средств аквафитнеса в занятиях женщин второго периода зрелого возраста в фитнес клубе. Применяемые программы занятий способствовали позитивной динамике показателей физической подготовленности, что выразилось в статистически достоверном улучшении результатов во всех тестовых упражнениях ( $p < 0,05$ ).*

***Ключевые слова:** аквафитнес, фитнес клуб, женщины второй период зрелого возраста.*

В последние годы в фитнес индустрия наблюдается рост количества и разнообразие занятий аквафитнесом, которые способствуют улучшению осанки, укреплению мускулатуры и суставов и снижению риска получения травмы на занятиях физическими упражнениями. Известно, что во втором периоде зрелого возраста в организме начинают происходить процессы инволюции, которые затрагивают системы организма, а также их регуляцию, так происходят изменения структуры и функций внутренних органов, изменяются психомоторные реакции и навыки движений. В связи с этим постоянное совершенствование функций организма является важной задачей для женщин второго периода зрелого возраста. Однако согласно литературным источникам, в настоящее время недостаточно изучены особенности использования средств аквафитнеса с учетом основных анатомо-физиологических и психических особенности женщин этого возраста [3,4].

При современном развитие общества следует подчеркнуть высокую социальную значимость здоровья женщин, выполняющих многочисленные общекультурные, воспитательные, репродуктивные и производственные функции. Поиску новых подходов реформирования рекреативно-оздоровительной деятельности и обеспечения ее высокой эффективности в коррекции физического состояния и физической работоспособности посвящены исследования в фитнесе. По мнению специалистов, занятия аквафитнесом являются оптимальными в оздоровительная тренировка при снижении уровня состояния здоровья женщин и уровня их физической подготовленности, и особенно для женщин второго периода зрелого возраста [1, 2].

Целью данного исследования было экспериментально обосновать применение различных программ при комплексном использования средств аквафитнеса в занятиях.

Использовались методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; биоимпедансный анализ, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Исследование проводилось в фитнес клубе «La Salute Sports and Relax Club» группы женщин второго периода зрелого возраста (n=43), средний показатель возраста испытуемых составил 45,7 лет.

На основе экспериментального исследования были выявлены эффективные программы использования различных упражнений с учетом особенностей морфофункционального состояния женщин и на основе классификации средств аквафитнеса с учетом их направленности и характера воздействия на организм занимающихся. Были исследовано влияние разработанных программ при комплексном использовании средств аквафитнеса в занятиях женщин, направленных на развитие силовых качеств, координации движений и функциональных способностей. Было проанализировано содержание занятий «Aqua Mix», «Aqua Jogger» и «Aqua Freestyle», которые проводились в клубе. В занятиях применялись различные упражнения, выполняемые из различных исходных положений, выбирался темп выполнения упражнений в соответствии с музыкой и использовался инвентарь.

Использование средств аквафитнеса в занятиях женщин повлияло на показатели физической подготовленности и имело преимущество перед другими занятиями в зале, что связано с проявлением значительным снижением нагрузки на суставы и позвоночник. Для контроля показателей физической подготовленности применялись индивидуально-типологической карты здоровья женщин с целью контроля физического и функционального состояния позитивно повлияло на регулярность занятий и внедрение консультаций по состоянию здоровья. В исследовании в результате использования весов-анализаторов состава тела Tanita BC-532 («ABC-01 Медасс») были определены показатели состава тела: водная фракция организма, жировой и мышечный компоненты тела и висцеральный жир (%). Показатели группы испытуемых по этим показателям оказались выше нормы, в водной фракции средний показатель составил 49%, а висцерального жира – 9%. По шкале оценок по Н.И. Колосовой жирового компонента для женщин средний показатель группы составил 38% и мышечного компонента 31%.

До и после педагогического эксперимента были проведено тестирование и выявлены изменения показателей физической подготовленности. У испытуемых после отталкивания от бортика на максимальную дальность скольжения средние результаты составили 7,6 м. Средний показатель в плавании стилем кроль на груди 25 м в полной координации составил 27,5 с, средний показатель в плавании свободным стилем 25м составил 34,7 с. В конце педагогического эксперимента средние показатели в плавании на дистанцию 25м улучшились, и составили 24,4с и 32,4с соответственно ( $p < 0,05$ ). По результатам до и после проведенного педагогического эксперимента можно видеть статистически достоверные приросты средних показателей в плавании 25м различными стилями плавания.

В исследовании использовалась проба Штанге, средний показатель группы составил до педагогического эксперимента 45,7с, а после эксперимента этот показатель возрос до 56,2 с. Различия средних показателей

статистически достоверны при пятипроцентном уровне значимости. Для оценки силовой выносливости мышц плечевого пояса применялись отжимания. Результаты динамической силы мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, количество повторений за 30 с) имеют достоверные различия до и после эксперимента ( $p < 0,05$ ). Установлен положительный прирост в группе по показателям в отжиманиях от пола (25,7 кол-во раз).

При комплексном использовании средств аквафитнеса произошло значительное повышение уровня морфофункционального состояния и уровня физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес клубе «La Salute Sports and Relax Club». Таким образом, реализация программ в бассейне с оптимизированным уровнем нагрузки, адекватный физическому состоянию занимающихся способствовала позитивной динамике зарегистрированных показателей физической подготовленности, что выразилось в статистически достоверном улучшении результатов ( $p < 0,05$ ) во всех взятых тестовых упражнениях.

#### Литература

1. Арзамасцева, Л.С. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности / Л.С. Арзамасцева. – М.: АРКТИ, 2011. – 103 с.
2. Белоусова, Н.А. Влияние занятий фитнесом на психофизиологические особенности женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] / Н.А. Белоусова, Н.В. Мамылина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №1. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/121-18095>.
3. Василец, В.В. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий с помощью биоимпедансного анализа компонентного состава тела / В.В. Василец, Е.П. Врублевский // Здоровье для всех. – 2015. – №1. – С.26-30.
4. Головина, Е.А. Аквааэробика в фитнес-клубе как одна из физкультурнооздоровительных технологий для женщин второго зрелого возраста / Е.А. Галеева // Научный форум: Педагогика и психология: материалы X международной научно-практической конференции – М., Изд. «МЦНО», 2017. – С. 48-52.

*Попков Егор Юрьевич, студент 4 курса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, [tc\\_egorka99@mail.ru](mailto:tc_egorka99@mail.ru)*

*Петрачева Ирина Витальевна, доцент, к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, [8797537@mail.ru](mailto:8797537@mail.ru)*

#### *INTEGRATED USE OF AQUAFITNESS MEANS IN THE EXERCISES OF WOMEN OF THE SECOND PERIOD OF MATURITY*

Popkov Egor Yurevich, 4th year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism of the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, mc\_egorka99@mail.ru

Petracheva Irina Vitalvna, the candidate of pedagogical sciences, the associate professor recreation, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, 8797537@mail.ru

**Annotation.** The article deals with the use of aquafitness means in the classes of women of the second period of adulthood in a fitness club. The applied training programs contributed to the positive dynamics of physical fitness indicators, which was expressed in a statistically significant improvement in the results in all test exercises ( $p < 0,05$ ).

**Keywords:** aquafitness, fitness club, women of the second period of adulthood.

#### References

1. Arzamasceva, L.S. Obuchenie plavaniyu i akvaerobike v gruppax ozdorovitel'noj napravlenosti / L.S. Arzamasceva. – M.: ARKTI, 2011. – 103 c.

2. Belousova, N.A. Vliyanie zanyatij fitnesom na psixofiziologicheskie osobennosti zhenshhin zrelogo vozrasta [Elektronnyj resurs] / N.A. Belousova, N.V. Mamy'lina // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2015. – №1. – Rezhim dostupa: <http://www.science-education.ru/121-18095>.

3. Vasilecz, V.V. Ocenka effektivnosti fizkulturno-ozdorovitel'nyx zanyatij s pomoshh'yu bioimpedansnogo analiza komponentnogo sostava tela / V.V. Vasilecz, E.P. Vrublevskij // Zdorov'e dlya vsekh. – 2015. – №1. – S.26-30.

4. Golovina, E.A. Akvaerobika v fitnes-klube kak odna iz fizkulturno-ozdorovitel'nyx tekhnologij dlya zhenshhin vtorogo zrelogo vozrasta / E.A. Galeeva // Nauchnyj forum: Pedagogika i psixologiya: materialy X mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii – M., Izd. «MCzNO», 2017. – S. 48-52.

УДК: 379.85

## ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В СЕВЕРО-КАВКАЗСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

Рябцева С.В., Павлов Е.А.

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности и перспективы развития туризма в Северо-Кавказском федеральном округе. Статья раскрывает сильные и слабые стороны туризма СКФО, возможности и угрозы. В статье рассмотрены статистические показатели туризма, как в отношении иностранных граждан, так и граждан России, путешествующих, в том числе по СКФО. Актуализированы проблемы внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации. Представлены наиболее популярные субъекты СКФО и факторы, сдерживающие посещаемость субъектов туристами.

**Ключевые слова:** туризм СКФО, имидж СКФО, безопасность туризма, имидж туризма, статистика туризма, туристский бренд, цели путешествия, туризм, стоимость тура.

Вопросам изучения аспектов туристской деятельности в Северо-Кавказском федеральном округе (далее СКФО) в последнее время уделяется значительное внимание, что обусловлено достаточно медленным развитием въездного туризма на территорию СКФО. Особо актуализируется данный вопрос, учитывая ограничивающие условия для въездного туризма за пределы



Российской Федерации в период первого спада обострения ситуации с пандемией «COVID-19», что в свою очередь должно стимулировать рост внутреннего туризма, а соответственно и рост количества въезжающих туристов на территорию Северо-Кавказского федерального округа.

Слабая позиция рубля, отсутствие геополитических потрясений с 2014 года, инициативы МИД и Минэкономразвития [1], а также работа над положительным имиджем Российской Федерации и продвижение национального туристского продукта на международном туристском рынке в рамках программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011-2018 годы)» [2] способствовало сохранению потока иностранных туристов, въезжающих на территорию нашей страны, несмотря на обострение отношений России и западных стран на международной политической арене (Рисунок 1).

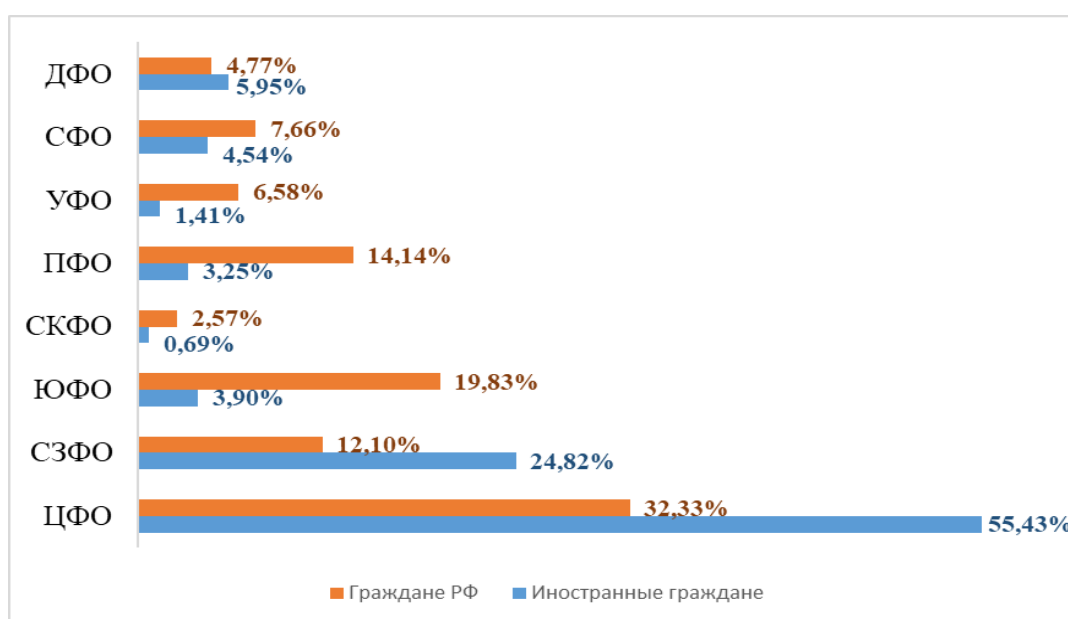


Рисунок 1 – Сравнительная характеристика посещаемости округов РФ иностранными и российскими гражданами в 2019 году (по данным ЮНВТО и Ростуризма)

Как видно из представленного рисунка, основными направлениями путешествий с туристскими целями иностранных и российских граждан стали: Центральный федеральный округ (ЦФО) – Москва и города Золотого кольца; Северо-Западный федеральный округ (СЗФО) – Республика Карелия, Санкт-Петербург и Ленинградская область; Южный федеральный округ (ЮФО) – Республика Крым, Черноморское побережье; Дальневосточный федеральный округ (ДФО) – Владивосток, полуостров Камчатка, остров Сахалин.

При этом, на долю СКФО приходится менее 1% иностранного туристского потока, и менее 3% туристского потока от внутреннего туризма по России.

Основываясь на различных исследованиях, можно выявить основные причины нестабильной и достаточно низкой посещаемости СКФО туристами, где стоит выделить как негативные, так и позитивные факторы. К негативным

факторам стоит отнести: сепаратистские волнения в регионе в начале 20 века, которые повлияли на дальнейшее развитие настороженного отношения к данному региону; непростая ситуация в некоторых субъектах округа (Республика Чечня, Республика Дагестан, Республика Ингушетия) с 2009 по 2017 год, где проводились силовые операции, направленные на ликвидацию террористических подпольных группировок, располагающихся на территории СКФО; имеющиеся проблемы с внедрением банковской платежной системы для оплаты товаров или услуг; погодные аномалии затяжного характера, оползни, которые препятствовали посещению туристами региона. К позитивным факторам стоит отнести: приток туристов в СКФО в 2014 году, что обусловлено соседством с ЮФО, где проходили Зимние Олимпийские игры в Сочи; для российских граждан, в большей степени студентов, горнолыжные курорты округа стали недорогой альтернативой горнолыжного курорта «Роза Хутор», расположенного недалеко от поселка Красная поляна; после устранения серьезных внутренних конфликтов, туристы стали больше интересоваться культурным наследием региона, стали обращать внимание на бальнеологические курорты Северного Кавказа, которыми он славится ещё с советских времён, а также развитие пляжного туризма на территории Республики Дагестан. Динамика туристского потока на территории СКФО представлена на рисунке 2.

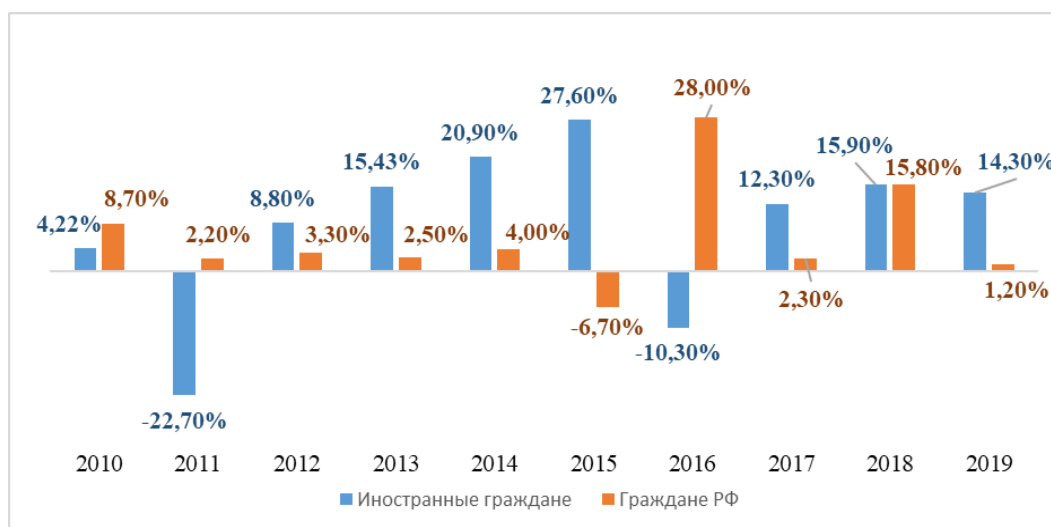


Рисунок 2 – Динамика прироста численности иностранных и российских туристов на территории СКФО, относительно каждого предыдущего года

На основе анализа данных Ростуризма (за 2019 год) по размещению туристов можно выделить наиболее популярные субъекты СКФО у иностранных граждан: Ставропольский край (53 тыс. чел.), Кабардино-Балкарская Республика (8,5 тыс. чел.) и Республика Дагестан (3,3 тыс. чел.). У российских туристов в топ-3 направления вошли: Ставропольский край (1034 тыс. чел.), Республика Дагестан (165 тыс. чел.) и Кабардино-Балкарская Республика (153,6 тыс. чел.). Так же популярными субъектами округа являются Карачаево-Черкесская Республика и Чеченская Республика.

В рамках исследования особенностей и перспектив развития туризма в СКФО, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 112 человек, преимущественно проживающих на территории Центрального федерального округа, из них 65,25% были респонденты в возрасте от 18 до 25 лет. Анкетируемые, отвечая на вопрос о наиболее часто выбираемой цели путешествия, выделяли: культурно-познавательные (63,4%), лечебно-оздоровительные (16,1%), активный отдых (5,3%) и пляжный отдых (6,2%). Так же, в рамках проведённой анкеты было установлено, что наибольшее количество опрошенных туристов желают посетить Кабардино-Балкарскую Республику (66,9%), 56,3% хотели бы отправиться на территорию Карачаево-Черкесской Республики, в Ставропольский край планируют поездку 50,9%, в Чеченскую Республику 30,4%, в Республику Дагестан 25,9%, в Республику Северную-Осетию Аланию 18,8% и в Республику Ингушетия 14,3%. Такой выбор респонденты аргументировали наличием известных культурно-исторических и природных достопримечательностей, большим количеством лечебно-природных ресурсов и красивыми пейзажами на территории вышеперечисленных субъектов округа.

В отношении суммы, которую туристы готовы потратить на приобретение тура по СКФО на 7 дней и 6 ночей, в который входит билет «туда-обратно», проживание, питание, развлечения и трансфер, показано что эта сумма равна в среднем 34 049 рублей за самостоятельный тур и 30 857 рублей за готовый тур от туроператора. Для сравнения, те же опрошенные готовы в среднем потратить на путешествия по другой стране на тех же условиях около 80 550 рублей. Причинами такой разницы стали такие аспекты, как: соотношение «цена-качество» туристского продукта; уровень безопасности (по мнению респондентов) в России и за рубежом; простота оплаты бесконтактным способом в других странах; лучшее качество туристской инфраструктуры и качество предоставляемого сервиса в иностранных государствах. Ещё раз отметим, что это данные опроса, свидетельствующие, в том числе, о невысоком позитивном имидже России как месте туризма, по сравнению с иностранными государствами.

Опираясь на данные, полученные в ходе изучения туризма в СКФО, мы выделили сильные и слабые стороны развития туризма в округе, угрозы и возможности, проведя SWOT-анализ, результаты которого представлены ниже.

#### *Сильные стороны СКФО.*

1) Особенность географического расположения и благоприятные климатические условия. Большая площадь СКФО является гористой местностью, что выгодно отличает его от других округов Российской Федерации. На востоке омывается водами Каспийского моря, на юге ограничен Главным Кавказским хребтом и границами с Грузией и Абхазией. Температурный режим СКФО является одним из самых благоприятных для жизни или пребывания в нём. [3]

2) Уникальный природно-ресурсный и туристский потенциал. Среди туристских ресурсов можно отметить горнолыжные курорты, побережье

Каспийского моря, государственные заповедники, национальные парки, государственные заказники, нарзанные галереи, крепости и башенные комплексы. К природным ресурсам относятся большие запасы минеральных источников, лечебной грязи и термальных вод.

3) Наличие узнаваемых отдельных туристских брендов. К ним относятся: «Кавказские Минеральные Воды», «Ессентуки», «Домбай», «Эльбрус», «Архыз», «Теберда» и «Каспийский прибрежный кластер».

4) Государственная поддержка социально-экономического развития региона. Существует несколько программ на сегодняшний день, которые способствуют развитию сектора экономики субъектов, входящих в СКФО, а соответственно и развитию туризма на данной территории. К этим программам относятся: «Стратегия социально-экономического развития Северо-Кавказского федерального округа до 2025 года», «Стратегия развития туризма на территории Северо-Кавказского федерального округа до 2035 года» и «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».

5) Санаторно-курортная база и её роль в медицинском и лечебно-оздоровительном туризме постпандемийной реабилитации туристов. Санаторно-курортная база достаточно развита в СКФО, а бальнеологические курорты, существующие на территории СКФО, с учетом реконструкции объектов и устранения проблемы низкого качества услуг, способствуют бурному притоку туристов на его территорию.

#### *Слабые стороны.*

1) Средняя цена туров выше средней цены, которую готовы заплатить туристы. Учитывая полученные данные в ходе опроса (30 857 рублей), и сопоставив их со средней расценкой на 7-дневный тур у туристских фирм (37 029 рублей), предлагающих туристский продукт в СКФО («Adventure Guide», Туроператор «Дельфин», «Russia Discovery», «Nissa-tour» и туроператор «туры на Кавказ»), мы можем увидеть, что фактическая средняя цена выше желаемой на 6 172 рубля, и это учитывая тот факт, что во многих турах не включен проезд из города приобретения туристского продукта до города назначения и обратно.

2) Негативный имидж СКФО. Ассоциативно, у многих туристов СКФО связан с военными боевыми действиями, недружелюбными национальностями, проблемами коррупционного характера, обусловленного устоявшимися связями лидеров субъектов между друг другом.

3) Качество и количество объектов туристской инфраструктуры. По данным Росстата, на 1000 жителей СКФО приходится 8 мест в коллективных средствах размещения, а в среднем по Российской Федерации эта цифра равна приблизительно 14,7 мест на 1000 жителей округа [4]. О качестве мы можем судить проанализировав лишь года постройки объектов, как правило, санаторно-курортных, многие из которых были построены еще в период появления Советского Союза, а также опираясь на отзывы отдыхающих туристов в СКФО.

4) Низкий уровень сервиса и туристских услуг. Многие туристы отмечали неудовлетворительный сервис в ходе своего путешествия. Проблемы в количестве и качестве мест общественного питания так же отмечали многие

опрошенные туристы. Так же, на повестке дня существует вопрос о безопасности посещения туристами горнолыжных курортов СКФО, т.к. только за 2021 год был сход нескольких лавин, которые угрожали безопасности и жизни путешественников. Этот вопрос так же необходимо решать в срочном порядке, дабы туристы имели заинтересованность в посещении округа.

#### *Возможности.*

1) Создание общего бренда СКФО. Представляется целесообразным создание аналога «Золотого кольца России», которое объединяло бы в один туристский маршрут несколько городов и способствовало повышению популярности ранее малоизвестных городов, культурно-исторических или природных достопримечательностей СКФО. Брендирование транспорта, участвующего в туристской индустрии. Создание общей концепции сувенирных продуктов.

2) Межрегиональное сотрудничество. Развитие туризма СКФО через призму создания партнерских программ или туристских маршрутов, объединённых с другими федеральными округами.

3) Привлечение инвесторов для финансирования развития туризма в регионе. Обсудив данный вопрос с представителями малого и среднего бизнеса Республики Дагестан, фокусом внимания которого является и развитие туризма, был выявлен факт слабого сотрудничества и поддержки от московских или иных инвесторов. Решение этого вопроса так же будет способствовать дополнительному финансированию региона.

4) Рациональное использование территории округа в рамках развития туризма. Предположительно, создание известного маршрута поможет распределить по региону туристскую загруженность объектов туристского показа, и, как говорилось выше, привлечь внимание к иным достопримечательностям СКФО.

5) Полное устранение проблемы плохо развитой инфраструктуры и развития транспортной доступности. На данный момент существуют некоторые проблемы с иннервацией региона автомобильными федеральными дорогами, особенно в Карачаево-Черкесской Республике. Строительство аэропорта в упомянутой республике гипотетически могло бы способствовать притоку туристов в данный субъект.

6) Развитие событийного туризма и его популяризации. Наличие однодневных и многодневных фестивалей, создание и проведение выставок будет способствовать привлечению туристского потока, среди которых будут как представители поколения «X», так и представителей «Y» и «Z» [5]. Учитывая, что событийный туризм можно построить на базе многовековой культуры округа.

#### *Угрозы.*

1) Конкуренция ценовой политики туристского продукта СКФО с другими округами РФ. Создание или существование аналогичных туристских продуктов с приблизительно одинаковым ценовым сегментом, но с более высоким качеством способствует снижению потока туристов в СКФО.

2) Возникновение конфликтов внутри округа, и с пограничными

государствами. Это обусловлено тем, что СКФО граничит с Грузией, с которой у России существуют различные подходы к определению статуса Абхазии, а также конфликт 2019 года, связанный с приездом российской делегации в Тбилиси на заседание Межпарламентской Ассамблеи Православия.

3) Ухудшение уже существующих туристских услуг в СКФО и увеличение цен на туристские продукты в связи с постпандемийным экономическим кризисом. Кризис может спровоцировать отток высококвалифицированных специалистов в области туризма из округа, что повлечёт снижение качества обслуживания. Повышение же цен во время кризиса приводит к пониженной способности туристов покупать туристский продукт, что негативно отражается на экономике региона.

Таким образом, из представленной статьи видно, что СКФО имеет огромный потенциал в развитии как въездного, так и внутреннего туризма. Однако, существуют определённые факторы, сдерживающие развитие туризма на территории СКФО, к основным из которых стоит отнести – не очень высокий туристский имидж СКФО и слабо развитая инфраструктура.

#### Литература

1. Игнатенков Г.К. Туристская индустрия РФ в 2019 году: Проблемы, тенденции, экономическое и социокультурное влияние // E-SCIO. 2019. №7 (34). с. 508-513.
2. Постановление Правительства РФ от 02.08.2011 N 644 "О федеральной целевой программе "Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011 - 2018 годы)" // СПС Консультант Плюс
3. Ершова Е.Ю., Огаркова И.В., Ершов Ю.В. Тенденции развития индустрии туризма в Северо-Кавказском федеральном округе // региональные проблемы преобразования экономики. 2018. №5 (91) . с. 36-42.
4. Распоряжение Правительства РФ от 07.03.2019 N 369-р (ред. от 24.06.2020) «Об утверждении Стратегии развития туризма на территории Северо-Кавказского федерального округа до 2035 года» // СПС Консультант Плюс
5. Ожиганова Е.М. Теория поколений Н. Хоува и .В. Штрауса. Возможности практического применения // бизнес-образование в экономике знаний. - 2015 . - №1. - с. 94-97.

*Рябцева Софья Владимировна, студентка кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, группа П1-01-17, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. Россия, г. Москва, e-mail: sofaryabceva@mail.ru*

*Павлов Евгений Александрович, Проректор Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, заведующий кафедрой РИСОТ, кандидат педагогических наук, доцент, Академик Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца – Свешникова, Россия, г. Москва, Мастер спорта России по туризму, e-mail: pavlovz@mail.ru*

#### **FEATURES AND PROSPECTS OF TOURISM DEVELOPMENT IN THE NORTH CAUCASUS FEDERAL DISTRICT**

Ryabtseva Sofia, student of Recreation and sports and recreation tourism, group T1-01-17, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: sofaryabceva@mail.ru

Pavlov Evgeny, Vice-rector of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, head of the Risot Department, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Academician of the international Academy of children and youth tourism and local history named after A.A. Ostapets-Sveshnikov, Master of sports of Russia in tourism, e-mail: pavlovz@mail.ru

**Annotation.** The article deals the features and prospects of tourism development in the North Caucasus Federal District. The article reveals the strengths and weaknesses of tourism in the North Caucasus Federal District, opportunities and threats. The article considers the statistical indicators of tourism, both in relation to foreign citizens and Russian citizens traveling, including in the North Caucasus Federal District. The problems of domestic and inbound tourism in the Russian Federation are updated. The most popular subjects of the North Caucasus Federal District and the factors limiting the number of tourists visiting them are presented.

**Keywords:** tourism of the North Caucasus Federal District, image of the North Caucasus Federal District, tourism safety, tourism image, tourism statistics, tourist brand, travel goals, tourism, tour cost.

#### References

1. Ignatenkov G.K. Turistskaya industriya RF v 2019 godu: Problemy, tendencii, e'konomicheskoe i sociokul'turnoe vliyanie // E-SCIO. 2019. №7 (34) . s. 508-513.
2. Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 02.08.2011 N 644 "O federal'noj celevoj programme "Razvitie vnutrennego i v`ezdnogo turizma v Rossijskoj Federacii (2011 - 2018 gody`)" // SPS Konsul'tant Plyus
3. Ershova E.Yu., Ogarkova I.V., Ershov Yu.V. Tendencii razvitiya industrii turizma v Severo-Kavkazskom federal'nom okruge // regional'ny'e problemy` preobrazovaniya e`konomiki. 2018. №5 (91) . s. 36-42.
4. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 07.03.2019 N 369-r (red. ot 24.06.2020) «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya turizma na territorii Severo-Kavkazskogo federal'nogo okruga do 2035 goda» // SPS Konsul'tant Plyus
5. Ozhiganova E.M. Teoriya pokolenij N. Xouva i .V. Shtrausa. Vozmozhnosti prakticheskogo primeneniya // biznes-obrazovanie v e`konomike znaniy. - 2015 . - №1. - s. 94-97.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПОВ МУЛЬТИСПОРТИВНОЙ ГОНКИ

Суровцова В.Ю., Павлов Е.А.

*Аннотация.* Рассмотрены новые подходы к построению этапов мультиспортивной гонки и входящих в них элементов, в аспекте развития мультиспорта в России; приведены пути и рекомендации экспертов, судей по формированию этапов мультиспортивных гонок.

*Ключевые слова:* мультиспорт, туризм, мультигонки, спорт, судейство.

**«...Если ты не готов трудиться, значит, ты готов проиграть...»  
Марк Спитц**

**Введение.** Признание видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта остается актуальным приоритетом для популярных неолимпийских видов спорта [6]. Такой любительский спорт не имеет государственной поддержки, а соответственной и доступной системы обучения, но если непризнанный вид спорта приобрел значительную популярность, то он может войти в олимпийскую программу [3].

Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 №607 определяет: требования к виду соревновательной деятельности, подлежащему признанию видом спорта; состав сведений, включаемых во Всероссийский реестр видов спорта; порядок признания видов спорта, спортивных дисциплин; порядок включения видов спорта, спортивных дисциплин в реестр; порядок ведения реестра.

Признание вида спорта осуществляется в целях отнесения вида соревновательной деятельности, подлежащего признанию видом спорта, к виду спорта, как обособленной сфере общественных отношений, имеющей соответствующие правила вида спорта, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование, с последующим включением в реестр [6].

**Основная часть. Актуальность.** Мультиспорт – это новый вид двигательной активности, который представляет собой симбиоз различных видов спорта объединенных на одном маршруте гонок, поделенном на дистанции. Первоначально имея развлекательную цель с элементами соревнования, сейчас мультиспортивные гонки приобрели популярность во всем мире, и, соответственно, систематизацию в организационном и судейском аспекте [5]. Однако нужно отметить, что на данный момент существует ряд затруднений в организации соревнований [4], которые не позволяют разработать стандартное положение о проведении мультиспортивных гонок и, соответственно, подготовить документы для включения их во Всероссийский реестр видов спорта. Для получения и систематизации данных, с обработкой результатов исследования методами математической статистики, по мультиспортивным гонкам была разработана анкета «Экспертного опроса специалистов – главных судей



соревнований и постановщиков соревнований», которая включала 18 вопросов по формированию этапов мультиспортивной гонки и впервые была апробирована на экспертах, судьях мультиспортивных соревнований RedFox Adventure race 2020, проходивших в Карелии 06-09 августа 2020 года.

**Цель работы** – выявления особенностей подготовки, организации и проведения соревнований по мультиспорту и их судейству.

**Задачи исследования:** 1. Доказать необходимость систематизации этапов мультиспортивной гонки; 2. Обосновать возрастные критерии участников и их зависимость от количества этапов и сложности дистанций с учетом особенностей подготовки, организации и проведения соревнований по мультиспорту; 3. Выявить спорные моменты для дальнейшего углубленного изучения межличностных и межгрупповых отношений участников мультиспортивных соревнований.

В данном исследовании мы рассмотрели мультиспортивные соревнования RedFox Adventure race 2020 проводимые в Республике Карелии 06-09 августа 2020 года, близлежащая территория поселка Вятиккя и острова Койонсаари [1]. Решение поставленных задач определялось на основе анализа экспертного опроса постановщиков дистанций, организаторов соревнований, судей, иных экспертов, а также документов, представленных организаторами мультиспортивных соревнований RedFox Adventure race 2020, проходивших в Карелии. Также был проведён анкетный опрос, в котором приняли участие десять команд по четыре человека в каждой [4].

**Выводы:** Формирование количества этапов мультиспортивной гонки зависит от множества компонентов, основным из которых является финансовая составляющая, так как на государственном уровне данные мероприятия не поддерживаются и финансирование осуществляется за счет спонсоров, рекламной продукции и вступительных взносов участников гонки. Вторым по важности компонентом является география места проведения соревнований.

С учетом требований, предъявляемых к олимпийским видам спорта по техническим дистанциям [4] мы выделили 7 возрастных групп: первая – подготовительная группа 13лет; вторая – 14-15 лет; третья – 16-17 лет; четвёртая – 18-20 лет; пятая – 21-23 лет; шестая – 18 лет и старше; седьмая – 24 года и старше. Количество этапов, которые должны будут включены в техническую дистанцию мультиспортивных гонок мы разбили так же на группы: первая – до 4 этапов; вторая – от 4 до 12 этапов; третья – более 12 этапов. По данным опроса 100% экспертов сошлось во мнении, что две первых возрастных группы следует объединить и для них в маршрут включать не более трех технических дистанций. Третья возрастная группа 16-17 лет, оказалась самой спорной, так как часть опрошенных экспертов включала ее в подготовительную (67%), часть в старшую (33%) и по этапам так же были значительные расхождения – от «менее 4» (33%) до «5-6» (67%). Было общее мнение оставить четыре последние возрастные группы в среднем с 6 этапами (98%). По факту, на мультиспортивных соревнования RedFox Adventure race 2020 были организованы 5 этапов технических дистанций с одной возрастной

группой «18 лет и старше» [4]. По данным опроса участников соревнования, 90% полностью разделяют мнения экспертов (Рисунок1).

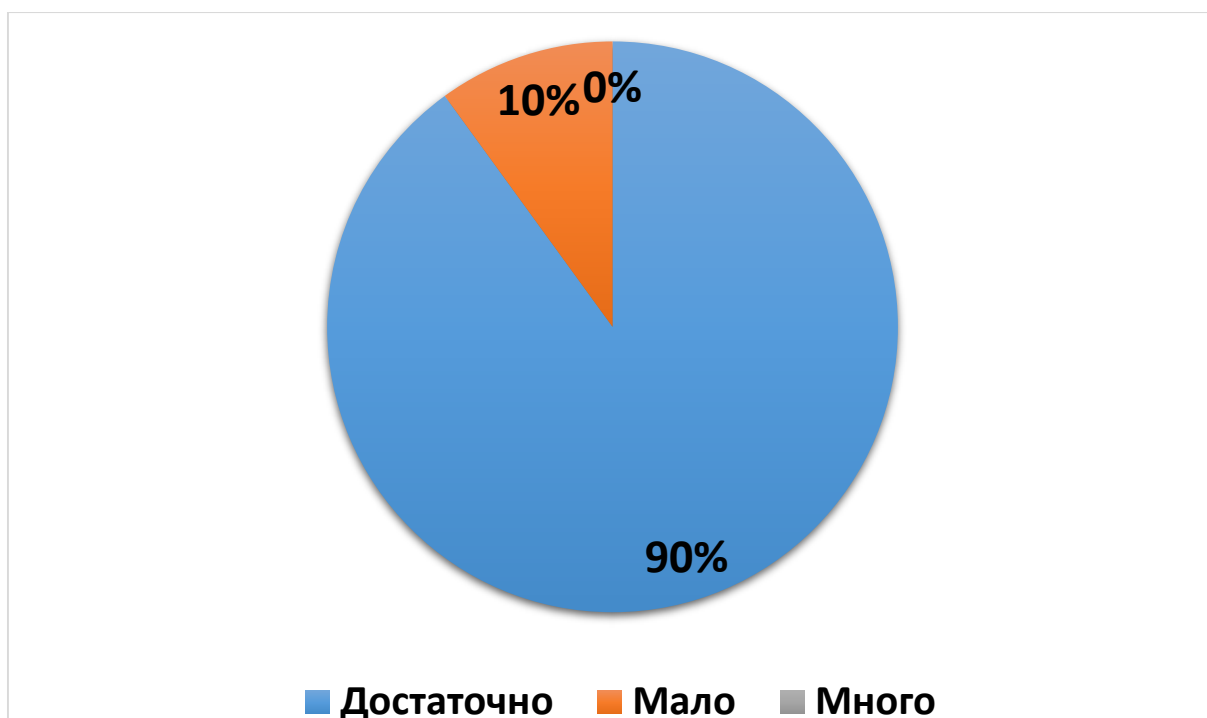


Рисунок 4 – Мнение респондентов о достаточности этапов на дистанции мультиспортивной гонки RedFox Adventure race 2020

По вопросу о крутизне склонов на технических дистанциях для различных возрастных групп не все эксперты ответили, в среднем в группе «13-17 лет» оптимальная крутизна составила от «0-30» градусов ( $W=0,80$ ), а в группе «18 лет и старше» – «30-40» градусов ( $W=0,70$ ). На рассматриваемых соревнованиях средняя крутизна составила 30 градусов, без учета технического этапа «альпинизм».

Мнение о протяженности дистанции для различных возрастных групп у всех участников опроса не вызывало разногласий ( $W=1,00$ ): 100% высказались, что в группе «13 лет» она должна составить менее 20 км, далее по возрастающей по 20 км, но только не более 140 км на всю гонку. При этом суммарный перепад высот на дистанции должен колебаться не более 300 метров.

При исследовании вопроса какие технические этапы и специальные задания следует включать в техническую дистанцию для различных возрастных групп мы представили на выбор 62 позиции, по данным опроса комбинирование их для возрастных групп различно. Из них наиболее популярны 12 позиций: трекинг, коастеринг, каньонинг, кейвинг, роллеры, велосипедный, водный, лыжный, каякинг, рафтинг, альпинизм, техника закрепленных веревок.

Оптимальное время для прохождения одной дистанции по данным опроса составило до 6 часов ( $W=1,00$ ).

По организации тактики прохождения технических дистанций для различных возрастных групп наибольшую популярность набрали прохождения

«двойками», «тройками», «четверками» ( $W=1,00$ ), но нужно отметить, что для «13 лет Подготовительная группа» были отмечены дополнительно «сквозное прохождение» и «командное прохождение» с обязательным наличием в команде руководителя (инструктора).

В заключение, можно сказать, что общего мнения по многим вопросам опросника нет, поэтому для формирования справки о развитии вида соревновательной деятельности, подлежащего признанию видом спорта в Российской Федерации и мире [3], и методических рекомендаций по организации проведения, по содержанию, составу технической дистанции для различных возрастных групп спортсменов и туристов в мультиспортивных гонках требуется дополнительный сбор информации.

#### Литература

1. Остров Койонсаари / wiki-Карелия// сайт. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://wiki-karelia.ru/articles/priroda-i-puteshestviya/ostrov-koionsaari3f24/> (02.04.2021)
2. Постановление Правительства РФ от 19.06.2012 N 607 (ред. от 28.08.2018) «О Министерстве спорта Российской Федерации» // сайт. – Электрон. дан. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_131516/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/) (01.04.2021)
3. Приказ Минспорта России от 24.08.2018 № 739 «Об утверждении порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения» // сайт. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://prime.ru/news/minsportom-rossii-obnovlen-poryadok-priznaniya-vidov-sporta-i-vklyucheniya-ikh-vo-vserossiyskiy-reestr-vidov-sporta> (01.04.2021)
4. Суровцова В.Ю., Павлов Е.А. Мультиспорт как эффективное средство физического и духовно-нравственного развития личности // Сборник: «Актуальные вопросы состояния и развития рекреации, спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием, посвященной 125-летию спортивного туризма России, 18 декабря 2020г. (РУФКСМиТ) / Под общ.ред. Дрогова И.А., Смирнова Д.В. – М., 2020.– 244с (206-211С)
5. Суровцова В. Ю., Павлов Е.А. Проблемы и перспективы развития мультиспорта в России // Студенческая наука: материалы Межрегиональной научной конференции (Россия, Москва 25-27 марта 2020 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – 408с
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // сайт. – Электрон. дан. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (01.04.2021)

*Суровцова Вероника Юрьевна, студентка 3 курса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, группа Т1-02-18, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма Москва, Россия., e-mail: v-surovtsova@mail.ru*

*Павлов Евгений Александрович, Проректор Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, заведующий кафедрой РИСОТ, кандидат педагогических наук, доцент, Академик Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца – Свешникова, Россия, г. Москва, Мастер спорта России по туризму, e-mail: pavlovz@mail.ru*

## **FEATURES OF BUILDING MULTISPORT RACE STAGES**

*Surovtsova Veronika, 3rd year student of Recreation and sports and recreation tourism, group T1-02-18, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: v-surovtsova@mail.ru*

*Pavlov Evgeny, Vice-rector of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, head of the Risot Department, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Academician of the international Academy of children and youth tourism and local history named after A.A. Ostapets-Sveshnikov, Master of sports of Russia in tourism, e-mail: pavlovz@mail.ru*

**Annotation.** *New approaches to the construction of stages of multisport races and their elements in the aspect of the development of multisport in Russia are considered; the ways and recommendations of experts and judges on the formation of stages of multisport races are given.*

**Keywords:** *multisport, tourism, multi-racing, sports, judging.*

### *References*

- 1. Ostrov Kojionsaari / wiki-Karelija // sajit. – elektron. dan. – Reghim dostupa: <https://wiki-karelia.ru/articles/priroda-i-puteshestviya/ostrov-koionsaari3f24/> (02.04.2021)*
- 2. Postanovlenie Pravitel'jstva RF ot 19.06.2012 N 607 (ped. om 28.08.2018) «O Ministerstve sporta Rossijjskoji Federacii» // sajit. – elektron. dan. – Reghim dostupa: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_131516/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/) (01.04.2021)*
- 3. Prikaz Minsporta Rossii ot 24.08.2018 № 739 «Ob utvergdenii porjadka priznaniya vidov sporta, sportivnih discipline i vklyuchenija ih vo Vserossijjskiji reestr vidov sporta i porjadka ego vedenija» // sajit. – elektron. dan. – Reghim dostupa: <https://prime.ru/news/minsportom-rossii-obnovlen-poryadok-priznaniya-vidov-sporta-i-vklyucheniya-ikh-vo-vserossiyskiy-reestr-vidov-sporta> (01.04.2021)*
- 4. Surovtsova V.Yu., Pavlov E.A. Muljtisport kak effektivnoe sredstvo fizicheskogo i duhovno-nravstvennogo razvitija lichnosti // Sbornik: «Aktualnije voprosi sostojanija i razvitija rekreacii, sportivno-ozdorovitel'nogo i detsko-yunoshevskogo turizma: materialji Vserossijjskoji nausho-prakticheskoi konferenzii s c megdunarodnim uchastiem, posvjashtennoji 125-letiyu sportivnogo turizma Rossii, 18 dekabrja 2020g. (RUFKSMiT)/ Pod obscht.red. Drogov I.A., Smirnova D.V. – M., 2020.– 244s (206-211S)*
- 5. Surovtsova V.Yu., Pavlov E.A. Problemi i perspektivi razvitija multisporta v Rossii // Studensheskaj nauka: materialji Meghregionalnoj naushoi konferenzii (Rossij, Moskva 25-27 marta 2020g.). – M.: RGUFKSMiT, 2020. – 408s*
- 6. Federaljniji zakon «O fizicheskoi kuljture i sporte v v Rossijjskoji Federacii» ot 04.12.2007 № 329-FZ // sajit. – elektron. dan. – Reghim dostupa: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (01.04.2021)*

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРОВЫХ ПРОГРАММ С ДОШКОЛЬНИКАМИ В АКВАФИТНЕСЕ

Танникова О.С., Петрачева И.В.

*Аннотация.* В статье рассмотрены перспективы проведения игровых программ в бассейнах фитнес клубов. По результатам анкетирования родителей детей, занимающихся фитнесом, выявлены основные потребности к занятиям и конкретизированы организационные аспекты деятельности клуба в реализации игровых программ. Проведение специальных мероприятий и привлечение дошкольников в игровую деятельность способствовало увеличению посещаемости занятий аквафитнесом и увеличению численности клиентов.

**Ключевые слова:** фитнес клуб, детский аквафитнес, потребности родителей, игровые программы.

В современных условиях существуют трудности в приобщении детей к занятиям фитнесом и это требует решения вопросов совершенствования работы фитнес клубов в поиске новых форм организации занятий. С одной стороны, деятельность фитнес клуба ориентирована на получение экономической выгоды, а с другой стороны его деятельность направлена на получение социальных и связанных с ними педагогических эффектов. Изучение потребностей занимающихся является перспективным направлением, позволяющим максимально удовлетворить запросы клиентов и повысить эффективность деятельности фитнес клубов и максимальное количество детей привлечь к систематическим занятиям за счет обновления содержания и форм занятий [1,3].

На привлекательность деятельности фитнес клубов существенное влияние оказывает разнообразие работы с детьми, которая проявляется в поиске новых подходов к ее организации и в использовании игровых программ в детском фитнесе. На занятиях детским фитнесом основное внимание уделяется физическому воспитанию занимающихся и особое внимание уделяется формированию личностных способностей детей. Проведенный анализ организации деятельности детских клубов выявил целый ряд проблем в совершенствовании системы рекреативно-оздоровительной деятельности с детьми разного возраста. Одна из основных причин пассивности детей и заключается в том, что занятия являются для них не привлекательными и не значимыми, чем другие формы проведения досуга. Реализация программы специальных мероприятий, проводимых фитнес клубом, способствует увеличению посещаемости занятий фитнесом детей и увеличению численности клиентов в клубе [2].

Целью исследования было изучение организационных особенностей проведения игровых программ детского аквафитнеса и разработать практические рекомендации по их проведению.

Исследования проводились в детской школе плавания «Океаника» в Москве центра синхронного плавания Анастасии Давыдовой в период с

сентября 2019 года по январь 2021 года.

Было проведено анкетирование с целью выявления интересов, запросов и пожеланий детей и их родителей относительно проведения игровых программ в бассейне (n=57). Анкетирование родителей проводилось с целью выявления причин выбора данного клуба для занятий их детей и определения предпочтений к занятиям в бассейне. Большая часть родителей, которые составили 56% говорили о том, что они пришли в фитнес клуб научит детей плавать, так как плавание является жизненно необходимым навыком. 27% респондентов считали, что фитнес клуб отличное место для общения и приобретения новых знакомств. Нашлись и такие клиенты, которые не смогли дать определенного ответа на данный вопрос или возможно не захотели его дать. Мы установили, что 24% респондентов предпочитают заниматься плаванием с персональным тренером, и конечно связано с тем, что на персональных занятиях тренер уделяет внимание лишь одному ребенку и составляет специальную программу для обучения учитывая особенности ребенка, может находиться во время обучения в воде.

В ходе исследования мы выяснили, что основной целью посещения занятий для детей является овладение плавательными навыками, и их родители отдают предпочтение именно обучению плаванию. Большинство клиентов отдали предпочтение групповым занятиям (78%), но встречаются и такие дети, которые не хотят заниматься, а приходят в бассейн просто поиграть или купаются. По мнению родителей (89%), дошкольники любят заниматься плаванием, приходят на занятия с радостью и старанием выполняют все предлагаемые им упражнения. Все дети хорошо отзываются о своих тренерах и в замене тренера никто не нуждался.

Одним из важных вопросов анкетирования являлись выявление причины спроса на виды игровых программ с учетом интересов дошкольников и их родителей. Для этого в анкете были поставлены вопросы, связанные с определением актуальных тем игровых программ, изучения интересов дошкольников в мультипликации и литературе. По результатам анкетирования была осуществлена ориентация тем игровых программ для дошкольников и выбраны актуальные темы программ. Наибольший процент выбрали программы «Пираты Карибского моря» (47%) и «Маугли» (43%). С учетом пожеланий детей и их родителей, были проведены викторины и домашние задания по темам игровых программ «Последний герой» и «Русалочка».

Самым важным в проведенном исследовании являлась разработка сценариев и проведения игровых программ в бассейне с учетом с учетом возраста детей. В рамках разнообразия конкурсных заданий в бассейне задачей инструкторов являлась разработка упражнений с новым оборудованием с учетом методических особенностей организации занятий плаванием. Были разработаны занятия с использованием фитнес оборудования в соответствии с характером тем игровых программ и выполнением конкурсных заданий. Также была проведена работа по популяризации

игровых программ для дошкольников, как эффективных в обучении плаванию на начальном этапе.

Одним из направлений организационно-педагогической работы в детском фитнесе является проведение соревнований по плаванию, которые эффективно повлияли на поведение детей, на их стремление полноценно использовать в процессе тренировки средств и возможностей самой личности. Проведение игровой программы «Олимпиада» с подведением итогов и вручением памятных медалей популяризировало занятия в бассейне и привело к увеличению интереса родителей к результатам детей в плавании.

В течение года был проведен анализ организации игровых программ в бассейне с целью активизации деятельности клуба в аквафитнесе для дошкольников. Была размещена информация о новых игровых программах в виде баннеров на сайте клуба и проведены мероприятия по организации внутренней рекламы в бассейне. Важнейшее значение имел и тот факт, что формы работы, сложившиеся в рамках проведения игровых программ, предполагал активное включение в другие виды деятельности детей, способные органично дополнять друг друга в системе педагогического воздействия на детей и не оказывались оторванными, изолированными друг от друга. Организованные встречи и беседы с родителями детей, занимающихся фитнесом, привлекли их внимание, и они участвовали в подготовке конкурсных заданий детей при участии в игровых программах.

Таким образом, на основании исследования интересов и пожеланий родителей дошкольников, занимающихся аквафитнесом, были включены новые игровые программы в занятия детей в бассейне. Результаты проведенного анкетирования позволило сделать работу по проведению игровых программ более гибкой и мобильной, расширить спектр новых услуг, предоставляемых клубом, что привело к увеличению численности клиентов на 27% к концу года и минимизации потерь членов клуба. Процент количества участников игровых программ возрос на 18% к январю 2021 года и групповые занятия в бассейне 37% детей данные занятия посещали не менее двух раз в неделю.

#### Литература

1. Левченкова Т.В. Социально-педагогические условия становления детского фитнеса в России / Т.В. Левченкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №2. - С. 16-19
2. Павлова Т.Н. Особенности обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. / Т. Н. Павлова // Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ: Материалы научной конференции профессорско-преподавательского и научного состава РГУФКСиТ. – М.: Светон, 2009. – С. 16-20.
3. Петрачева И.В. Организационные аспекты проведения занятий плаванием дошкольников в детском фитнесе / И.В.Петрачева // Архивариус, 2015. - Т.2. - N 3(3). - С. 99-101.

*Танникова Оксана Сергеевна, студентка 4 курса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, oksanita1.119@gmail.com*

*Петрачева Ирина Витальевна, доцент, к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, 8797537@mail.ru*

#### **ORGANIZATIONAL FEATURES OF CARRYING OUT GAME PROGRAMS WITH PRESCHOOLERS IN AQUAFITNESS**

*Tannikova Oksana Sergeevna, 4th year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism of the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, oksanita1.119@gmail.com*

*Petracheva Irina Vitalvna, the candidate of pedagogical sciences, the associate professor recreation, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, 8797537@mail.ru*

**Annotation.** *The article discusses the prospects for playing programs in the pools of fitness clubs. Based on the results of a survey of parents of children involved in fitness, the main needs for classes were identified and the organizational aspects of the club's activities in the implementation of game programs were concretized. Conducting special events and attracting preschoolers to play activities contributed to an increase in the attendance of aquafitness classes and an increase in the number of clients.*

**Keywords:** *fitness club, children's aquafitness, parents' needs, game program.*

#### **References**

1. Levchenkova T.V. *Social`no-pedagogicheskie usloviya stanovleniya detskogo fitnesa v Rossii* / T.V. Levchenkova // *Fizicheskaya kul`tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. - 2016. - №2. - S. 16-19

2. Pavlova T. N. *Osobennosti obucheniya plavaniyu detej doskol`nogo i mladshogo shkol`nogo vozrasta*. / T. N. Pavlova // *Sbornik trudov ucheny`x RGUFKSiT: Materialy` nauchnoj konferencii professorsko-prepodavatel`skogo i nauchnogo sostava RGUFKSiT*. – M.: Sveton, 2009. – S. 16-20.

3. Petracheva I.V. *Organizacionny`e aspekty` provedeniya zanyatij plavaniem doskol`nikov v detskom fitnese* / I.V. Petracheva // *Arxivarius*, 2015. - T.2. - N 3(3). - S. 99-101.

УДК 342.5

#### **СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ (ЕВРОПЕЙСКИЙ ПОДХОД)**

Шишова А.А., Бареникова Е.Е.

**Аннотация.** *В настоящее время существует немало количество моделей молодёжной политики, на основе которых реализуется деятельность основных институтов по делам молодёжи. Особое внимание следует уделить современным моделям молодёжной политики в странах Европы, ведь именно основные принципы и нормативная база европейской молодёжной политики детально проанализированы, вследствие чего широко применяются Советом Европы и Европейской комиссией.*

**Ключевые слова:** *молодёжь, молодёжная политика, модели молодёжной политики в России, модели молодёжной политики в странах Европы.*

Молодёжная политика – неотъемлемая часть целостной политики государства, которая представляет собой систему мер нормативно-правового,



финансово-экономического, организационно-управленческого, информационно-аналитического, кадрового и научного характера, реализуемых на основе взаимодействия с институтами гражданского общества и гражданами, активного расширения возможностей для эффективной самореализации молодёжи и повышения уровня её потенциала в целях достижения устойчивого социально-экономического развития, глобальной конкурентоспособности, национальной безопасности страны, а также упрочнения её лидерских позиций на мировой арене [1]. Иными словами, молодёжная политика направлена на поддержание общественного статуса и определённого качества жизни молодёжи, которая в перспективе станет экономически активным населением страны.

Молодёжь – граждане в возрасте от 14-ти до 35-ти лет [2]. Они представляют собой крайне важный социальный слой для государства, ведь молодёжь – те, кто придёт на смену действующему в данный момент поколению. В этой связи потенциал подрастающего поколения, а также степень его соответствия потребностям страны и сложившимся условиям обуславливаются эффективностью молодёжной политики.

Ещё на исходе Советского Союза руководство страны озаботилось проблемами молодёжи, которые необходимо было решать вне общественной структуры. В 1990 году появилась должность Уполномоченного при Президенте СССР по делам молодёжи, а уже спустя 14 лет, в 2004 году, возник Департамент государственной молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей. Указом Президента в 2007 году был создан Государственный комитет Российской Федерации по делам молодёжи, который позднее был переименован в Федеральное агентство по делам молодёжи. 27 декабря 2013 года был представлен проект «Стратегии развития молодёжи на период до 2025 года», а уже через год по итогам активного обсуждения был утверждён документ «Основы государственной молодёжной политики Российской Федерации на период до 2025 года». 30 декабря 2020 года был принят очень значимый для молодёжной политики закон – Федеральный закон №489-ФЗ «О молодёжной политике в Российской Федерации». Данный нормативно-правовой акт регулирует отношения, возникающие между субъектами, осуществляющими деятельность в сфере молодёжной политики, при формировании и реализации молодёжной политики в Российской Федерации, а также определяет цели, принципы, основные направления и формы реализации молодёжной политики в нашей стране [2].

Ключевой особенностью современного состояния молодёжной политики в Российской Федерации является наличие в ней двух предметно взаимосвязанных, но часто не взаимодействующих друг с другом направлений политики, реализуемых различными социальными структурами в отношении молодого поколения. В частности, молодёжная политика в нашей стране может быть оценена с таких позиций, как государственная молодёжная политика и, соответственно, негосударственная молодёжная политика как взаимодействие различных негосударственных институтов по поводу

изменения положения молодого поколения в обществе [1].

Стоит отметить, что молодёжная политика России на протяжении своей истории характеризуется наличием утверждённой концепции и стратегии государственной политики, что характеризует преобладание функции и руководящей роли государства в формировании системы работы с молодёжью.

Тем не менее, рассматривая вопрос о моделях молодёжной политики, следует обращать внимание не только на опыт предыдущих отечественных поколений, но и на деятельность зарубежных стран в сфере молодёжи.

Несомненным приоритетом ряда зарубежных стран является разработка и воплощение в течение длительного времени молодёжного законодательства, реализация молодёжной политики на государственном и международном уровнях. Утверждается, что в настоящее время Европейская молодёжная политика является наиболее проработанной в современной системе политических и международных отношений, а практики вовлечения в процессы реализации европейской молодёжной политики общественных структур и самой молодёжи по праву считаются одними из наиболее успешных с точки зрения эффективности [3].

Объединяющим фактором в государственной молодёжной политике в странах Европы является ориентация на принятые на международном уровне документы, определяющие тенденции, подходы и направления реализации молодёжной политики в отношении молодёжи. Такая модель условно может считаться моделью молодёжного законодательства: документы ООН, ЮНЕСКО, Совета Европы имеют значительное влияние на развитие молодёжной политики в странах Евросоюза, но, вместе с тем, каждая из европейских стран имеет своё молодёжное законодательство, свои особенности формирования и реализации молодёжной политики.

Можно выделить ещё одну модель европейского подхода в вопросах молодёжной политики. Как известно, в Европейском союзе принята позиция, согласно которой оказание поддержки молодым людям и создание благоприятных условий для развития их способностей работать и активно участвовать в общественной жизни является неотъемлемым элементом Европейского союза, особенно в рамках процесса глобализации. Но, в то же время, пусть для молодых людей и созданы благоприятные условия (свобода и безопасность, процветание), у большинства из них серьёзные опасения вызывает неспособность преуспевать в делах, быть успешным и конкурентоспособным. Ответственность за будущее своего государства – та задача, которая пугает молодое поколение. В связи с этим, в странах Европы предусмотрена особая работа с молодёжью – модель подготовки кадров для работы с молодыми людьми. Обучение молодёжных работников ведётся как государственной системой профессиональной подготовки (профессиональные школы, институты, университеты), так и значительной частью добровольных ассоциаций. И первыми этапами обучения является психологическая поддержка. Данная модель распространена в Великобритании.

Несмотря на то, что в разных странах Европы применяются

определённые подходы и модели молодёжной политики, имеется общая цель таких моделей, а именно содействие бесконфликтной интеграции молодёжи в социальные отношения, стимулирование активной гражданской жизни молодых людей.

Исходными положениями, определяющими сущность моделей молодёжной политики в странах Европы, обозначены принципы. В частности, к ним относится реализация молодёжных программ на трёх уровнях - национальном, региональном и местном, что позволяет говорить о некоем разделении при осуществлении молодёжной политики, о мониторинге положения молодёжи на территории всего государства [3].

Можно сделать вывод о том, что в зарубежных странах, а именно в странах Европы применяются две модели молодёжной политики – модель молодёжного законодательства и модель подготовки кадров для работы с молодыми людьми. Разработанность законодательной базы государственной молодёжной политики и скоординированность действий государственных структур и общественных институтов помогают выделять Европу как сложно организованный, но эффективный механизм реализации молодёжной политики, основные принципы которого могут оказаться полезными при определении инновационных путей развития молодёжной сферы в России.

Так или иначе, не существует идеальной модели при проведении молодёжной политики в государстве. И страны Европы, и Российская Федерация должны ориентироваться на комплексный характер реализации молодёжной политики, на координацию и взаимодействие.

#### Литература

1. Проект №428343-4 Федерального закона «О Государственной молодёжной политике в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30.12.2020 №489-ФЗ «О молодёжной политике в Российской Федерации».
3. Коммюнике Европейской комиссии к Совету, Европейскому парламенту, Европейскому комитету по экономической и социальной политике и Комитету регионов «Поддержка полноценного участия молодых людей в сфере образования занятости и обществе». Брюссель. 2007. COM (2007) 498. Цит.по: Сборник документов европейской молодежной политики / под ред. А.В. Соколова. М., 2007.

*Шишова Анастасия Алексеевна, студент III курса кафедры государственного управления и молодёжной политики, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия, shishowa.nastu@yandex.ru*

*Бариеникова Екатерина Евгеньевна, старший преподаватель кафедры государственного управления и молодёжной политики, зам. зав. кафедрой по учебной работе, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия, ebarienikova@mail.ru*

*Shishova Anastasia Alekseevna, third-year student of the Department of public administration and youth policy of the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, shishowa.nastu@yandex.ru*

*Barienikova Ekaterina Evgenievna, Deputy head of the Department of public administration and youth policy of the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, ebarienikova@mail.ru*

**Annotation.** *Currently, there are many models of youth policy, on the basis of which the activities of the main institutions for youth affairs are implemented. Particular attention should be paid to modern models of youth policy in European countries, because it is the basic principles and normative base of European youth policy that have been analyzed in detail, as a result of which they are widely used by the Council of Europe and the European Commission.*

**Keywords:** *youth, youth policy, models of youth policy in Russia, models of youth policy in European countries.*

#### *References*

- 1. Draft №428343-4 of the Federal law «On State youth policy in the Russian Federation».*
- 2. Federal Law №489-FL of 30.12.2020 «On Youth Policy in the Russian Federation».*
- 3. Communique of the European Commission to the Council, the European Parliament, the European Committee for Economic and Social Policy and the Committee of the Regions “Supporting the full participation of young people in education, employment and society”. Brussels. 2007. COM (2007) 498. Quoted from: Collection of documents on European youth policy / ed. A.V. Sokolov. M., 2007.*

## СПОРТ ДВАДЦАТЬ ПЕРВОГО ВЕКА

Будз С.П., Обьедкова Л.П.

***Аннотация.** Прогресс компьютерных технологий развивается с огромной скоростью. Это наблюдается в жизни людей разных профессий, особенно в 21 веке. В статье обсуждается история становления и развитие компьютерного спорта, а также проблемы, с которыми сталкиваются менеджеры при проведении турниров. Также в статье поднимается вопрос о необходимости участия специалистов различных специальностей для организации киберспортивных турниров.*

***Ключевые слова:** компьютерные технологии, турниры по киберспорту, менеджеры в кибериндустрии.*

Прогресс в сфере компьютерных технологий идёт уверенной и быстрой поступью. По историческим меркам 70-80 лет – это не такой уж и долгий промежуток времени, однако столько лет назад люди даже и представить не могли, что они смогут «управлять человечком на экране» или слушать их любимые музыкальные произведения, не выходя из дома.

Прогресс компьютерных технологий мчится с огромной скоростью. Ноутбуки и компьютеры стали незаменимыми помощниками для людей различных профессий. Их часто можно встретить в руках журналистов и писателей, исследователей и ученых, студентов и школьников, а также бизнесменов. Не редко они встречаются в руках военных, полиции и медиков. Благодаря им даже извечные офисные сидельцы получили возможность успешно и эффективно работать вне стен офиса. Многие профессии получили большую мобильность благодаря этим портативным устройствам. Именно в этом и заключается их превосходство. На сегодняшний день персональный компьютер имеется у огромного количества людей и каждый из них находит ему применение.

Трудно отрицать, что компьютер является и отличным способом отдохнуть или развлечься. Идеальным выходом для этого являются компьютерные игры. В них играли и играют все – школьники, студенты, рабочие, отдыхая после рабочей смены, сотрудники в офисах, которые время от времени раскидывают карты в «Пасьянс - Косынке».

Компьютерные игры как способ расслабиться появился не так давно: первая компьютерная игра вышла в 1962 году (SpaceWar). Однако такой способ проведения времени зачастую порицался старшим, более консервативным поколением.

«Кто отдыхает, нажимая на клавиши и смотря в экран часами?», – возмущались они. Спорить было бесполезно!

В какой-то момент «Нажимание на клавиши» стали рассматривать как способ состязания, начали появляться компьютерные игры с режимом

«сетевой игры», где игроки могли сразиться друг с другом и померяться мастерством (скилом) [1].

Компьютерные игры набирали всё большую и большую аудиторию и, в итоге, появляется понятие киберспорта – вид соревновательной деятельности, который проходит посредством сетевой игры.

8 июня 2016 года Министерство спорта РФ включило киберспорт в первый раздел Всероссийского реестра видов спорта, в котором располагаются признанные ведомством виды.

Казалось бы, как из компьютерной игры можно сделать то, что сравнимо с каким-либо видом спорта? Ответ прост, но обширен.

В первую очередь, киберспорт не подразумевает под собой спорт в обычном его понимании. Но это тоже спорт, для которого необходимо владеть отличной концентрацией внимания, скоростью реакции и он несколько не травматичен, как остальные виды спорта. Участники киберспортивных соревнований находятся в закрытых помещениях, сидят в комфортных креслах. Это огромный плюс. Для сравнения, чтобы пробежать всё поле и забить гол, футболисту ФК «Зенит» нужно обладать отличной физической формой, а игроку команды «MoAuba», который является участником киберспортивного турнира по FIFA 20 (Стимулятор футбола), нужно всего лишь нажать пару клавиш.

«Какой же это спорт?» – но это спорт, очень зрелищный и прогрессивный!

Спорт – это всегда зрелищный и соревновательный процесс. Абсолютно то же самое можно сказать о киберспорте. Компьютерный технологический процесс привёл к огромной популяризации компьютеров среди населения, отчего игроков и заинтересованных зрителей стало так много. Спрос рождает предложение – отличные слова для такой ситуации.

Огромное количество менеджеров поняли, что можно проводить киберспортивные соревнования, турниры и получать от этого доход. Прекрасный тому пример – ежегодный турнир по дисциплине Dota 2 – International. Согласно интернет-журналу спортивных новостей «SPORTBOX.RU» призовой фонд главного турнира года по Dota 2 The International 2019 достиг 32 миллионов долларов. Это значит, что участник команды, выигравший этот турнир, заработает примерно 2 миллиона долларов. [2]

В проведениях турниров участвуют огромное количество человек, с рекламой в интернете и, соответственно, хорошей прибылью. Как же начинающему менеджеру организовать такой турнир?

Организация турниров для многочисленной живой аудитории требует денег. А турниры, которые смотрят одновременно вживую и через интернет, требуют еще больше денег. А это значит, что начинать нужно с обеспечения финансирования: найти спонсоров, или продать билеты на мероприятие. Но здесь тоже есть проблема: на проведение турнира нужны деньги в полном объеме задолго до начала турнира.

Скорее всего, продажа большей части билетов пройдет за считанные дни перед соревнованиями, а не за три месяца до начала шоу. А спонсоры и вовсе

могут перечислить деньги спустя полгода после завершения турнира.

Управлением в киберспорте занимаются специалисты с разным опытом, однако их объединяет интерес к этой спортивной отрасли. Многие специалисты приходят в киберспорт из других профессий. Это может быть маркетинг, юриспруденция, финансы или классический спорт. Когда они разбираются в устройстве индустрии, их опыт позволяет им добиться успеха. При этом работа менеджера в киберспорте не всегда отнимает много времени, что позволяет менеджерам параллельно вести другие проекты.

Менеджерам киберспортивных команд часто приходится решать, как проблемы качества подготовки спортсменов, так и бытовые вопросы: при удаленных тренировках игроки отвлекаются на бытовые дела, плохо спят и питаются,

Поэтому перед важными турнирами игроки приезжают в тренировочные дома, где менеджер вместе с тренером выстраивает график спортсменов. Менеджеру приходится следить за игроками: их отдыхом и сном, а также отвечать за поставки еды.

Рынок киберспорта постоянно растет и ему не хватает управленцев, проджект-менеджеров, ивент-специалистов, маркетологов, поваров, художников, оформителей. Основная проблема развития киберспорта – это кадровый голод, и эта проблема, из-за которой существуют и все остальные. Менеджерами работают, как правило, бывшие игроки, у которых нет опыта работы в крупных мероприятиях, плохо разбирающиеся в маркетинге, юридических вопросах, финансах. У киберспорта нет модели того, как добиваться успеха клубом, а не отдельными игроками. И это сдерживает инвестиции. [2] Решение проблемы – популяризация этого вида спорта, создавать киберспортивные организации, которые будут на практике показывать прибыльность турниров, привлекая инвестиции, и, конечно же, на высоком уровне менеджмент и маркетинг.

Подводя итог, можно сказать, что **менеджер в киберспорте** — это профессионал, который создаёт бренды в киберспортивной индустрии, привлекает аудиторию и зарабатывает на ней. Он собирает игроков в команду, обеспечивает их всем необходимым, сопровождает в международных поездках. Такой специалист организует киберспортивные мероприятия, за которыми следят миллионы зрителей.

Таким образом, если менеджеру интересна тема киберспорта, на этом пути нет никаких преград. Индустрия киберспорта ждет квалифицированных менеджеров.

По мнению аналитиков, в ближайшем будущем киберспорт ожидает большой рост. С приходом высокоскоростного интернета ситуация изменилась в корне, и хотя турниров стало меньше, но киберспорт стал популярнее. [3] В долгосрочной перспективе киберспорт станет новым каналом поступления огромных доходов для индустрии видеоигр.

## Литература

1. Майк Дайвер. Твой путь в киберспорт. Издательство Попурри М., 2016 г
2. <https://www.itu.int/ru/Pages/default.aspx>. «Мой Город» – Прогресс компьютерных технологий. Официальный сайт «Международный союз электросвязи»
3. <https://www.progamer.ru/> «ProGamer» – Статья «Как организовать киберспортивный турнир»

*Будз Степан Павлович студент 2 курса обучения кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, stepan\_budz@mail.ru, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, Москва, Сиреневый бульвар, д.4.*

*Объедкова Лариса Павловна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, l-o@yandex.ru, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, Москва, Сиреневый бульвар, д.4.*

### *SPORTS OF THE TWENTY-FIRST CENTURY*

*Budz Stepan Pavlovich 2nd year student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, stepan\_budz@mail.ru*

*Obedkova Larisa Pavlovna, Senior Lecturer of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia l-o@yandex.ru*

**Annotation.** *The progress of computer technologies is developing at a tremendous speed. This is observed in the lives of people of different professions, especially in the 21st century. The article discusses the history and formation of computer sports, as well as the problems that managers face when conducting tournaments. The article also raises the question of the need for the participation of specialists of various specialties for the organization of esports tournaments.*

**Keywords:** *computer technologies, esports tournaments, development prospects, managers in the cyber industry.*

### *References*

1. *Mayk Dayver. Tvooy put' v kibersport. Izdatel'stvo Popurri M., 2016 g*
2. *<https://www.itu.int/ru/Pages/default.aspx> . «Moy Gorod» - Progress komp'yuternykh tekhnologii. Ofitsial'nyy sayt «Mezhdunarodnyy soyuz elektrosvyazi»*
3. *<https://www.progamer.ru/> «ProGamer» - Stat'ya «Kak organizovat' kibersportivnyy turnir»*



## ВОЗМОЖНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ УСПЕШНОГО СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Высоцкая В.И., Обьедкова Л.П.

*Аннотация.* В данной статье рассматривается проблема становления успешного менеджера в спортивной индустрии в условиях современной системы управления и экономики. Проанализированы основные аспекты и особенности в развитии спортивного менеджера. Сделан вывод о том, какие качества и навыки необходимы менеджеру в индустрии спорта для того, чтобы добиться успеха в выбранной сфере.

**Ключевые слова:** менеджмент, спортивный менеджер, спорт, спортивная индустрия.

Для того, чтобы стать хирургом, необходимо сначала стать врачом. Такое же правило существует в менеджменте. Менеджер может работать в разных отраслях, но сначала он должен стать менеджером. Основная задача менеджмента остается неизменной. Она заключается в организации совместной работы людей через единые цели и ценности. Для этого менеджеру необходимо сформировать наиболее подходящую структуру организации, и обеспечить условия для обучения и повышения квалификации работников, которые позволят им эффективно выполнять свои обязанности и своевременно реагировать на изменения внешней среды.

Менеджер в спорте, как и любой другой менеджер, в первую очередь является управленцем. Их основное отличие – сфера управления. Спортивный менеджер может заниматься как организацией спортивных мероприятий, управлением спортивных организаций, школ, клубов, так и инвестированием в спортсмена и, непосредственно, его продвижением. [6]

Карьеру в спортивном бизнесе часто начинают с работы агентом или личным помощником. Основная задача такого менеджера – помочь конкретному спортсмену достичь максимальных показателей, и, конечно, иметь хороший заработок.

Основные должностные обязанности спортивного менеджера:

1. Управление спортивными объектами и организациями.
2. Сбор и анализ актуальной информации об индустрии спорта и менеджменте.
3. Организация различных процессов в спортивной организации.
4. Разработка и применение финансовой стратегии.
5. Изучение целевой аудитории и спроса на спортивные и физкультурные услуги населения.
6. Формирование спортивной стратегии клуба (спортсмена).
7. Ведение документооборота и отчетностей.
8. Организация проектирования и строительства спортивных объектов.
9. Контроль над процессом покупки, обмена и продажи спортсменов.
10. Разработка спортивной стратегии.

В спортивной организации есть различные бизнес-функции. Возьмем, к

примеру, финансового директора спортивного клуба, он выполняет следующие должностные обязанности:

- определяет финансовую политику клуба и разрабатывает меры по обеспечению ее финансовой устойчивости;
- руководит работой по управлению финансами;
- взаимодействует с кредитными организациями, т.к. занимается вопросами размещения свободных денежных средств;
- занимается проведением операций с ценными бумагами и получением кредитов;
- занимается составлением финансовых планов и обеспечивает контроль над их выполнением;
- осуществляет контроль над состоянием, движением, а также целевым использованием финансовых средств, выполнением налоговых обязательств;
- принимает меры по обеспечению платежеспособности и увеличению прибыли клуба;
- обеспечивает предоставление необходимой финансовой информации внутренним и внешним пользователям;
- организует работу по проведению анализа и оценки финансовых результатов деятельности клуба.

Помимо вышеперечисленных обязанностей, знание которых, несомненно, является главной составляющей успеха менеджера в его индустрии, спортивный менеджер должен знать и уметь прогнозировать и правильно анализировать решения, вести переговоры с представителями других клубов и прессы, заключать контракты, включая деловые контракты с рекламными компаниями.

Часто менеджер и тренер работают в тандеме. Некоторые менеджеры работают не с одним, а с несколькими спортсменами: следят за графиком тренировок, договариваются о проведении соревнований, подбирают кандидатуры противников, находят спонсоров и организуют информационную поддержку. С крупными спортивными командами, как правило, работают целые группы спортивных менеджеров.

Спортивный менеджер несет ответственность и за стабильные спортивные результаты команды (или отдельного спортсмена), и за производительность работы, и за прибыль, и за расходы. [1] Менеджер – это основная движущая сила для развития спортсменов.

Конечно, без специализированных знаний в экономике, менеджменте, рекламе, юриспруденции с такой работой не справиться. Но помимо знаний, нужно еще обладать и особым характером. Карьера спортивного менеджера - для людей с определенным складом характера, умеющих мыслить масштабно и перспективно, идти на риск.

Как же стать успешным менеджером в спорте в условиях современного рынка, ведь на данный момент рынок управленцев насчитывает огромное количество менеджеров, и чуть ли не переполнен ими. Но, среди них, много тех, кого успешными назвать нельзя.

Для того, чтобы выйти на высокий уровень в спортивной индустрии, а именно в менеджменте спорта, необходимо не только знать свои обязанности и выполнять их, но и обладать определенными личностными качествами и иметь определенные черты характера:

- Уверенность в себе;
- Целеустремленность;
- Желание постоянно развиваться и совершенствоваться;
- Умение руководить персоналом;
- Коммуникабельность;
- Внимательность;
- Стрессоустойчивость;
- Креативность;
- Интерес к спортивной сфере;
- Обладание хорошей памятью и вниманием;
- Умение общаться и расположить к себе собеседника.

Нередко спортивными менеджерами становятся сами спортсмены, решившие по той или иной причине завершить свою карьеру. Но, чтобы прийти в данную сферу, будучи человеком, к ней не относящимся, необходимо получить специализированное образование, что лучше всего сделать, закончив ВУЗ, где можно получить все необходимые знания и навыки. Есть еще один способ стать спортивным менеджером – окончить специализированные курсы, которые дают знания в более минимизированном объеме, но в достаточно короткий срок.

У эффективного спортивного менеджера довольно большие зарплаты. Часто спортсмены, за хорошо организованные спортивные мероприятия, делятся с ними своими гонорарами. Это обусловлено большим количеством обязанностей, ответственности и других нюансов. Но это еще одна мотивация для того, чтобы развиваться в данном направлении.

Подводя итог можно сказать, что спортивный менеджер, как управленец, должен владеть основами управленческой деятельности, техникой выполнения основных действий. Ему нужно хорошо знать теоретические и прикладные основы управления организациями и владеть навыками и умениями выполнения основных управленческих действий таких, как целеполагания, планирования, организации, принятия решений, контроля, оценки, регулирования и др.[5] а также необходимо обладать определенными чертами характера, и иметь нравственную и морально-психологическую подготовленность, что поможет соблюдать этические нормы поведения, связанные с целями, задачами, возможностями организации в спортивной отрасли.

#### Литература

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведение физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С.С. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014.-687 с.
2. Виханский О.С. Менеджмент / О.С. Виханский, А.И. Наумов. - М.:

Гардарики; Издание 3-е, 2018. - 528 с.

3. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 448 с.

4. Кабаков В.С. Менеджмент: проблемы - программа - решение / В.С. Кабаков, Ю.М. Порховник, И.П. Зубов. - М.: Лениздат, 2019. - 112 с.

5. Мастерство менеджмента. - М.: Росмэн, 2019. - 864 с.

6. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации / И.И. Переверзин. - М.: «СпортАкадем Пресс», 2002. - 244 с.

*Высоцкая Виктория Игоревна, студентка 2 курса обучения кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, vikoryys13@mail.ru, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, Москва*

*Объедкова Лариса Павловна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, l-o@yandex.ru, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, Москва*

#### *OPPORTUNITIES AND RESPONSIBILITIES OF A SUCCESSFUL SPORTS MANAGER*

*Vysotskaya Victoria Igorevna., 2nd year student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, vikoryys13@mail.ru*

*Obedkova Larisa Pavlovna, Senior Lecturer of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia l-o@yandex.ru*

**Annotation.** *In this article the problem of formation of a successful manager in sports industry in conditions of modern system of management and economy is discussed. The main aspects in development of sports manager and peculiarities of its development are analyzed. It was concluded that what qualities and skills are necessary for a manager in the sports industry in order to achieve success in the chosen area.*

**Keywords:** *management, sports manager, sport, sports industry.*

#### *References*

1. *Alekseyev S.V. Sportivnyy menedzhment. Regulirovaniye organizatsii i provedeniye fizkul'turnykh i sportivnykh meropriyatiy: uchebnik / S.S. Alekseyev. - M.: YUNITI-DANA: Zakon i pravo, 2014.-687 s.*

2. *Vikhanskiy O.S. Menedzhment / O.S. Vikhanskiy, A.I. Naumov. - M.: Gardariki; Izdaniye 3-ye, 2018. - 528 s.*

3. *Galkin V.V. Ekonomika i upravleniye fizicheskoy kul'turoy i sportom: uchebnoye posobiye dlya vuzov / V.V. Galkin. - Rostov n/D.: Feniks, 2006. - 448 s.*

4. *Kabakov V.S. Menedzhment: problemy - programma - resheniye / V.S. Kabakov, YU.M. Porkhovnik, I.P. Zubov. - M.: Lenizdat, 2019. - 112 s.*

5. *Masterstvo menedzhmenta. - M.: Rosmen, 2019. - 864 s.*

6. *Pereverzin I.I. Menedzhment sportivnoy organizatsii / I.I. Pereverzin. - M.: «SportAkadem Press», 2002. - 244 s.*

## ПЛАНИРОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Ганеева Л.Д., Уханова Т.В.

***Аннотация.** В статье рассмотрены основные инструменты и методы инновационного маркетинга, место digital-стратегии в контуре управления организации. Предложено использование SMART-правила при планировании онлайн-имиджевого мероприятия. Рассмотрен пример оценки мероприятия для действующего инстаграм-аккаунта. На основе изложенного материала составлено дополнение к общему определению SMM.*

***Ключевые слова:** SMM-стратегия, digital-технологии, SMART-правило, показатели эффективности SMM.*

На современном этапе становления информационных технологий интернет-маркетинг динамично развивается и требует проведения анализа digital-инструментов, их применения, в том числе для формирования онлайн-имиджа организации. Для привлечения новых потребителей компании уже недостаточно просто сделать разовое объявление в интернете. Успех продвижения любого проекта будет зависеть от грамотной и структурированной работы digital-специалистов на протяжении длительного времени.

Актуальность рассматриваемого вопроса обусловлена тем, что в интернете очень насыщенное коммуникационное пространство, что упрощает поиск целевой аудитории для компании. Любая организация, которая стремится найти новых клиентов, может легко определить, на каких интернет-площадках продвигать свой продукт или услугу, где лучше коммуницировать с потребителями и с потенциальными клиентами, а также выстраивать долгосрочные отношения с постоянными посетителями.

Инструменты, относящиеся к Social Media Marketing (SMM), являются основными для совершенствования вышеуказанных позиций, а значит, это направление можно считать одной из ключевых составляющих маркетинговой политики организации. Вопросу развития SMM-технологий свои работы посвятили как отечественные, так и зарубежные ученые: Батикова Р.О., Протосовицкий А.Д., Сергиенко Е. и др.

Российский исследователь Батикова Р.О. рассматривает SMM как «процесс привлечения возможных потребителей и увеличение внимания к бренду товара или услуги посредством интернет-ресурсов, востребованных в обществе» [1]. В свою очередь, кембриджский бизнес-словарь «Cambridge Business English Dictionary» дает следующее определение: Social Media Marketing – это «методы рекламы продуктов, услуг или брендов с использованием сети Интернет, путем привлечения интереса групп людей, которые обсуждают их, советуют и т.д.» [3]. В своей статье Протосовицкий А.Д. предлагает, на наш взгляд, наиболее точное определение: «SMM продвижение – это набор инструментов и техник для эффективного присутствия в социальных сетях с целью информирования, общения или продаж» [2]. Именно это определение акцентирует внимание на том, что маркетинговая политика, предполагающая капиталовложения в SMM, должна

быть эффективной.

Целью исследования является разработка методик планирования SMM-мероприятий в организации.

Задачи:

- определить место SMM в стратегической и текущей деятельности организации;
- определить этапы планирования SMM-мероприятий в соответствии с выбранной стратегией;
- привести пример реализации наиболее важных этапов планирования SMM-мероприятия.

Средства SMM-продвижения должны быть подчинены общей стратегии бренда. Существует определенная иерархия, которая показывает зависимость маркетинговых инициатив от общей концепции деятельности организации. На рисунке 1 представлено место Digital-стратегии в общей корпоративной стратегии организации.

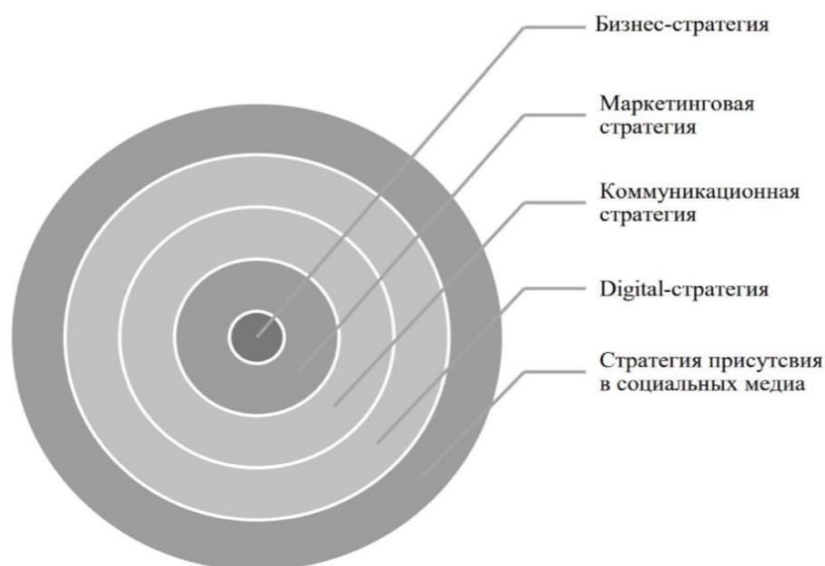


Рисунок 1 – Иерархия стратегий

Digital-стратегия, как и любая стратегия, разрабатывается на долгосрочную перспективу и является генеральным направлением развития организации в этой области. Но стратегия будет реализована, только если будут разработаны и выполнены конкретные мероприятия, соответствующие ей. Удобным инструментом планирования таких мероприятий является известное SMART-правило, которое в стратегическом менеджменте используется для формулировки долгосрочных целей. Использование SMART-правила на тактическом и оперативном уровне при планировании SMM-мероприятий возможно в связи с необходимостью их количественной оценки.

Для грамотного составления онлайн-имиджа организации нужно не только время, но и понимание структуры каждой социальной сети. От этого будет напрямую зависеть окупаемость рекламы и других инвестиций в digital.

Планирование SMM для продвижения продукта в социальных сетях целесообразно структурировать по правилу SMART.

1. **Specific** – **онлайн-имидж организации должен быть конкретным.** На самом первом этапе планирования SMM-мероприятия необходимо определить, зачем организации сайт или аккаунт в социальных сетях. Цели могут быть разные: кто-то стремится увеличить количество продаж через социальные сети, кто-то хочет наладить коммуникации с потребителями. На этом же этапе следует приступить к контент-планированию аккаунта.

2. **Measurable** – **онлайн-имидж организации должен быть измеримым.** На следующем этапе происходит расчет показателей эффективности аккаунта. Именно эти показатели помогут определить, насколько эффективна интернет-маркетинговая политика. На этом этапе необходимо спрогнозировать результат, который должен соответствовать цели аккаунта.

3. **Attainable** – **онлайн-имидж организации должен быть достижимым.** На этом этапе происходит расчет собственных ресурсов организации. То есть, сколько материальных средств организация готова потратить на продвижение в социальных сетях.

4. **Relevant** – **онлайн-имидж организации должен быть актуальным.** Любые публикации в аккаунте должны соответствовать постоянно меняющимся запросам интернет-посетителей. Необходимо на постоянной основе следить за новыми трендами и быть их частью. Это создаст положительное впечатление у потенциальных клиентов.

5. **Time-bound** – **достижение совершенства онлайн-имиджа организации должно быть ограничено во времени.**

Таким образом, мы выделили ряд пунктов, которые будут составлять фундаментальную основу планирования продвижения продукта или решения других задач в социальных сетях. Для реализации такого проекта необходима помощь соответствующих специалистов в области digital-технологий, обладающих определенными профессиональными навыками, а, значит, подобная работа будет требовать дополнительных затрат. Одна из задач – уметь рассчитать эти затраты и сопоставить их с возможным результатом, т.е. определить эффективности продвижения.

Проиллюстрируем на примере, как эта задача может быть решена.

Рассмотрим образец инстаграм-аккаунта «Ball in» – проекта с аудиторией более 13 тысяч. Цель этого аккаунта на данном этапе – привлечение новой молодой аудитории посредством красочного спортивного контента, а новая аудитория – это потенциальные потребители предлагаемых услуг.

На рисунке 2 представлена публикация с информацией о новогоднем конкурсе, при продвижении которого организаторами была применена таргетированная реклама. Статистика показывает, что расходы на ускоренное продвижение составили 400 руб., в результате чего на аккаунт подписался 31 человек. Таким образом, можно рассчитать среднюю стоимость привлечения одного подписчика по результатам рассматриваемого продвижения:

$$400 : 31 \approx 12,9 \text{ (руб.)}$$

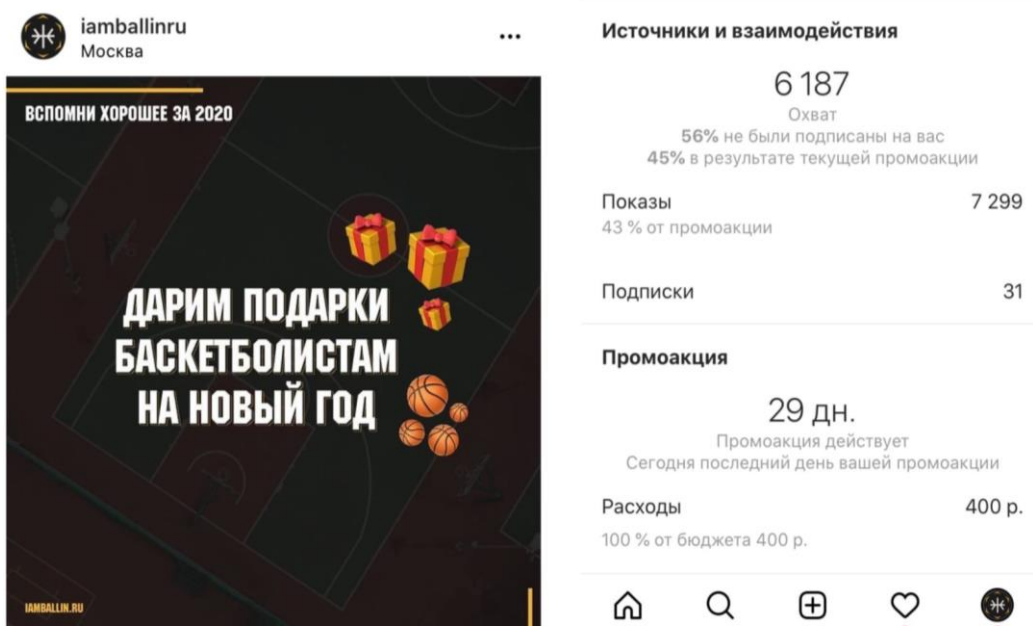


Рисунок 2 – Статистические показатели публикации в Instagram

Зная стоимость привлечения одного подписчика, можно спрогнозировать стоимость привлечения их запланированного числа. Например, если поставлена цель привлечь 100 новых подписчиков, тогда вложения в ускоренное продвижение составят:

$$12,9 \text{ руб.} \times 100 \approx 1\,290 \text{ (руб.)}$$

Далее следует определить, какой эффект организация получит от привлечения новых подписчиков, и сопоставить их с затратами. Таким образом будет определена область эффективного применения интернет-маркетинговых мероприятий в организации.

У более широкомасштабных проектов, которые ориентированы не на увеличение аудитории, а на продвижение продукта, таким же образом анализируются показатели: стоимость поглощения клиента (Customer Acquisition Cost) и стоимость удержания клиента (Customer Retention Cost). Именно на втором этапе планирования SMM организация должна определить, какой показатель эффективности должен быть определяющим, чтобы с момента внедрения digital-инструментов в работу можно было контролировать процесс продвижения. Это позволит в итоге оценить достижение или недостижение намеченных результатов.

Результаты проведенного исследования позволяют скорректировать определение «Social Media Marketing». Помимо того, что SMM – это «методы рекламы продуктов, услуг или брендов с использованием сети Интернет», SMM – это еще и способ классификации организаций по целям их пребывания в социальных сетях. Используя эту стратегию, организация находит точки соприкосновения с клиентами, улучшая показатель эффективности своего присутствия в среде Интернет.



## Литература

1. Батикова Р.О. Social-media marketing и его применение в практике на российском рынке // Материалы XX Всероссийского экономического форума молодых ученых и студентов. В 8-ми частях. – Уральский государственный экономический университет. – Екатеринбург, 2017. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32427164>
2. Протосовицкий А.Д. Перспективы и основные инструменты продвижения товаров и услуг в социальных сетях // Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Под общей редакцией А.И. Вострецова. – Издательство: Научно-издательский центр «Мир науки». – Нефтекамск, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36617904>
3. Cambridge Dictionary. Значение «social media marketing» в английском. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dictionary.cambridge.org/ru/social-mediemarketing?q=Social+media+marketing#datasetcbcd>

*Ганеева Любовь Давидовна, студент 3 года обучения кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, trinta.gloriya@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.*

*Уханова Татьяна Васильевна, к.т.н., доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, Ukhanovaty@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.*

## WEB-MARKETING PLANNING

*Ganeeva Lyubov Davidovna, 3-year student of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, trinta.gloriya@gmail.com, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Ukhanova Tatyana Vasilievna, Ph.D., associate professor of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, Ukhanovaty@gmail.com, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** *In an article treated main instruments and methods innovative marketing, position of the company's digital-strategy in the management of the organization. Proposed to use the SMART-principle on SMM-planning. An example of an activities evaluation for a valid Instagram account is considered. Based on the above material, an addendum to the general definition of SMM has been compiled.*

**Keywords:** *SMM-strategy, digital technologies, SMART-principle, SMM performance indicators.*

## References

1. *Batikova R.O. Social-media marketing i yego primeneniye v praktike na rossiyskom rynke // Materialy XX Vserossiyskogo ekonomicheskogo foruma molodykh uchennykh i studentov. V 8-mi chastyakh. – Ural'skiy gosudarstvennyy ekonomicheskii universitet. – Yekaterinburg, 2017. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32427164>.*
2. *Protosovitskiy A.D. Perspektivy i osnovnyye instrumenty prodvizheniya tovarov i uslug v sotsial'nykh setyakh // Materialy Mezhdunarodnoy (zaochnoy) nauchno-prakticheskoy konferentsii. Pod obshchey redaktsiyey A.I. Vostretsova. – Izdatel'stvo: Nauchno-izdatel'skiy tsentr «Mir nauki». – Neftekamsk, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36617904>.*
3. *Cambridge Dictionary. Znachenije «social media marketing» v angliyskom. – [Elektronnyy resurs]. Rezhim dostupa: <https://dictionary.cambridge.org/ru/social-mediemarketing?q=Social+media+marketing#datasetcbcd>*

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ БЕНЧМАРКИНГА В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ООО «АЙ-СИ-ЭС ТРЕВЕЛ ГРУПП»

Долгих Ю.А., Гониянц С.А.

***Аннотация.** Охарактеризованы понятия и сущность бенчмаркинга. Оценены (PEST; SWOT анализы) конкурентные позиции деятельности ООО «Ай-Си-Эс Тревел Групп», показаны основные стратегические задачи, сильные и слабые стороны компании для совершенствования ее управленческой деятельности.*

***Ключевые слова:** бенчмаркинг, конкурентные позиции, эффективность деятельности, стратегия развития.*

По данным консалтинговой компании Bain and Co последние два года бенчмаркинг входит в тройку самых распространенных методов управления бизнесом в крупных международных корпорациях.

Причина подобной популярности легко объяснима – бенчмаркинг помогает относительно быстро и с меньшими затратами совершенствовать бизнес-процессы. Он позволяет понять, как работают передовые компании и добиться таких же, а возможно, и более высоких результатов.

Эффективность бенчмаркинга уже оценили такие компании, как General Electric, Du Pont.

Обобщая понятия, которые представлены в работе 16 авторов, в ВКР можно предложить следующее объяснение бенчмаркинга:

Основное содержание бенчмаркинга заключается в выявлении эталонных предприятий, достигших значительных успехов в каких-либо функциональных областях, тщательном изучении их бизнес-процессов и адаптации по лученных с ведений к условиям собственного предприятия.

ICS Travel Group – туроператорская компания с 29-летним стажем работы на туристическом рынке. Компания начинала свою деятельность в 1992 г. как тур агентство, специализирующуюся на оформлении въездных виз для иностранных туристов. С 1994 года компания начала развивать туроператорскую деятельность с направлений Кипр, Египет и Болгария. С 1996 года компания осуществляла туроператорскую деятельность уже по таким направлениям как Кипр, Египет, Болгария, Тунис, Испания, Кения, ОАЭ, Тайланд и экзотические страны.

В 2011 г. ICS Travel Group вошла как крупный многопрофильный туроператор с ассортиментом стран – более 30, штатом сотрудников более 150 человек. Структура компании включает в себя 15 отделов и служб.

Для анализа макросреды, посредством PEST-анализа была сформирована группа экспертов из 6 человек, в состав которой вошли 3 сотрудника компании «Ай-Си-Эс Тревэл Групп», 3 деловые партнеры.

Оценка проводилась по 10 бальной шкале.

Эксперты выделили следующие политические факторы, которые оказывают влияние на туристский рынок:

На туристическую отрасль существенное влияние оказывают политические, социальные и технологические. Эти факторы оказывают существенное положительное влияние на отрасль. Что касается экономических факторов, то они оказывают меньшее влияние, но также положительное.

Обобщая данные необходимо отметить, для совершенного управления фирмой ООО «Ай-Си-Эс Тревел Групп» на основе конкурентно-интеграционного бенчмаркинга необходимо прежде всего рассмотреть сам туристический продукт как комплекс услуг, создаваемых в одной стране и продаваемых в другой.

Обратим внимание на ярко-выраженные сильные стороны ООО «Ай-Си-Эс Тревел Групп» к ним в частности относятся:

- накопленный многолетний опыт работы,
- выстроенные долгосрочные отношения,
- квалифицированный персонал.

В качестве слабых сторон:

- неудовлетворительная организация маркетинговой деятельности,
- стоимость изделий больше чем у конкурентов.

В качестве возможностей:

- способность выхода на новые рынки,
- способность использовать навыки технологические ноу-хау,
- пути расширения ассортимента.

В качестве возможных угроз:

- рост аналогичных товаров,
- конкуренты,
- повышение цен поставщиками.

Вывод 1. Бенчмаркинг как инструмент управления качеством представляет собой непрерывный процесс оценки уровня продукции, услуг и методов работы на основе сравнения с самыми сильными конкурентами или теми компаниями, которые признаны лидерами.

Вывод 2. Выделяются следующие причины популярности бенчмаркинга: глобальная конкуренция, вознаграждение за качество, необходимость адаптации и использования мировых достижений.

Множество видов бенчмаркинга можно классифицировать по следующим признакам: по уровню применения, по месту расположения эталона, по участникам бенчмаркинг-процесса, по объектам сравнения.

На практике выбор вида зависит от специфики компании и тех целей, что ставит она перед собой при проведении бенчмаркинга. Для эффективной организации концепции бенчмаркинга необходимо заранее спланировать процесс его внедрения, а также определить приоритетные направления будущих исследований, сфокусировав их на достижении конкретных целей и разработав технологию их проведения.

Вывод 3. В процессе выбора компании-партнера особое внимание следует обратить на три ключевых момента:

1. При сборе данных о потенциальных партнерах по бенчмаркингу необходимо строго соблюдать рамки закона и принятые этические нормы.

2. Крайне важно опираться на результаты полного и всестороннего кабинетного исследования деятельности потенциального партнера по внешнему сопоставительному анализу.

3. Необходимо составить детальный план выбора компании-партнера и четко ему следовать, не пропуская ни одного пункта плана.

Как показывает практика партнера по бенчмаркингу чрезвычайно полезны, поскольку облегчают не только проведение сопоставительного, анализа продукции, но и позволяют получить объективную информацию о производственном процессе.

Ключевой стратегией внедрения является выбор таких решений по полученным в результате бенчмаркинга данным, которые также содержат элемент непрерывного совершенствования.

Вывод 4. Показано, что ICS Travel Group – туроператорская компания с 29-летним стажем работы на туристическом рынке.

Стратегические задачи ICS Travel Group:

- федеральное развитие компании, открытие Представительств в городах-миллионниках, расширение сети Уполномоченных агентств;
- усиление позиций на основных туристических направлениях компании, разработка разнообразных туристических программ, открытие Представительств в странах и на курортах;
- создание максимально выгодных и удобных условий сотрудничества для агентств;
- развитие сети собственных Офисов продаж для туристов;
- расширение ассортимента предлагаемых стран и видов туров.

Вывод 5. По результатам PEST – анализа существенное влияние на отрасль оказывают политические, социальные и технологические факторы. Экономические факторы оказывают на отрасль меньшее влияние.

**Сильными сторонами** компании «Ай-Си-Эс Травэл Групп» являются:

1. Хорошее впечатление сложившееся об организации у потребителя;
2. Умение избежать сильного давления со стороны конкурентов;
3. Удобное месторасположение;
4. Долгосрочные отношения с крупными клиентами;
5. Квалифицированный персонал;
6. Накопленный многолетний опыт

Важно отметить, что одним из основных направлений деятельности ООО «Ай-Си-Эс Травэл Групп» является организация корпоративного туризма.

#### Литература

1. Анурин, В. Маркетинговые исследования потребительского рынка / В. Анурин, Е. Евтушенко, И. Муромкина. - М.: СПб: Питер, 2019. - 272 с.
2. Годунова М. Как плетутся сети в розничной торговле // Экономика России: XXI век. – 2008. – № 3(8). – С. 24.
3. Котлер Ф. Маркетинг менеджмент. – СПб. : Питер, 2009. – С. 27
4. Моисеева Н.К. Стратегическое управление туристической фирмой: Учебник. М.: Финансы и статистика, 2008. - 208 с.

5. Степанова, С.А. Экономика предприятия туризма. Учебное пособие / С.А. Степанова, А.В. Крыга. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 352 с.

*Долгих Юлия Алексеевна, студентка 4 курса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, juliadolgikh@inbox.ru*

*Гонянец Степан Александрович, профессор, доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

*EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE IMPLEMENTATION  
OF BENCHMARKING IN THE ACTIVITIES OF LLC «ICS TRAVEL GROUP»*

*Dolgih Yuliya Alekseevna, 4th year student of the Department of recreational sports and tourism, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, juliadolgikh@inbox.ru*

*Goniyanc Stepan Alexandrovich, Professor, Department of recreational sports and tourism, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** *The concepts and essence of benchmarking are characterized. Evaluated (PEST; SWOT analyzes) the competitive positions of IC Travel Group LLC, showing the main strategic objectives, strengths and weaknesses of the company for improving its management activities.*

**Keywords:** *benchmarking, competitive positions, performance efficiency, development strategy.*

*References*

- 1. Anurin, V. Marketing research of the consumer market / V. Anurin, E. Evtushenko, I. Muromkina. - M.: SPb: Peter, 2019.-- 272 p.*
- 2. Godunova M. How networks are woven in retail trade // Economy of Russia: XXI century. - 2008. - No. 3 (8). - S. 24.*
- 3. Kotler F. Marketing management. - SPb.: Peter, 2009.-- P. 27*
- 4. Moiseeva N.K. Strategic management of a travel company: Textbook. M.: Finance and statistics, 2008.-- 208 p.*
- 5. Stepanova, SA Economy of the tourism enterprise. Textbook / S.A. Stepanova, A.V. Kryga. - M.: INFRA-M, 2016.-- 352 p.*

## DIGITAL-МАРКЕТИНГ В СОВРЕМЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Зайченко Д.В., Логинова О.А.

*Аннотация.* Маркетинг товаров и услуг, ориентированный на применение цифровых технологий все больше входит в бизнес не только больших корпораций, но и среднего и мелкого предпринимательства. Цифровая реклама не ограничивается сетью Интернет, она использует и другие ресурсы коммуникации. Статья посвящена вопросам цифровой рекламной сферы, обсуждаются главные преимущества и недостатки различного вида цифровых инструментов.

*Ключевые слова:* Digital-Маркетинг, SEO-оптимизация, контекстная, баннерная реклама, таргетинговая реклама, нативная реклама.

Жизнь современного человека трудно представить без компьютера и смартфона. Жители крупных городов в среднем проводят в интернете от 2 до 4 часов в сутки. Объем получаемой информации стал значительно больше, чем 10-15 лет назад. Все эти факторы несомненно сказываются на сознании и поведении людей. У активных пользователей интернета формируется некий барьер - они на подсознательном уровне отсекают ненужную им информацию. У молодой аудитории также наблюдается формирование «клиповости мышления» – входящие данные обрабатываются их мозгом буквально за несколько секунд, что позволяет им моментально делать выводы о наблюдаемом контенте.

В этих условиях привлечь внимание потребителей к продукту стало гораздо сложнее. Человек банально не замечает окружающую его рекламу. Так, консервативные маркетинговые стратегии становятся неактуальными и нерентабельными. Чтобы оставаться на плаву, современному бизнесу необходимо выходить в интернет пространство и выстраивать рекламу в соответствии с текущими реалиями.

В первую очередь сформулируем общее понимание. В переводе с английского digital означает «цифровой». Digital маркетинг – это использование всего комплекса цифровых каналов, через которые продвигается бренд/компания/продукт или привлекается внимание аудитории.

Диджитал-маркетинг (или цифровой маркетинг) не так давно начал осваиваться отечественными маркетологами, хотя существует уже долгое время. Его называют также цифровым маркетингом. Это маркетинг товаров и услуг, ориентированный на применение цифровых технологий в целях привлечения и удержания клиентов (потребителей). Термин активно используется с 90-х годов, но по мере развития технологий, понятие диджитал-маркетинга расширилось и включало все новые области.

Многие не различают понятия диджитал-маркетинга и интернет-маркетинга, однако это далеко не одно и то же. Интернет-маркетинг является составной частью digital-маркетинга, который в свою очередь может выходить за рамки интернет пространства, как пример: sms-рассылки, звонки

потенциальным клиентам и др.

В качестве основных преимуществ диджитал-маркетинга можно выделить:

1. относительно низкая стоимость привлечения клиента;
2. простая и точная аналитика эффективности;
3. возможность контроля и коррекции;
4. ненавязчивость;
5. охват молодой аудитории;
6. быстрый рост узнаваемости бренда;

Основные инструменты digital-маркетинга:

### **1) SEO-оптимизация**

Предполагает оптимизацию сайта под конкретные запросы пользователей. Наличие ключевых слов и статей на сайте позволяет выйти на первые страницы поисковиков.

Работает этот инструмент следующим образом: человек, интересующийся товаром, вводит запрос в поисковике, затем поисковая система автоматически анализирует, какие сайты больше всего подойдут под запрос пользователя, чем выше находится страница в поисковой выдаче - тем больше вероятность перехода на нее.

Главные преимущества.

1. Отсутствие постоянных затрат: seo-оптимизация не предполагает оплаты за конкретное действие пользователя или за просмотр рекламы. Основные затраты закладываются в создание сайта и его наполнении.

2. Пассивный приток клиентов: нет необходимости постоянно контролировать работу рекламы, для эффективной работы достаточно вносить корректировки 1-2 раза в месяц.

Недостатки.

1. Высокая конкуренция: вывести сайт в топ поисковой выдачи – непростая задача, особенно в высококонкурентных нишах.

2. Низкое качество трафика: процент конверсии из переходов в заказы здесь гораздо ниже, чем в большинстве других инструментов.

### **2) Контекстная реклама**

Один из самых популярных инструментов интернет-маркетинга. Заключается в подборе запросов, по которым клиент может искать ваш товар. Затем под этот пул запросов формируются рекламные объявления, закрывающие потребности пользователей.

Основные площадки для контекстной рекламы – поисковые сервисы Yandex и Google, а также их партнеры. Рекламные объявления всегда находятся на первых позициях в поисковой выдаче, часто выделяются на фоне seo-выдачи и помечаются маркером «реклама».

Чаще всего используется модель оплаты – CPC (Cost per Click) – оплата за клик по рекламному объявлению. Иногда используется CPV (Cost per View) – оплата за количество показов.

Эффективность контекстной рекламы напрямую зависит от:

- 1) качества и объема подобранных запросов;
- 2) наличия минус-слов, отсекающих нерелевантную для вас аудиторию;

3) качества рекламных объявления и их соответствия запросам пользователей;

4) дизайна и удобства сайта.

Главные преимущества.

1. Высокий процент конверсии из переходов в заказы.

2. Возможность использования различных стратегий.

3. Относительно простая аналитика эффективности.

Недостатки.

1. Высокая стоимость клика в конкурентных нишах.

2. Недобросовестная конкуренция: так как чаще всего взимается оплата именно за клики, конкуренты могут при помощи ботов перейти по вашему рекламному объявлению сотни и тысячи раз, этим съедая существенную часть рекламного бюджета.

### **3) Баннерная реклама**

Инструмент, позволяющий размещать рекламные баннеры на различных сайтах. Основной упор делается не на информативность рекламного объявления, а на его привлекательность для пользователей. Так как цена клика здесь не высокая, рекламодатели делают упор не на качество аудитории, переходящей на сайт, а на количество.

Главные преимущества.

1. Низкая стоимость клика.

2. Быстрый рост узнаваемости бренда.

Недостатки.

1. Очень низкий процент конверсии переходов в заказы.

2. Подходит далеко не каждому бизнесу. Основные пользователи этого инструмента: букмекерские конторы, казино, рулетки и др.

3. Холодная, не расположенная к целевым действиям аудитория.

### **4) Таргетинговая реклама**

Способ онлайн-рекламы, в котором используются методы и настройки поиска целевой аудитории в соответствии с заданными параметрами (характеристиками и интересами) людей, которые могут интересоваться рекламируемым товаром или услугой.

Основные площадки для таргетинговой рекламы – социальные сети, такие как: Facebook, Instagram, Вконтакте, TikTok и др.

Главные преимущества.

1. Возможность найти «горячую» аудиторию, заинтересованную в вашем товаре.

2. Относительно недорогая стоимость клика.

3. Гибкость в формировании рекламных стратегий.

4. Относительно простая аналитика.

Недостатки.

1. Не самый высокий процент конверсии из переходов в заявки.

2. Существует вероятность ошибиться и не попасть в нужную аудиторию.

### **5) E-mail рассылки**



Это персонализированные электронные письма рекламного содержания. Эффективно работают только при наличии согласия на рассылку со стороны пользователя, так как почтовые сервисы быстро реагируют и пометят ваши письма как спам.

Главные преимущества.

1. Массовость.
2. Низкая стоимость.
3. Увеличение узнаваемости бренда.

Недостатки.

1. Низкий процент открывания писем.
2. Средние показатели конверсии из переходов в заявки.

#### **б) Нативная реклама**

Естественная (нативная) реклама (англ. native advertising) — способ, которым рекламодатель привлекает к себе внимание в контексте площадки и пользовательских интересов.

В оригинале она воспринимается как часть просматриваемого сайта, учитывает особенности площадки, не идентифицируется как реклама и не вызывает у аудитории отторжения.

Иными словами, естественная реклама «вплетается» в основной поток информационного содержимого и соответствует ему по формату и содержанию, в отличие от традиционных рекламных размещений, к которым велика вероятность «баннерной слепоты».

В качестве нативной рекламы компании активно создают социальные сети бренда, в них рассказывая о своих продуктах. Так же используются нативные интеграции на популярных ресурсах: блогеры, сообщества, форумы и др.

Главные преимущества.

1. Высокий процент заинтересованности аудитории.
2. Относительно недорогая стоимость.
3. Развитие социальных сетей бренда может привести к пассивному привлечению клиентов, избегая больших затрат на маркетинг.

Недостатки.

1. Развитие социальных сетей требует большого количества времени и усилий.
2. Необходима большая команда SMM-специалистов.

Большие корпорации уже давно осознали важность digital-маркетинга. Однако существенная часть малого и среднего бизнеса все еще игнорирует интернет в качестве рекламной площадки, что является большой ошибкой, ведь именно для этого сегмента предпринимателей онлайн-маркетинг представляет большое количество возможностей.

#### Литература

1. Годин В.В., Терехова А.Е. Цифровая реклама как инструмент продвижения товара или услуги. Опыт реализации проектов. // E-Management.2019. №3 с.13-21
2. [www.marketologi.ru](http://www.marketologi.ru)

3. [www.4p.ru](http://www.4p.ru)
4. [www.marketer.ru](http://www.marketer.ru)

*Зайченко Дмитрий Викторович, студент 2 курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, happyfail2001@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.*

*Логинова Ольга Александровна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, 5066097@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.*

#### DIGITAL MARKETING IN A MODERN ORGANIZATION

*Zaichenko, Dmitry Viktorovich, 2nd year student of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, happyfail2001@yandex.ru, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Loginova Olga Aleksandrovna, Senior Lecturer at the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, 5066097@gmail.com, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** *Marketing of goods and services focused on the use of digital technologies is increasingly entering the business of not only large corporations, but also medium and small businesses. Digital advertising is not limited to the Internet, it also uses other communication resources. The article is devoted to the issues of digital advertising, discusses the main advantages and disadvantages of various types of digital tools.*

**Keywords:** *Digital Marketing, SEO optimization, contextual, banner advertising, targeting, advertising native advertising.*

#### References

1. Godin V.V., Terekhova A.Ye. *Tsifrovaya reklama kak instrument prodvizheniya tovara ili uslugi. Opyt realizatsii proyektov.//E-Management.2019. №3 s.13-21.*
2. [www.marketologi.ru](http://www.marketologi.ru)
3. [www.4p.ru](http://www.4p.ru)
4. [www.marketer.ru](http://www.marketer.ru)

УДК 796.01

### ПОКАЗАТЕЛИ ОНЛАЙН АКТИВНОСТИ В ДИСЦИПЛИНЕ «БОЕВАЯ АРЕНА»

Крюков Ю.В.

**Аннотация.** *В данной статье мы провели сравнительный анализ нескольких онлайн игр. Все игры принадлежат к жанру – «Боевая арена». В зависимости от вклада разработчиков, игра имеет разные показатели онлайн игроков, онлайн на трансляциях и призовых денег на киберспортивных турнирах, которые проводятся по этим дисциплинам.*

**Ключевые слова:** *аудитория, киберспорт, турнир, призовые, трансляция, «Боевая арена», зрелищность, онлайн, комьюнити, стрим, Twitch.*

**Введение.** *Целевая аудитория в игре – один из важнейших показателей, на которые смотрят разработчики игр. Каждая игра отличается друг от друга, следовательно, отличаются и их аудитории. Чем большая аудитория у игры,*

тем больше ресурсов получают разработчики, и тем больше они стараются развивать свою игру.

**Основная часть.** Первой игрой станет игра Heroes of the storm (далее HOTS) от американской компании Blizzard Entertainment. В 2018 году разработчик игры заявил о том, что прекращает поддержку киберспортивной составляющей игры. Это привлекло к потере аудитории, которая интересуется киберспортивной составляющей проекта. Однако комьюнити до сих пор проводит турниры, но призовые формируются с пожертвований зрителей. Самые крупные турниры проводились при прямой поддержке разработчика.

1. HGC Global Championship Grand Finals 2018 – 1 000 000 \$,
2. HGC Global Championship Grand Finals 2017 – 1 000 000 \$,
3. HGC Fall Global Championship 2016 – 1 000 000 \$.

Также важным показателем для сравнительного анализа является аудитория, которая просматривает игру на стриминговой площадке Twitch. На данный момент все трансляции с игрой HOTS просматривают около 3 тысяч зрителей, что свидетельствует о малом интересе к данной игре, но может быть в эту игру интересней играть, чем смотреть? Blizzard Entertainment не предоставляет данные об онлайн, но различные неофициальные сервисы представляют примерную статистику по онлайн, и она составляет около 60-80 тысяч человек в сутки.

Следующей игрой в жанре «Боевая арена» станет League of Legends от американской компании Riot Games. Это игра на протяжении уже 11 лет захватила сердца геймеров по всему миру, но самый большой ажиотаж игра произвела в азиатском регионе. На данный момент игра является самой просматриваемой на площадке Twitch. Максимальный показатель всех зрителей за сутки часто приближается к 500 000 человек, а во время проведения чемпионата мира игру смотрят более 2 миллионов зарегистрированных пользователей. В League of Legends призовой фонд уже интересней, чем в HOTS. Самые крупные призовые разыгрываются на официальных чемпионатах мира от разработчика:

1. League of Legends World Championship 2018 – 6 450 000 \$,
2. League of Legends World Championship 2016 – 5 070 000 \$,
3. League of Legends World Championship 2017 – 4 946 969 \$.

Riot сообщила, что максимально за день в League of Legends заходило более 8 млн игроков. Это больше, чем у первых десяти игр в рейтинге в онлайн-сервисе цифрового распространения компьютерных игр и программ, разработанный и поддерживаемый компанией Valve – Steam суммарно. Однако средний онлайн за день является меньше этого показателя, и составляет примерно 3 миллиона человек.

Разработчик постоянно добавляет в игру новые косметические предметы, праздничные и уникальные мероприятия, которые несут развлекательный характер для игроков. Достаточно часто выпускает мультипликационные клипы высокого качества, которые привлекают аудиторию увлекающейся вселенной League of Legends, а также создают много фанатской атрибутики и

производят коллаборации с различными брендами, что привлекает большое количество новых игроков в их проект. В начале 2019 компания сообщила, что создаст файтинг и короткометражный сериал по мотивам League of Legends, что, по нашему мнению, привлечет еще больше новых пользователей.

Последней игрой в жанре «Боевая арена» станет Dota 2 от американской компании Valve. Игра является продолжением DotA – пользовательской карты-модификации для игры Warcraft III: Reign of Chaos и дополнения к ней Warcraft III: The Frozen Throne. За последнее время пиковый онлайн составляет 373 000 человек, но стоит заметить, что разработчик игры не особо балует игроков большим количеством контента, в отличие от других рассматриваемых игр. Это касается как расширения игровой истории, так и внутриигрового контента. Однако для каждого крупного турнира, который проходит ежегодно, выпускают боевой пропуск, за прокачку которого игроки получают новые косметические предметы. В основном, самый большой онлайн на платформе Twitch происходит во время крупных киберспортивных турниров. Среднее количество зрителей в сутки, которые смотрят данную дисциплину, составляет около 60 000 человек, однако этот показатель увеличивается в несколько раз во время проведения крупных турниров и может достигать более 1 миллиона.

Почему же в Dota 2 очень пристально следят за турниры? Ответ очень прост. По Dota 2 проводятся ежегодные чемпионаты мира (The International), в которых игроки со всего мира сражаются и выясняют, кто же сильнейший. На этих турнирах разыгрываются крупнейшие призовые в истории киберспорта:

1. The International 2017 – 24 687 919 \$,
2. The International 2018 – 25 532 177 \$,
3. The International 2019 – 34 330 069 \$.

Подведем итоги:

Если разработчики игр поддерживают интерес вокруг своего проекта, проводят крупные киберспортивные мероприятия, а также наполняют свой продукт большим количеством разнообразного контента, зрителям становится интереснее следить за игрой. Об этом могут свидетельствовать показатели онлайн на стриминговой площадке Twitch, в которой мы взяли среднее пиковое количество зрителей за сутки (Таблица 1):

Таблица 1 – Среднее количество зрителей за сутки за 2020 год

	League of Legends	Dota 2	HOTS
Средний показатель зрителей за сутки	~181 000	~57 000	~2 700

Развитие киберспортивной составляющей с каждым новым турниром привлекает все больше зрителей к своему проекту, а также большое количество различных рекламодателей и бизнесменов. В связи с этим, призовые фонды турниров по дисциплинам значительно увеличиваются. Мы взяли показатели

3 самых крупных турниров по данным дисциплинам и, сложив их призовые фонды, составили таблицу (Таблица 2):

Таблица 2 – Сумма призовых 3х самых крупных турниров в \$

	League of Legends	Dota 2	HOTS
Сумма призовых 3х самых крупных турниров	16 466 969	84 550 165	3 000 000

Количество пользователей, который играют в ту или иную дисциплину, зависит как от развития самой игры, так и от ее киберспортивной составляющей. Все это сильно влияет на онлайн и на многие другие аспекты игры. Мы взяли средние показатели онлайн за день в разных дисциплинах (Таблица 3):

Таблица 3 – Средний показатель игроков в игре за сутки за 2020 год

	League of Legends	Dota 2	HOTS
Средний показатель пользователи онлайн за сутки	~3 000 000	~430 000	~40 000

**Вывод.** Не смотря на схожесть игр в одном жанре, они отличаются развитием сюжета, количеством контента и разнообразием элементов управления (персонажа). В зависимости от количества целевой аудитории, разработчик вкладывает разное количество усилий для развития своей игры. На основе полученных нами данных: (Среднее количество зрителей, сумма призовых на турнирах, средний показатель игроков в игре) можно сделать вывод о том, что чем больше разработчики развивают свою игру, что выражается в количестве призовых фондов турниров, тем выше популярность игры, что выражается в количестве зрителей и игроков.

Среди представленных игр жанра «Боевая арена» самой популярной является League of Legends, менее популярна Dota 2, и наименьшая популярность у игры HOTS. Так как разработчики LoL больше всех вкладывают силы на развитие своей игры, показатели целевой аудитории у нее выше, чем у остальных игр, однако, у игры Dota 2 призовые выше, чем у LoL. Связано это с тем, что призовой фонд на крупнейшем чемпионате мира по Dota 2 (The International) формируют игроки совместно с разработчиками, а в LoL этим занимаются только разработчики.

Мы считаем, что путь League of Legends больше подходит для продолжительного успеха игры, чем путь Dota 2. Увеличение и поддержание целевой аудитории на дистанции принесет больше пользы, чем делать акцент на материальную составляющую.

#### Литература

1. Twitch [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://www.twitch.tv/>. Дата обращения: 01.12.2020.
2. Twitchtracker [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://twitchtracker.com>. Дата обращения: 01.12.2020.

3. Esportsearnings [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://www.esportsearnings.com>. Дата обращения: 01.12.2020.

4. Steamcharts [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://steamcharts.com>. Дата обращения: 01.12.2020.

5. PlayerCounter [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://playercounter.com>. Дата обращения: 01.12.2020.

*Крюков Юлиан Валентинович, студент 4 курса кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий, yulian.kryukov@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма*

#### COMPARATIVE ANALYSIS OF SPORTS COMPUTER GAMES OF THE DISCIPLINE "BATTLE ARENA"

*Kryukov Yulian Valentinovich, 4th year student of the chair of Theory and Methods of Computer Esports and applied computer technologies, yulian.kryukov@mail.ru, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** *In this article, we have conducted a comparative analysis of several online games. All games belong to the genre – "Battle arena". Depending on the contribution of the developers, the game has different indicators of online players, online streaming and prize money in eSports tournaments that are held in these disciplines.*

**Keywords:** *audience, e-sports, tournament, prize money, broadcast, Battle Arena, entertainment, online, community, stream, Twitch.*

#### References

1. Twitch [Elektronnyj resurs]/ Rezhim dostupa: <https://www.twitch.tv/>. Data obrashcheniya: 01.12.2020.

2. Twitchtracker [Elektronnyj resurs]/ Rezhim dostupa: <https://twitchtracker.com>. Data obrashcheniya: 01.12.2020.

3. Esportsearnings [Elektronnyj resurs]/ Rezhim dostupa: <https://www.esportsearnings.com>. Data obrashcheniya: 01.12.2020.

4. Steamcharts [Elektronnyj resurs]/ Rezhim dostupa: <https://steamcharts.com>. Data obrashcheniya: 01.12.2020.

5. PlayerCounter [Elektronnyj resurs]/ Rezhim dostupa: <https://playercounter.com>. Data obrashcheniya: 01.12.2020.

## ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Москалев А.В., Цуцкова А.С.

*Аннотация.* Почти весь 2020 год население нашей планеты было вынуждено провести в домашних условиях по причине распространения опасной коронавирусной инфекции COVID-19. Ограничения затронули все сферы жизни общества, в том числе и сферу физической культуры и спорта. Многие фитнес-клубы были полностью закрыты, соревнования и другие спортивно-массовые мероприятия были остановлены и перенесены на новые даты. В данной статье рассмотрено как негативное, так и позитивное влияние пандемии на сферу физической культуры и спорта и даны прогнозы ее готовности к новым волнам пандемии.

**Ключевые слова:** спорт, карантин, пандемия, тренировочный процесс, физическая культура и спорт.

В начале 2020 года по всему земному шару было объявлено начало пандемии, связанной с новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Правительства разных стран были вынуждены закрывать свои границы и принимать крайние меры для того, чтобы ограничить контакты между людьми, а также приостановить стремительное распространение нового вируса. Руководители компаний перевели своих сотрудников на удаленную работу, школы и университеты также перевели своих учеников и студентов на дистанционное обучение. Были закрыты все места, предназначенные для проведения досуга: бары, рестораны, галереи, концертные залы и кинотеатры. Под ограничения попали все сферы жизни общества, в том числе сфера физической культуры и спорта. Цель данной статьи заключается в том, чтобы определить, с какими проблемами столкнулась сфера ФКиС, а также, какие меры были предприняты для решения данных проблем.

Актуальность данной статьи заключается в том, что пандемия еще не закончилась и население нашей планеты до сих пор ощущает на себе ее негативные стороны, а расчеты Центра мониторинга биологических рисков Федерального медико-биологического агентства (ФМБА) говорят о том, что эпидемия закончится ближе к концу 2021 года. Положения, приведенные в данном исследовании, могут стать вспомогательным инструментом для дальнейшего изучения данного вопроса, а также позволят сгенерировать новые идеи для решения проблем, возникающих на фоне подобных событий.

Начнем с того, что сфера физической культуры и спорта, как и остальные сферы жизни общества, оказалась не готова к такому сценарию событий, который развернулся во время начала пандемии. Были на неопределенное время закрыты все тренажерные залы, отменены все соревнования, закрыты все спортивные кружки и секции, персональные тренеры оказались без работы. Некоторым людям, занятым в сфере ФКиС пришлось сменить род деятельности, а некоторые смогли приспособиться к новому жизненному укладу и обстоятельствам.

Итак, выделим основные проблемы, которые преподнесла пандемия

## COVID-19 в сфере ФКиС:

1. Полное закрытие большого количества спортивных объектов.
2. Большое количество людей, оставшихся без рабочих мест.
3. Отсутствие возможности заниматься спортом в специализированных для этого местах.
4. Временная остановка проведения очных занятий физической культуры в учебных заведениях (школах, колледжах, университетах и т.д.).
5. Уменьшение количества зрителей или полное их отсутствие на спортивно-зрелищных мероприятиях.
6. Отмена всех официальных соревнований по различным видам спорта.

Временное закрытие всех спортивных объектов произошло во второй половине марта 2020 года и продлилось до 23 июня 2020 года. В Москве до пандемии работало 1800 фитнес-объектов (небольших студий и мультифункциональных комплексов), в которых было трудоустроено более 75 тыс. сотрудников. Остановку деятельности не пережило 15-20% рынка. То есть из-за пандемии COVID-19 было закрыто примерно 310 спортивных объектов, а работу потеряли приблизительно 12 750 сотрудников. В качестве примера рассмотрим американскую сеть фитнес-центров 24 Hour Fitness. Данная компания объявила о полном закрытии 100 из 420 филиалов своей сети. Американская компания Gold's Gym объявила о своем банкротстве, а уже в следующем месяце руководители сети спортивных залов Town Sports заявили о том, что в ближайшие дни также будет запущен процесс банкротства [4].

В силу невозможности продолжать свою профессиональную деятельность в обычном режиме, профессиональные тренеры перенесли свою работу в онлайн-формат (подобные видеоуроки впервые появились на видеокассетах в 80-х годах прошлого века, их популяризировала Джейн Фонд, предлагая людям дистанционно заниматься аэробикой). Они начали продумывать и разрабатывать свои собственные тренировочные программы, а затем набирать группы людей, желающих продолжать свой тренировочный процесс, и предоставлять им возможность пользоваться данной программой, а также участвовать в фитнес-марафонах в сети Интернет [3]. Подобные онлайн-тренировки и онлайн-марафоны также проводили тренеры фитнес-клубов, чтобы поддерживать финансовое состояние спортивного зала и отдалить возможный процесс банкротства. Это были первые попытки перевода профессиональной деятельности работников сферы физической культуры и спорта в онлайн-режим, а также поддержки данной сферы в условиях пандемии.

Свой огромный вклад также внесли профессиональные спортсмены, актеры и музыканты, которые постоянно изобретали и продвигали различные конкурсы и челленджи. Так, профессиональными футбольными игроками был организован челлендж под названием «#stayathomechallenge», суть которого заключалась в том, чтобы набивать футбольный мяч и одновременно намыливать руки в течение двадцати секунд. После данного «челленджа» всемирно известные актеры Том Холланд и Джейк Джилленхол запустили в



Сеть собственное испытание, в ходе которого было необходимо надеть футболку на тело, стоя на руках. Основная идея таких испытаний заключалась в том, чтобы привлечь внимание человека к своему телу и здоровью, а также повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Учитывая тот факт, что люди по всему миру начали тренироваться у себя в квартирах и домах, резко выросла продажа спортивного инвентаря и спортивного питания [4]. Хорошим примером роста продажи дистанционных курсов тренировок является американская компания Peloton, основная деятельность которой заключается в продаже высокотехнологичных тренажеров и тренировочных программ. За первые месяцы карантина продажи компании выросли на целых 66%. Это не удивительно, потому что для того, чтобы иметь возможность проводить тренировки дома, необходимо иметь минимальный набор инвентаря [5].

В интернет-магазине Ozon оборот от продаж за 10 месяцев 2020 года вырос на 187%. Еще весной, в начале карантина, средний чек категории «спортивные товары» превысил 2 тыс. рублей, а летом его рост вырос до 22% по сравнению с началом года. В апреле на Ozon продажи спортивных товаров увеличились на 78% относительно февраля, в мае динамика ускорилась до 95% к февралю. Летом и осенью спрос на спортивные товары сохранился: продажи удвоились относительно аналогичного периода в 2019 году. По данным интернет-магазинов, весной самыми популярными товарами были коврики для йоги и фитнеса (рост продаж в натуральном выражении и в годовом сопоставлении составил 539%), гантели (384%), утяжелители (325%), степ-платформы (272%), ролики для пресса (386%) и эспандеры (385%). Летом лидировали в спросе велосипеды (292%), скейтборды (506%) и самокаты (274%). Если говорить про 2020 год в целом, то самыми популярными товарами стали скакалки – их продажи выросли почти в девять раз относительно прошлого года, и спортивная одежда, которая стала популярнее в 5,5 раза. Исходя из вышеперечисленных статистических данных, можно сделать вывод о том, что вырос объем продаж тех товаров, которые позволяют проводить тренировки в домашних условиях и на улице. Данный факт свидетельствует о повышении интереса людей к занятиям физическими упражнениями, а также к здоровому образу жизни.

Так как все занятия в учебных заведениях перешли в онлайн-формат, то уроки физической культуры претерпели сильные изменения. Некоторые преподаватели решили проводить занятия через видеоконференции в предназначенных для этого программах. Данный формат предполагает наблюдение преподавателя за своими учениками, за их выполнением физических упражнений дома, а также корректирует их технику выполнения [1]. Другие преподаватели сделали акцент на теоретическом освоении предмета (написание конспектов, прохождение тестов). Определенно, такой формат занятий снижает эффективность обучения двигательным умениям и навыкам, так как затрудняет контроль над техникой выполнения упражнения. Кроме того, дистанционный вид обучения физической культуре ставит под вопрос соблюдение правил техники безопасности, разработанных специально для

очных уроков, а также эффективность занятий подобного формата в целом [2].

С началом карантина по всему миру (кроме Республики Беларусь) полностью остановили проведение спортивно-зрелищных мероприятий и перенесли возобновление сезонов на несколько месяцев вперед. После возобновления национальных чемпионатов все мероприятия проходили без зрителей. Данный факт негативно повлиял на финансовое состояние спортивных клубов [4]. Выручка футбольных клубов в день матча является самым очевидным источником дохода. Помимо приобретения билета зрители тратят свои деньги на атрибутику любимой команды, а также на еду на фудкорте стадиона. Без зрителей доходы спортивной организации заметно снижаются, а клуб лишается примерно 20-ти процентов своего дохода. Например, Английский футбольный клуб FC «Arsenal» заработал за сезон 2016/2017 на «домашних» матчах 116 миллионов евро, а в период пандемии клуб полностью лишился доходов по данной статье. Стоит отметить, что выросла доля продаж прав на телетрансляции, а также предоставлена возможность покупки билетов на трансляцию матчей в сети Интернет, но так как в спортивных сезонах был, перерыв в течение нескольких месяцев, то спортивные клубы не смогли покрыть все свои финансовые убытки [5].

Профессиональная деятельность большинства спортсменов в период карантина была полностью остановлена. Продолжать тренироваться могли лишь единицы, которым не требовались особые условия, а также те, кто имели возможность оборудовать тренировочное место у себя дома, например, штангисты. Поскольку большая часть спортсменов остановила свой тренировочный процесс, то уровень их подготовки упал за время отсутствия тренировок. В данной ситуации, при возобновлении тренировок в полном объеме, атлетам необходимо восстановить свой прежний уровень подготовки (данный процесс может занять несколько месяцев), а уже затем продолжить прогресс в результатах. Это означает, что в первые несколько соревнований после снятия карантинных мер, результаты спортсменов будут гораздо ниже их предыдущих показателей. О новых рекордах и высоких результатах не может идти и речи, что, определенно, является негативным последствием пандемии [5].

Пандемия COVID-19 очень сильно повлияла на сферу физической культуры и спорта. Многие люди перестали заниматься физическими упражнениями, некоторые, наоборот, нашли себя в этом и обрели новое хобби. Сфера фитнес-услуг нашла новые источники заработка и пути избежания банкротства, а учебные заведения в полной мере начали пересматривать свой подход к преподаванию физической культуры. Вся сфера ФКиС вступила на новый уровень своего развития, который в дальнейшем может открыть нам много новых возможностей, несмотря на то, что на данном этапе пандемия приносит больше негативных последствий, чем позитивных.

#### Литература

1. Амиров, А.Ж. Роль современных мобильных приложений в учебном процессе вуза / А.Ж. Амиров, А.М. Ашимбекова, А.Е. Темирова // Молодой ученый. – 2017. – №1. – С. 13-15.

2. Кариаули, А.С. Векторы использования социальных сетей и мобильных приложений в дисциплине «Физическая культура» / А.С. Кариаули // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №1. – С. 51-54.

3. Солодовник, Е.М. Применение мобильных приложений на занятиях физической культуры в условиях пандемии / Е.М. Солодовник, А.В. Киселев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – vol. 10-1 (49). – С 137-139.

4. Coronavirus and sport – a list of the major cancellations // The guardian. – 13.03.2020. – URL: <https://www.theguardian.com/sport/2020/mar/13/coronavirus-and-sport-a-list-of-the-major-cancellations>. – Дата обращения: 20.02.2021.

5. Sporting events around the world cancelled due to coronavirus // France24. – 13.03.2020. – URL: <https://www.france24.com/en/20200313-sporting-events-around-the-world-cancelled-due-to-coronavirus>. – Дата обращения: 20.02.2021.

*Москалев Александр Валерьевич, студент 4 курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, sas6050@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).*

*Цуцкова Анастасия Сергеевна, преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В.Кузина, tsas33gr@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).*

#### COVID-19 PANDEMIC IMPACT ON SPORTS INDUSTRY

*Moskalev Aleksandr Valerevich, 4-year Bachelor Student of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, sas6050@yandex.ru, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Tsutskova Anastasiya Sergeevna, Lecturer of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, tsas33gr@mail.ru, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** *The world's population spent almost the entire 2020 at home because of the dangerous coronavirus infection COVID-19. The infection affected all spheres of society, including the sphere of physical education and sports. Many fitness clubs were completely closed, competitions and other mass sports events were stopped and postponed to new dates. In this article, we will consider both the negative and positive impact of pandemics on the PC&S sector and find out if it is ready in a complete quarantine.*

**Keyword:** *sports, quarantine, pandemic, training process, physical culture and sports, fitness centers.*

#### References

1. Amirov, A.ZH. Rol' sovremennyh mobil'nyh prilozhenij v uchebnom processe vuza / A.ZH. Amirov, A.M. Ashimbekova, A.E. Temirova // Molodoj uchenyj. – 2017. – №1. – S. 13-15.

2. Coronavirus and sport – a list of the major cancellations // The guardian. – 13.03.2020. – URL: <https://www.theguardian.com/sport/2020/mar/13/coronavirus-and-sport-a-list-of-the-major-cancellations>. – Data obrashcheniya: 20.02.2021.

3. Kariauli, A.S. Vektory ispol'zovaniya social'nyh setej i mobil'nyh prilozhenij v discipline

«Fizicheskaya kul'tura» / A.S. Kariauli // *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka.* – 2019. – №1. – S. 51-54.

4. Solodovnik, E.M. *Primenenie mobil'nyh prilozhenij na zanyatiyah fizicheskoy kul'tury v usloviyah pandemii* / E.M. Solodovnik, A.V. Kiselev // *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk.* – 2020. – vol. 10-1 (49). – S 137-139.

5. *Sporting events around the world cancelled due to coronavirus* // France24. – 13.03.2020. – URL: <https://www.france24.com/en/20200313-sporting-events-around-the-world-cancelled-due-to-coronavirus>. – Data obrashcheniya: 20.02.2021.

УДК 796.5

## СПЕЦИФИКА МАРКЕТИНГА ВЪЕЗДНОГО МЕДИЦИНСКОГО ТУРИЗМА В «ЕВРОПЕЙСКОМ МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ» ГОРОДА МОСКВЫ ДЛЯ ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Шаура А.Л., Гониянц С.А.

***Аннотация.** Представлены некоторые компоненты и сущность специфики маркетинга въездного медицинского туризма для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Приведены данные характеризующие индекс лояльности (NPS) пациентов Европейского Медицинского Центра по 10 бальной шкале. Предоставлен анализ и обобщение литературных данных. Показан фактологический материал об ожиданиях и качестве услуг в Европейском Медицинском Центре.*

***Ключевые слова:** маркетинг, въездной медицинский туризм, стратегия внедрения маркетинга, эффективность медицинского маркетинга, маркетинг в Европейском Медицинском Центре, индекс NPS, Европейский Медицинский Центр.*

### **Актуальность проблемы исследования:**

Известно, что развитие платных медицинских услуг выгодно всем участникам рынка: медицинским организациям различных форм собственности, государству, потребителям медицинских услуг [8]. Кроме того, эффективное взаимодействие государственных структур и бизнеса дает дополнительный приток частных инвестиций в медицинскую сферу, что приводит к обновлению инфраструктуры отрасли, и позволяет внедрять инновационные технологии [5]. К сожалению, о российском медицинском туризме у потенциальных туристов сложилось не очень хорошее мнение – они предпочитают реализовывать денное направление за рубежом [3].

Согласно Международному индексу медицинского туризма, в 2019 г. Россия занимала по комплексу показателей 41-е место из 46. В данном рейтинге учитываются 38 критерия, среди которых компетентность медицинских работников, медицинские стандарты, общий психологический климат медицинских учреждений [7].

В работе рассматривается отдельная категория населения – лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и нарушениями двигательной функции (ОДА), которые являются клиентами клиники – АО «Европейский Медицинский Центр» (ЕМЦ). Здесь (ЕМЦ) работает международная команда

экспертов – более половины штата (более 600 сотрудников) – это врачи из США, Европы, Израиля и России. Отметим, что лечение в клинике Единого Медицинского Центра проводится по современным американским и европейским стандартам, что позволяет клинике привлекать для лечения иностранных пациентов. При этом пациенты из России могут получить доступ к этим же методикам лечения, не уезжая за рубеж.

#### **Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение литературных данных
2. Социально-педагогическое наблюдения
3. Социологический опрос, анкетирование «Методика Индекса Медицинской лояльности». Индекс лояльности (NPS) (англ. Net Promoter Score) – индекс определения приверженности пациентов к компании (индекс готовности рекомендовать), используется для оценки готовности к повторным обращениям в клинику, использует индекс потребительской лояльности – по 10 возрастающей бальной шкале [8]. После визита пациенту предлагается заполнить анкету обратной связи, чтобы узнать, остался ли доволен пациент работой врачей и сервисом. Количество заданных вопросов – 10. Данный показатель – один из самых надежных, поскольку помогает максимально точно оценивать удовлетворенность услугами пациента, выявлять и в дальнейшем устранять ситуационные или иные проблемы.

#### **Характеристика опрашиваемого контингента:**

Все опрошенные (n=100%) – люди с высшим образованием. Среди них – (мужчины n=75%; женщины n=35%). Большая их часть – граждане стран постсоветского пространства – (n=78%). Также есть граждане Китая (n=10,2%), граждане Франции (n=6,1%) и из США (n=6,1%) (постоянно проживают в Москве).

#### **Результаты исследования:**

В опросе участвовали 32 человека с проблемами опорно-двигательного аппарата из других стран. Данная ситуация сложилась в условиях коронавирусной инфекции, когда большая часть потенциальных туристов предпочитает оставаться дома во избежание рисков заражения. Отметим, что для точного результата – необходимо провести повторное исследование после завершения ограничительных мер.

Большая часть данного (n=72%) сегмента пациентов – узнали о клинике из интернет – источников: сайта (n=65%) и социальных сетей. Еще шестеро (n=18%) пришли по рекомендации друзей или знакомых.

Отметим, что ожидания клиентов оправдались и превзошли ожидания в 100% случаев. При этом, больше (n=32%) всего им понравился в клинике сервис.

Большей части (n=41%) клиентов было очень легко (оценка 9-10) записаться к врачу, что объясняется молодым и средним возрастом всех опрошенных пациентов – 19-52 лет.

Все клиенты ответили (n=100%), что клиника учла их физиологическое состояние и предоставила необходимые специальные приспособления на время пребывания в клинике – большей части понадобились трости и кресла-коляски.

В анкете, которая распространялась самой клиникой, данные пациенты

(n=60%) ответили, что хотели бы порекомендовать клинику друзьям и знакомым.

#### Литература

1. Лепский В.В. Модель разработки стратегии развития медицинского учреждения // Управленец. 2018. №3. С 40 – 44
2. Методические рекомендации // Об организации приема инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательные организации высшего образования URL: <https://инклюзивноеобразование.рф/> (дата обращения: 28.11.2020).
3. Пржедецкий Ю.В. и др. Актуальные направления развития маркетинга организаций здравоохранения с помощью государственно-частного партнерства в современной России // Известия Тульского государственного университета. Экономические и юридические науки. – 2017. – №. 1-1. – С. 124-
4. Пржедецкий Ю.В., Пржедецкая Н.В., Шевелева В.В. Маркетинг организаций здравоохранения в условиях реализации национальных проектов // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2020. – №. 1.
5. Тарасенко Е. А., Дворяшина М. М. Рынок частной медицины в России: взгляд маркетолога // ЭКО. – 2019. – №. 6. – С. 43-61.
6. Федеральный закон "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 N 181-ФЗ
7. <https://www.carrotquest.io/blog/index-nps/> (дата обращения 28.11.2020)
8. Medical Tourism Index // URL: <https://www.medicaltorusindex.com/destination/russia> (дата обращения: 28.11.2020).

*Шаура Александр Леонидович, студент 5 курса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, shyrik95-95@mail.ru, Москва, Россия, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

*Гониянц Степан Александрович, профессор, доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Москва, Россия, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

#### *SPECIFICITY OF MARKETING OF INBOUND MEDICAL TOURISM IN THE "EUROPEAN MEDICAL CENTER" OF THE CITY OF MOSCOW FOR PERSONS WITH DISEASES OF THE MUSCULOUS-MOTOR EQUIPMENT*

*SHaura Aleksandr Leonidovich, 5th year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, shyrik95-95@mail.ru, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Goniyanc Stepan Aleksandrovich, professor, Associate Professor of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** *Some components and the essence of the specifics of marketing of inbound medical tourism for persons with diseases of the musculoskeletal system are presented. The data characterizing the loyalty index (NPS) of the patients of the European Medical Center on a 10-point scale are presented. The analysis and generalization of literature data are provided. Shown is factual material about expectations and quality of services at the European Medical Center.*

**Keywords:** *marketing, inbound medical tourism, marketing implementation strategy,*

*effectiveness of medical marketing, marketing at the European Medical Center, NPS index, European Medical Center.*

#### References

1. Lepskiy V.V. *Model for developing a strategy for the development of a medical institution // Manager*
2. *Methodical recommendations // On the organization of admission of disabled people and persons with disabilities to educational institutions of higher education URL: <https://inclusiveobrazovanie.rf/>*
3. Przhedetskiy Yu.V. et al. *Actual directions of development of marketing of healthcare organizations with the help of public-private partnership in modern Russia // Bulletin of the Tula State University. Economic and legal sciences. - 2017. - No. 1-1. - P. 124*
4. Przhedetskiy Yu.V., Przhedetskaya NV, Sheveleva VV *Marketing of healthcare organizations in the context of the implementation of national projects // State and municipal management. Scholarly notes. - 2020. - No. one.*
5. Tarasenko EA, Dvoryashina MM *The market of private medicine in Russia: a marketer's view // IVF. - 2019. - No. 6. - S. 43-61.*
6. *Federal Law "On Social Protection of Disabled People in the Russian Federation" dated 24.11.1995 N 181-FZ*
7. <https://www.carrotquest.io/blog/index-nps/> (date of treatment 11/28/2020)
8. *Medical Tourism Index // URL: <https://www.medicaltorusindex.com/destination/Russia>*

УДК 339.1

## БРЕНДИНГ В СПОРТЕ

Шокуев И.А., Цуцкова А.С.

**Аннотация.** *В связи с развитием профессионального и коммерческого спорта брендинг становится неотъемлемой частью спортивной сферы. Как управленческий процесс брендинг представляет собой преобразование торговой марки в бренд. В настоящее время спортивный брендинг становится эффективным механизмом развития персонального бренда. В данной статье указаны основные принципы и законы, которые стоит учитывать при построении персонального бренда спортсмена.*

**Ключевые слова:** *бренд, бизнес, нейминг, брендинг, спорт.*

Бренд – комплекс ассоциаций и представлений людей о товаре или услуге. Брендмейкер В.Н. Ляпоров утверждал: «бренд – это созданная иллюзия вокруг всех обыкновенных вещей» [2]. Именно эта иллюзия заставляет людей тратить свои материальные средства на приобретение вещей со знаменитым логотипом. Таким образом, можно вывести определение, бренд – это имя, влияющее на покупателей.

При создании своего бизнеса (продукта, линии одежды и т.д.) компании необходимо задуматься над выбором имени. Ведь именно название бренда играет главную роль в его узнаваемости.

Процесс выбора имени бренда называется – нейминг. Неймингом должны заниматься креативные специалисты, которые способны создать запоминающееся название компании или товара. В научной литературе нейминг описывают как комплекс работ, связанных с созданием звучных, запоминающихся и точных названий для предприятий. Итак, главная задача специалистов в

области брендинга – разработка ликвидного названия бренда.

Уникальность – главный фактор, отличающий имя бренда от других. Главная функция – это узнаваемость компании и выделение ее из ряда аналогичных. Имидж и впечатление – два главных аспекта, влияющих на людей при приобретении брендового товара. Г. Чармэссон утверждает: «впечатление, производимое названием, психологи называют энграмой» [5]. Под этим термином подразумевается влияние, которое название оказывает на человека, независимо от объекта, которому принадлежит. Чармэссон считает, что «впечатление складывается из ощущений человека, который впервые слышит или читает незнакомое слово». Автор выделяет две стадии создания бренда:

1. Определение послания, которое должно быть передано целевой аудитории.
2. Перевод послания в форму ликвидного названия.

Позиция Генри Чармэссона практически идентична мнению психологов, которые выдвинули свой алгоритм выбора названия [1]:

1. Определение потребности потенциального потребителя. Товар может удовлетворять несколько потребностей одновременно (эстетические, функциональные и т.д.), это должно быть заложено в названии.

2. Разработка вариантов названия. Этот этап является креативным, при разработке имени можно воспользоваться методами группового творчества (мозговой штурм, синектика и т.д.).

3. Оценка вариантов. Варианты оцениваются по следующим критериям:
  - адекватность восприятия органами чувств (зрению и слуху) и психическими процессами (памятью, вниманием, мышлением, эмоциями, речью и пр.)

- адекватность социально-психологическим и личностным критериям (чувству собственного достоинства и самооценке покупателя, употребляющего данное название в общении со своим окружением).

Нами было отмечено, что имя бренда подчеркивает уникальность, а формирование и создание этого уникального имени бренда возможно с помощью двух источников:

1. Актуальные слова из лексики конкретного языка.
2. Создание искусственного слова (заимствованные слова и аббревиатуры).

Итак, нами рассмотрены функции бренда, источники его создания, процесс создания бренда, перейдем к законам. Эл Райс утверждал: «при создании бренда есть определенное количество законов, соблюдая которые можно создать уникальное название своему товару, в будущем которое будет приносить прибыль» [3]. Мы выделили наиболее важные из них и адаптировали для сферы физической культуры и спорта [1]:

1. Закон узкой направленности (определенная целевая аудитория бренда).
2. Закон общественного мнения (без учета рекламы в СМИ). Название бренда должно вызывать положительные эмоции и ассоциации у общественности.



3. Закон рекламы (именно реклама позволяет бренду оставаться в памяти людей, также она служит мощным инструментом брендинга).
  4. Закон запоминания (описание товара или услуги должно быть запоминающимся).
  5. Закон аутентичности (бренд должен быть оригинальным, неповторимым).
  6. Закон качества (от качества товара зависит степень лояльности потребителей).
  7. Закон категории (клиенты должны воспринимать вас как лидера на рынке физкультурно-оздоровительных услуг).
  8. Закон имени (имя бренда должно запоминаться потребителю надолго)
  9. Закон протяженности (стабильность бренда долгое время).
  10. Закон компании (компания – это не бренд, компания – это производитель бренда, но не бренд).
  11. Закон собратьев (если решили занять новую нишу стоит изменить имя бренда). Например, Toyota, решив создавать машины премиум класса, поменяла название на Lexus. Смена имени принесло компании успех.
  12. Закон формы (логотип бренда должен обладать уникальностью, но уникальность должна быть простой). Логотип должен быть доступен восприятию потребителя.
  13. Закон цвета (уникальность цвета). Цвета не должны быть похожи на цвета конкурентов.
  14. Закон глобализации (для брендинга не существует территориальных границ).
  15. Закон постоянства (фундаментом любого мощного бренда является постоянство и неизменность главных характеристик).
  16. Закон естественного ухода (не стоит бояться диверсифицировать бренд при потере его актуальности).
  17. Закон уникальности (потребитель запоминает уникальные бренды).
- Таким образом, брендинг стал значимым социально-экономическим явлением. Люди перестали приобретать товары лишь для удовлетворения своих потребностей. Используемые человеком бренды описывают его материальное благосостояние и подчёркивают статус в обществе. Бренд в наше время стал инструментом классовой стратификации людей.

#### Литература

1. Аакер, Д.А. Создание сильных брендов / Д.А. Аакер. – М.: Гребенников, 2018. – 440 с.
2. Имидж России: концепция национального и территориального брендинга: монография / И.А. Василенко, Е.В. Василенко, В.Н. Ляпоров, А.Н. Люлько; под ред. И.А. Василенко; МГУ им. М.В. Ломоносова, фак. политологии, каф. рос. политики. – М.: Экономика, 2012. – 222 с.
3. Музыкант, В.Л. Брендинг: Управление брендом: Учебное пособие / В.Л. Музыкант. – М.: Риор, 2018. – 256 с.

4. Райс, Э 22 закона создания бренда / Эл Райс. – Москва, 2014. – 160с.
5. Чармэсон, Г. Торговая марка: как создать имя, которое принесёт миллионы / Генри Чармэссон. – СПб: Питер, 1999. – 224 с.

*Шокуев Ислам Артурович, студент 4-ого курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, islamshokuev32@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).*

*Цуцкова Анастасия Сергеевна, преподаватель кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В.Кузина, tsas33gr@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).*

#### BRANDING IN SPORTS

*Shokuev Islam Arturovich, 4-year Bachelor Student of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, islamshokuev32@gmail.com, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Tsutskova Anastasiya Sergeevna, Lecturer of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, tsas33gr@mail.ru, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

**Annotation.** *Professional and commercial sports are actively developing. Branding becomes an integral part of the sports industry. Branding is a goods transformation into brand. Currently, sports branding is becoming an effective mechanism for the development of a personal brand. This article indicates the basic principles and laws that should be taken into account when building an athlete's personal brand.*

**Keyword:** *brand, business, naming, branding, sports.*

#### References

1. Aaker, D.A. *Sozdanie sil'nyh brendov / D.A. Aaker.* – М.: Grebennikov, 2018. – 440 s.
2. *Imidzh Rossii: koncepciya nacional'nogo i territorial'nogo brendinga: monografiya / I.A. Vasilenko, E.V. Vasilenko, V.N. Lyaporov, A.N. Lyul'ko; pod red. I.A. Vasilenko; MGU im. M.V. Lomonosova, fak. politologii, kaf. ros. politiki.* – М.: Ekonomika, 2012. – 222 s.
3. *Muzykant, V.L. Brending: Upravlenie brendom: Uchebnoe posobie / V.L. Muzykant.* – М.: Rior, 2018. – 256 с.
4. *Rajs, E 22 zakona sozdaniya brenda / El Rajs.* – Москва, 2014. – 160 s.
5. *Charmeson, G. Torgovaya marka: kak sozdat' imya, kotoroe prinesyot milliony / Genri Charmesson.* – SPb: Piter, 1999. – 224 s.

# ИСТОРИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФКиС И ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 378

## ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР СРЕДИ МОЛОДЕЖИ КАК ФОРМА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Барыкина А.К.

*Аннотация.* В данной статье рассматривается зависимость от компьютерных игр, причины возникновения зависимости и особенности аддиктивного поведения у молодежи.

*Ключевые слова:* поведение, аддикция, психологическое состояние, компьютерные игры, зависимость, лудомания, молодежь.

В настоящее время мы наблюдаем тенденцию смены приоритетов на проведение свободного времени. Несомненно, компьютер стал прорывом в техническом прогрессе и это огромный плюс, но, как и везде, тут нашлись и свои минусы. Один из самых глобальных минусов – это развитие зависимости от этого технического средства и от игр на нем. Зависимость влияет на психологическое состояние личности.

Существует несколько типов поведения. Их формирование обуславливается возможностью персоны менять личные действия под воздействием внешних условий, внешних обстоятельств, ситуации. Действия характеризуется большим приспособительным потенциалом, разрешая человеку остерегаться отрицательного воздействия находящейся вокруг среды. Выделяют несколько типов поведения: агрессивное, отклоняющееся, опосредованное, полевое и сексуальное. Агрессивное поведение заключается в стремлении причинить ущерб, агрессия может проявляться по - разному, либо ты ругаешься с людьми внутри своей головы, выстраивая диалог до каждой мелочи, либо эта агрессия происходит демонстративно, порой доводя до физических или насильственных действий. Отклоняющееся или девиантное поведение, которое противоречит нравственным, правовым нормам, принятым в обществе. Опосредованное поведение, это когда действия, которые совершает человек, делаются не по его личному желанию сделать так или иначе, а как требуют правила, нормы. Полевое поведение – ориентация субъекта на ситуативно значимые объекты в отличие от ориентации на достижение поставленной цели, совокупность реакций, импульсивных ответов на стимулы окружающей реальности. Сексуальное поведение – формы взаимодействия индивидуумов, мотивированные половой потребностью; важная составляющая личной, семейной и общественной жизни.

Существует аддиктивное поведение, которое является следствием компьютерной зависимости. Аддиктивное поведение – это форма отклоняющегося

поведения, с наличием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния, осуществляемого посредством злоупотребления различными веществами (табакокурение, алкоголь, наркотики) или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности, направленных на развитие и поддержание интенсивных эмоций [1]. Многие специалисты в области социологии и психологии рассматривали этот тип поведения и, проанализировав источники с их исследованиями, можно выделить несколько общих признаков аддиктивного поведения.

Во-первых, не столь важно, какая причина зависимости, будь то напитки, содержащие градус, увеселительные вещества или игра, позволяет объекту испытывать переживания, в которых он нуждается, но не может прийти к ним самостоятельно. Аспект этих состояний очень широк, начиная с умиротворенности и прилива энергии, доходя до экстремальных переживаний.

Во-вторых, перестаешь чувствовать себя, полностью увлечен своим объектом зависимости, со стороны это выглядит, как человек борется с самим собой, иногда проглядывается потеря самоконтроля не только над самим собой, но и в своей жизни.

В-третьих, аддиктивное поведение появляется не внезапно, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции. Аддикция имеет начало, индивидуальное течение и исход.

Продолжительность и характер хода формирования девиации зависят напрямую от объекта, подверженного девиации и от его индивидуальных особенностей, такие как: возраст, социальный статус, интеллект, способность к сублимации.

Одной из форм аддиктивного поведения является компьютерная зависимость. Термин «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г. Компьютерная зависимость относится к одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется желанием уйти от обыденности, повседневности путем изменения собственного эмоционально-психического настроения. Компьютерная зависимость состоит из следующих зависимостей: зависимость от компьютерных игр, сетевых игр, интернет – зависимость. Больше всего подвержены к развитию компьютерной зависимости подростки в возрасте от 10 до 18 лет. Под влиянием компьютерных игр у ребенка часто даже в раннем возрасте сформируется аддиктивное поведение, которое характеризуется стремлением уйти от реальности путем изменения своего психического состояния. Происходит процесс, во время которого ребенок не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своём личностном развитии. Увлекаясь компьютером, ребенок гораздо меньше интересуется обыкновенными игрушками и все чаще стремится к виртуальным играм. Большинство ролевых компьютерных игр рассчитано на подростковый возраст. Эти игры написаны людьми старшего поколения, без учета возрастных психологических особенностей. Подобные игры сильно влияют на формирование личности в период активной социализации и усвоения социальных ролей [4].

Игры были разделены на два типа – ролевые и неролевые, каждый из которых имеет свои особенные черты.

Главное качество ролевых игр, это сильное воздействие на геймера, которое максимально погружает его в виртуальный мир, давая почувствовать все краски и тяготы данного сюжета определенной игры.

– игры от первого лица. (Рисунок 1)

Игры такого вида отличаются своей особенностью «затягивания» или «вхождения» в виртуальный мир. Сильной стороной таких игр является то, что вид от первого лица позволяет геймеру максимально сблизиться со своим виртуальным «Я», целиком вводит человека в роль. Не пройдя и часа, игрок начинает все дальше удаляться головой от реальности и все больше погружаться на виртуальной.



Рисунок 1 – Игра от первого лица

– игры от третьего лица. (Рисунок 2)

Особенности игр такого вида заключаются в минимальном «врастании» в персонажа. Геймер всё происходящее наблюдает со стороны, управляя действиями своего созданного героя, следовательно, включенность в виртуальный мир и эмоциональное содержимое не выражены так явно, как в играх с видом от первого лица.



Рисунок 2 – Игра от третьего лица

– руководительские игры. (Рисунок 3)

Особенностью этих игр является то, что игроку предоставляется право управлять деятельностью подчиненных ему компьютерных героев. Это единственная серия ролевых игр, где роль не определена конкретно, а придумывается участником. Благодаря этому глубина погружения в игру и свою роль может стать максимальной только у лиц, отличающихся болезненным воображением.



Рисунок 3 – Руководительские игра

Не ролевые компьютерные игры: основанием для выделения этого типа можно назвать то, что участник не отождествляет себя с виртуальным героем, поэтому психологические процессы формирования зависимости и воздействие игр на личность индивида имеют свою особенность и в целом не так ярко выражены. Предпосылки игрового процесса заключаются в азарте прохождения или набора большего количества баллов [5].

Целевая аудитория компьютерных игры в основном состоит из подростков, у которых имеются конфликты внутри семьи или школьного/рабочего коллектива. Такие люди видят в виртуальном мире «спасение» и самоутверждаются при помощи игры.

При сильной компьютерной зависимости подросток социально дезадаптирован. По причине социальной дезадаптации и углубления в процесс игры, возможны агрессивные всплески и асоциальное поведение.

На платформе компьютерных игр показывается беззаконье, которое в реальном мире ребенок не видит в тех красках, в которых это все показывается (насилие, убийства, драки, грабежи). Геймер со временем теряет чувство реальности, перенося игру в жизнь, свою личную жизнь.

В возрасте от 14 до 25(30) лет складываются понятия такие как: добро и зло, жестокость и милосердие, любовь и ненависть, предательство и дружба. В виртуальном мире все реалии в нашей жизни могут быть построены совершенно наоборот. У подростков, которые подвержены такой зависимости, затупляются основные ценности жизни.

В настоящее время существует большое количество компьютерных игр, которые всячески увлекают молодежь, чем усугубляют их еще не до конца сформировавшуюся психику, вызывая изменения в их поведении. Игры дают

подростку возможность погрузиться в другую реальность, которая дает им, на их взгляд, больше возможностей и удовольствия, нежели жизнь за окном, тем самым вызывая привыкания и развитие зависимости.

#### Литература

1. Богданов Дмитрий. Последствия компьютеризации, 2013г. [электронный ресурс]. / URL: <https://gigabaza.ru/doc/96829.html> (Дата обращения 18.02.21).

2. Гурин, Григорий Геннадьевич. Интернет-зависимость-проблемы интерпретации в условиях бурного развития электронных технологий / Г.Г. Гурин // Гарантии прав ребенка - безопасность детства: сб. науч. тр. / Департамент образования г. Москвы, Гос. авт. образоват. учреждение высш. образования г. Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГАОУ ВО МГПУ), Ин-т Права и Управления; [ред. совет: О.В. Ефимова, А.В. Звонарев, Н.М. Ладнушкина; отв. ред. О.В. Ефимова, А.В. Звонарев]. - М., 2019. - Вып. 2.

3. Достоевский Ф.М игрок Бедные люди Игрок, Воронеж-центр Черноземное кн. изд-во

4. Евдакимова И.А. Игровая компьютерная зависимость как вид аддиктивного пожелания, 2014г. [электронный ресурс]./ URL: <https://moluch.ru/archive/63/10075/> (Дата обращения 21.02.21).

5. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков / М.Л.Кочина, Л.В.Подригало, В.М.Синайко, А.В.Яворский и др. //Укр. ШСН. Психоневрологи – 2001. – Т.9, вып. №1. – с. 15–21. (Дата обращения 15.02.21).

*Барыкина Анастасия Кирилловна, студентка 4 курса кафедры государственного управления и молодежной политики, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, e-mail: Barykina1999@mail.ru*

#### *DEPENDENCE ON COMPUTER GAMES AMONG YOUNG PEOPLE AS A FORM OF ADDICTIVE BEHAVIOR*

*Barykina Anastasiya Kirillovna, 4th year student of the Department of Public Administration and Youth Policy, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: Barykina1999@mail.ru*

**Annotation.** *This article examines the dependence on computer games, the causes of addiction and the features of addictive behavior in young people.*

**Keywords:** *behavior, addiction, psychological state, computer games, addiction, ludomania, youth.*

#### *References*

1. Bogdanov Dmitry. *Consequences of computerization, 2013. [electronic resource]. / URL: <https://gigabaza.ru/doc/96829.html> (Accessed 18.02.21).*

2. Gurin, Grigory Gennadievich. *Internet addiction-problems of interpretation in the conditions of rapid development of electronic technologies / G.G. Gurin // Guarantees of the rights of the child-safety of childhood: collection of scientific tr. / Department of Education of Moscow, State Author of Education. institution of higher education. education of the city of Moscow " Moscow. gor. ped. un-t" (GAOU V MSPU), Institute of Law and Management; [ed.*

advice : O. V. Efimova, A.V. Zvonarev, N. M. Ladnushkina; ed. by O. V. Efimova, A.V. Zvonarev]. - М., 2019. - Issue 2. -

3. Dostoevsky F. M. player Poor people Player, Voronezh-center Chernozemnoe kn. ed.

4. Evdakimova I.A. Game computer addiction as a type of addictive command, 2014. [electronic resource]. / URL: <https://moluch.ru/archive/63/10075/> (Accessed 21.02.21).

5. Computer games and their possible impact on the health of children and adolescents / M. L. Kochina, L. V. Podrigalo, V. M. Sinaiko, A.V. Yavorsky et al. // Ukr. SHSN. psychoneurologists-2001. - Vol. 9, issue No. 1. - p. 15-21. (Accessed 15.02.21).

УДК 371.72

## ГЕНЕЗИС ОЛИМПИЙСКИХ ТРАДИЦИЙ (1896-1936 ГГ.)

Белоус Е.И., Леонтьева Л.С.

**Аннотация.** В работе были проанализированы основные аспекты церемоний открытия и закрытия Игр Олимпиад 1896-1936 гг. изучены особенности организации церемоний как фактора развития Олимпийских традиций и др.

**Ключевые слова:** Олимпийская церемония, Церемония Открытия, Церемония Закрытия, Олимпийские игры, генезис, олимпийская символика и атрибутика.

Олимпийские церемонии исследуемого периода безусловно стали фундаментом формирования современных олимпийских традиций таких как последовательность церемоний Открытия и Закрытия, олимпийской символики и атрибутики и др.

Так, на церемонии открытия Игр I Олимпиады 1896 г., которая представляла собой краткое празднование, была заложена традиция объявления официального открытия Игр главой государства (монарха, президента и т.п.), эти Игры открыл король Греции Георг I. Спортсмены присутствовали на стадионе во время церемонии Открытия, однако, как таковой парад участников не проводился.

Игры II Олимпиады и Игры III Олимпиады 1900 и 1904 гг. соответственно проходили в тени Всемирных выставок, вследствие чего полноценные сведения о церемониале отсутствуют, достоверно известно, что в шествии в знак приветствия участников приняли участие организатор Выставки Дэвид Роулэнд Фрэнсис и участники Оргкомитета олимпийских состязаний Фредерик Скифф и Джеймс Е. Салливан.

На Играх IV Олимпиады в Лондоне 1908 г. одним из основных участников церемонии Открытия стал король Великобритании Эдуард VII. Особенностью данной церемонии можно считать первый официальный парад наций, в котором приняло участие 18 национальных сборных команд, представивший национальные флаги своих государств. Еще одной особенностью стало исполнение национального гимна вместо олимпийского во время официального открытия Игр британским королем.

В рамках проведения всех вышеуказанных Игр Олимпиад церемония Закрытия Игр фактически не проводилась.

На Играх V Олимпиады 1912 г. церемония открытия прошла на



Королевском стадионе Стокгольма. Прибытие короля Швеции Густава V на стадион было ознаменовано приветственными фанфарами. Шведский король вместе с членами МОК во главе с Пьером де Кубертенем разместились в ложе для почетных гостей, после чего начался марш-парад стран-участников, в ходе которого спортсмены из 28 стран вышли на поле олимпийского стадиона.

Церемония Закрытия летних Игр на Королевском стадионе Стокгольма заключалась в награждении медалями и дипломами олимпийцев, которые вручал участникам лично король.

Игры VI Олимпиады 1916 г. были отменены по причине I Мировой войны, а очередные Игры VII Олимпиады в Антверпене 1920 г., сыграли немаловажную роль в развитии современных традиций организации и проведения олимпийских церемоний.

Так, в рамках Церемонии Открытия данных Игр впервые была произнесена олимпийская клятва спортсменов, идея которой принадлежит Пьеру де Кубертену, она была озвучена выдающимся бельгийским спортсменом Виктором Буаном. Еще одним новшеством церемонии стало поднятие олимпийского флага на стадионе. Особенностью церемонии этих соревнований также стали выпущенные две тысячи голубей, к лапкам которых были привязаны ленты, символизирующие цвета флагов всех стран, которые приняли участие в олимпийских состязаниях.

Еще одной инновацией стала полноценная церемония Закрытия Игр, в рамках которой произошла передача олимпийского флага представителем НОК Бельгии Пьеру де Кубертену, и последующая его передача Парижскому городскому совету, который отвечал за организацию Игр VIII Олимпиады 1924 г. Данная традиция существует и сегодня.

В рамках Игр VIII Олимпиады 1924 г. в Париже впервые произошло провозглашение президентом МОК официального закрытия Игр и спуск олимпийского флага под звуки фанфар и салюта, а также исполнение кантаты, которая ознаменовала закрытие Парижских Игр 1924 г.

Исторической инновацией церемониала в рамках Игр IX Олимпиады 1928 г. в Амстердаме стал олимпийский огонь, который впервые был зажжен на олимпийском стадионе и горел в течение всего периода состязаний. Еще одной особенностью церемонии данных Игр стало участие в официальном открытии мужа королевы Нидерландов Вильгемины принца Оранский Хендрик, по причине ее отказа от участия в мероприятии, т.к. она считала Игры «языческими играми» не соответствующими христианкой вере.

В рамках Игр X Олимпиады году 1932 г. принципиальных изменений в процедуру церемоний внесено не было. Открытие Игр состоялось в «Мемориальном Колизее Лос-Анджелеса».

Инновацией На церемонии открытия Игр XI Олимпиады 1936 г. стала эстафета олимпийского огня, которая стартовала в Олимпии, где он был зажжен, и доставлен в Берлин через Афины, Дельфы, Салоники, Софию, Белград, Будапешт, Вену, Прагу и Дрезден 3000 бегунами, передающими факел, как эстафетную палочку, а затем огонь был зажжен на олимпийском стадионе после церемоний поднятия олимпийского флага и исполнения олимпийского

гимна последним участником эстафеты Фрицем Шильгенем, который выбежал на стадион и пробежал по нему круг, после чего зажег чашу. Немаловажной особенностью данных Игр стала первая трансляция по телевидению в прямом эфире, а также создание фильма Лени Рифеншталь под названием «Олимпия», сформированного на основе документальных видеоматериалов с олимпийских соревнований.

В ходе церемонии Закрытия Игр участниками парада стали знаменосцы стран-участниц, которые вышли на стадион под музыку симфонического оркестра, а также уже традиционный спуск олимпийского флага. Официально закрытыми Игры объявил тогдашний президент МОК граф Анри де Байе-Латур.

Таким образом, основой для формирования современных олимпийских традиций и правил безусловно стали церемонии Открытия и Закрытия, а также символика и атрибутика, зародившиеся в первоначальный этап развития Игр Олимпиад в период с 1896 по 1936 гг.

#### Литература

1. Official reports 1896 olympic game [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/athens-1896> (дата обращения 27.01.2021)
2. Official reports 1900 olympic game [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/paris-1900> (дата обращения 27.01.2021)
3. Official reports 1904 olympic game [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/st-louis-1904> (дата обращения 28.01.2021)
4. Official reports 1908 olympic game [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/london-1908> (дата обращения 28.01.2021)
5. Official reports 1912 olympic games [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/stockholm-1912> (дата обращения 29.01.2021)
6. Official reports 1920 olympic games [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/antwerp-1920> (дата обращения 29.01.2021)
7. Official reports 1924 olympic games [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/paris-1924> (дата обращения 30.01.2021)
8. Official reports 1928 olympic games [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/amsterdam-1928> (дата обращения 30.01.2021)
9. Official reports 1932 olympic games [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/los-angeles-1932> (дата обращения 31.01.2021)
10. Official reports 1936 olympic game [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/berlin-1936> (дата обращения 31.01.2021)

*Белоус Елизавета Ивановна, студентка кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, e-mail: belous\_sev\_99@mail.ru*

*Леонтьева Любовь Сергеевна, преподаватель кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, e-mail: l-1500@mail.ru*

## GENESIS OF OLYMPIC TRADITIONS (1896-1936)

*Belous Elizaveta Ivanovna, student of the Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: belous\_sev\_99@mail.ru*

*Leonteva Lyubov' Sergeevna, Lecturer, Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: l-1500@mail.ru*

**Annotation.** *The work analyzed the main aspects of the opening and closing ceremonies of the Games of the Olympics in 1896-1936. studied the features of the organization of ceremonies as a factor in the development of Olympic traditions, etc.*

**Keywords:** *Olympic ceremony, Opening Ceremony, Closing Ceremony, Olympic Games, genesis, Olympic symbols and paraphernalia.*

### References

1. Official reports 1896 olympic game [Elektronnyy resurs] URL  
<https://www.olympic.org/athens-1896> (data obrashcheniya 27.01.2021)
2. Official reports 1900 olympic game [Elektronnyy resurs] URL  
<https://www.olympic.org/paris-1900> (data obrashcheniya 27.01.2021)
3. Official reports 1904 olympic game [Elektronnyy resurs] URL  
<https://www.olympic.org/st-louis-1904> (data obrashcheniya 28.01.2021)
4. Official reports 1908 olympic game [Elektronnyy resurs] URL  
<https://www.olympic.org/london-1908> (data obrashcheniya 28.01.2021)
5. Official reports 1912 olympic games [Elektronnyy resurs] URL  
<https://www.olympic.org/stockholm-1912> (data obrashcheniya 29.01.2021)
6. Official reports 1920 olympic games [Elektronnyy resurs] URL  
<https://www.olympic.org/antwerp-1920> (data obrashcheniya 29.01.2021)
7. Official reports 1924 olympic games [Elektronnyy resurs] URL  
<https://www.olympic.org/paris-1924> (data obrashcheniya 30.01.2021)
8. Official reports 1928 olympic games [Elektronnyy resurs] URL  
<https://www.olympic.org/amsterdam-1928> (data obrashcheniya 30.01.2021)
9. Official reports 1932 olympic games [Elektronnyy resurs] URL  
<https://www.olympic.org/los-angeles-1932> (data obrashcheniya 31.01.2021)
10. Official reports 1936 olympic game [Elektronnyy resurs] URL  
<https://www.olympic.org/berlin-1936> (data obrashcheniya 31.01.2021)

## ЦЕННОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОДВИЖЕНИИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ (НА ПРИМЕРЕ РОССИИ, КОРЕИ И КИТАЯ)

Волкова О.Д., Протасова Н.В.

*Аннотация.* В статье анализируются разные ценностные подходы, используемые в популяризации и продвижении восточных единоборств (Корея, Китай, Россия) с акцентом на национальные традиции и культурные коды.

*Ключевые слова:* спорт, физическая подготовка, восточные единоборства, культурные ценности, национальные традиции, духовные практики

Начало XXI века – это новое время, которое определяется как эпоха: постнеклассическая, постиндустриальная, информационная и цивилизационная. Она характеризуется небывалым темпоритмом, акцентированием роли информатизации и субъективизма, взаимовлияниями и конфликтами ценностей различных культур и народов.

Смысл понятия «ценность» очень неоднозначен, т.к. формируется под воздействием ряда причин и выражает предельно высокую степень субъективности. Именно поэтому, философия ценностей или аксиология, введенная в ранг философской категории Г. Лотцем во второй половине XIX века, обозначает достоинство духовного бытия человека. Философские идеи в контексте восточных традиций характеризуются внутренней аксиологичностью и практической направленностью. [1]

Реалии сегодняшнего дня наглядно демонстрируют, что восточные единоборства уже давно перешли за территориальные границы страны своего происхождения, а во многих странах число профессиональных спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, превышает количество, занимающихся ими на родине. Для каждого государства приоритетной задачей является гармоничное развитие личности, которая в последствии станет гордостью и опорой нации. Уровень здоровья населения является наглядным показателем уровня социально-экономического развития государства, именно поэтому так важна пропаганда здорового образа жизни среди населения.

Исторический опыт развития человеческого общества показывает, что еще в глубокой древности физические упражнения, состязательность в различных видах деятельности рассматривались как важнейший фактор формирования определенного образа жизни, мышления, поведения и адаптации к изменяющимся социально-экономическим условиям.

Восточные единоборства развивают личность не только на физическом уровне, но, так же занимаются духовным развитием личности. Гармония с самим собой и окружающим миром важна для жителей всех стран и всех времён.

Так в 1910-х годах, в период, когда Корея потеряла независимость и находилась под властью Японии, оккупационное правительство запрещало любое действие, которое прямо или косвенно было связано с национальной культурой. Поэтому, чтобы не потерять связь с традициями, сохранить связь времен, приходилось проводить подпольные тренировки, изучение истории

своей страны, осуществлять, духовные практики, которые морально поддерживали дух корейцев в трудный для них час.

Рассматривая популярность тхэквондо в Корее, мы встречаемся с обычаями и традициями народа, которые неразрывно связаны с видами национального спорта. Для Кореи тхэквондо – это не только физическое воспитание и развитие нации, это трансляция ценностей, которые являются скрепами культуры, а также и визитной карточкой страны в мировом сообществе. В настоящее время тхэквондо законодательно включено в школьную образовательную систему Кореи, на уроках физкультуры осваивается техника этого вида спорта. Ежегодно, с 1998 года, в городе Чунджу проходит Всемирный Фестиваль боевых искусств, во время которого, выступают представители разных стран и видов единоборств юго-восточной Азии (хапкидо, тхэквондо, каратэ, кикбоксинга, кунг-фу, кали и других древних видов боевого искусства). Фестиваль проходит при официальной поддержке ЮНЕСКО, что привлекает большой интерес представителей других стран. [2]

Единоборства для Китая, так же, как и для Кореи, стали основой национальной культуры. Появление первых школ боевых искусств и военных школ датируется периодом с 1395 по 1122 гг. до н.э., когда в верховьях реки Хуанхэ были обнаружены (по данным археологических находок) оружейные склады, относящихся к иньской культуре. В Китае единоборствами занимаются с малого и до самого преклонного возраста. Мотивацией для занятий единоборствами среди детей младшего возраста и школьников является тот факт, что совершенствование этих практик продолжится в армии, служить в которой – честь для каждого гражданина Китая. Восточные единоборства давно включены в систему подготовки военнослужащих. Лю–Хэ–Ба–Фа–Цюань – это стиль, созданный мастером Ли Де Мао основной целью обучения данному виду восточного единоборства, была быстрая подготовка молодых рекрутов, поступающих на службу в императорскую армию.

В дальнейшем восточные единоборства часто используются с целью духовного развития, достижения гармонии, баланса и совершенствования физическими упражнениями. Государство также активно подкрепляет интерес населения к занятиям единоборствами оборудуя залы, парки и жилые территории, организует различные праздники и фестивали. Одним из самых популярных фестивалей единоборств Китая, считается международный фестиваль единоборств Шаолинь. В марте 2006 года его посетил президент РФ Владимир Путин, а в 2018 году мероприятие побило свой личный рекорд собрав более 86 тысяч участников. [3]

Если в Корее единоборства изучаются со школьной скамьи, то в Китае иной подход. Помимо изучения единоборств на основе военной подготовки, большую роль в популяризации играет кинематограф. Фильмы Китая славятся такими кинолентами как: «Выход дракона», «Пьяный мастер», «Крадущийся тигр, затаившийся дракон» 2000 года и т.д. в них повествуется о философии, духовной составляющей единоборств.

В России же зародились и долгое время практиковались такие единоборства как армейский рукопашный бой и самбо. Активный интерес к

ним был обусловлен несколькими причинами. Во-первых, хотя эта информация не подлежала широкому тиражированию, техники рукопашного боя являлись частью подготовки спецподразделений, что в представлении молодежи было окутано романтическим ореолом. Во-вторых, в СССР самбо заменяло все виды восточных единоборств, т.к. они находились под запретом с обеих сторон, (советская идеология государства не позволяла заимствований извне другие культуры, а страны Востока сами жили в изоляции по политическим причинам).

В истории кинематографа СССР фильмы, эффектно демонстрирующие приемы какого-либо направления единоборств, в основном это было карате, как правило, отправлялись в забвение, но счастливый случай, помог появиться на широком экране киноленте «Пираты XX века» в 1979 году, его окрестили «первым советским кинобоевиком», а молодежь по кадрам заучивала движения. И только после распада СССР, когда всяческие запреты были упразднены, а американская продукция широко рекламировала в боевиках различные направления восточных единоборств. Фильмы с участием Брюса Ли сделали искусство восточной борьбы суперпопулярными, породили моду на них, раскрыли философию духовного саморазвития личности и привели в клубы миллионы увлеченных людей.

А для молодежи новой России открылась возможность почувствовать себя киногероями познакомиться с философией далеких стран, открыть для себя другие культуры и их традиции.

В настоящее время, когда коммерциализация спорта вошла в зенит своего развития, когда приходится конкурировать на рынке услуг, интерес к восточным единоборствам набирает обороты. В списке самых популярных единоборств в России чаще всего находятся: каратэ, дзюдо, тхэквондо и только на пятом месте в списке популярных единоборств России стоит самбо. Ценностный интерес обусловлен принципом свободы выбора пути развития личности, будь то религиозное самопознание или внутренних духовных практик, восточные единоборства преуспевают в популяризации по причине их многовековой истории, высоко развитой техники, и глубины духовного потенциала. Вместе с изучением восточных единоборств спортсмен познает философию, язык, историю, традиции народа, что расширяет его мировоззренческий и интеллектуальный кругозор.

В Корее и Китае единоборства – часть генетики, истории и культуры государств. В Корее тхэквондо активно продвигаются еще со школьной скамьи являясь одним из основных предметов в школе. Китай выделяет философию, духовность единоборств, большой популярностью пользуются в осознанном и зрелом возрасте. В обоих государствах единоборства продвигаются на государственном уровне, подкрепляя интерес молодежи и взрослых людей. В СССР идеология не позволяла практиковать восточные направления единоборств, на их основе были созданы единоборства под советские реалии. В постсоветский период появилась возможность и доступность выбора, что привело к популяризации в России восточных единоборств.

Если рассматривать какие проблемы стоят перед российскими клубами, практикующими восточные единоборства, то необходимо обратить внимание

на сам подход к PR-продвижению этого вида спорта, который однобоко отражает внешнюю сторону, включающую поэтапное продвижение спортсмена от белого до коричневого пояса в ходе тренировок. Наиболее сложные, но от этого не менее важные варианты тренировок по духовному воспитанию выступают такие их функции как: 1) оздоровительные, 2) прикладные, 3) спортивные, 4) традиционные, 5) эзотерические и 6) религиозные, как это уже сложилось исторически на Востоке. [4]

Для понимания российского заинтересованного сообщества остается самой сложной эзотерическая сторона восточных единоборств, использующая для развития сакральных физических сил человека мистические средства, системы которых не находят широкого распространения, т.к. не признаются как носители физических или боевых свойств, а значит, остаются в категории оздоровительных.

Таким образом, можно констатировать, что торможение движения освоения восточных единоборств связано с тем, что Россия, как и европейские государства, сформировали собственные государственные системы сообразно своим культурным традициям, что делает их консервативными по отношению к включенности в них новых систем физического развития. Сохраняется надежда, что перспективы дальнейшего развития боевых искусств и спортивных единоборств, примут как неизбежный фактор взаимообогащения культур Востока и Запада.

#### Литература

1. Баева Л.В. Ценности изменяющегося мира: экзистенциальная аксиология истории <http://baevaludmila.ru/wp-content/uploads/Values-of-changing-world.pdf>
2. Черноусов А.В. Все о боевых искусствах и спорте в южной Корее <https://srrb.ru/заметки/vsemirnye-igry-boevykh-iskusstv-2019-v-yuzhnoj-koree.html>
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока
4. Саенко В.Г. Вхождение в рынок бизнеса восточных единоборств: проблемы маркетинга, менеджмента и движения новшества [https://www.researchgate.net/publication/311767494\\_Vhozdenie\\_v\\_rynok\\_biznesa\\_vostocnogo\\_edinoborstva\\_problemy\\_marketinga\\_menedzmenta\\_i\\_dvizhenia\\_novshestva](https://www.researchgate.net/publication/311767494_Vhozdenie_v_rynok_biznesa_vostocnogo_edinoborstva_problemy_marketinga_menedzmenta_i_dvizhenia_novshestva)

*Волкова Ольга Дмитриевна, студентка 4 курса кафедры рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем, volkova.olga19.07@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.*

*Протасова Надежда Вадимовна, кандидат философских наук, доцент кафедры рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем, nvr02@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.*

#### VALUE APPROACH IN PROMOTING EASTERN MARTIAL ARTS (ON THE EXAMPLE OF RUSSIA, KOREA AND CHINA)

*Volkova Olga Dmitrievna, 4th year student of the Department of Advertising, Public Relations and Social and Humanitarian Problems, volkova.olga19.07@yandex.ru, Russia,*

Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism.

Protasova Nadezhda Vadimovna, candidate of philosophy science, professor of the Department of advertising, public relations and social and humanitarian problems, nvp02@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism.

**Annotation.** The article analyzes different value approaches used in the popularization and promotion of martial arts (Korea, China, Russia) with an emphasis on national traditions and cultural codes

**Keywords:** sports, physical training, martial arts, cultural values, national traditions, spiritual practices.

#### References

1. L.V.Bayeva Tsennosti izmenyayushchegosya mira: ekzistentsial'naya aksiologiya istorii <http://baevaludmila.ru/wp-content/uploads/Values-of-changing-world.pdf>

2. Chernousov A.V Vse o boyevykh iskusstvakh i sporte v yuzhnoy Koreye <https://srrb.ru/zametki/vsemirnye-igry-boevyx-iskusstv-2019-v-yuzhnoj-koree.html>

3. Fomin V.P., Linder I.B. - Dialog o boyevykh iskusstvakh Vostoka

4. Sayenko V.G. Vkhozhdeniye v rynek biznesa vostochnykh yedinoborstv: problemy marketinga, menedzhmenta i prodvizheniya novshestva [https://www.researchgate.net/publication/311767494\\_Vhozdenie\\_v\\_rynok\\_biznesa\\_vostochnogo\\_edinoborstva\\_problemy\\_marketinga\\_menedzhmenta\\_i\\_dvizheniya](https://www.researchgate.net/publication/311767494_Vhozdenie_v_rynok_biznesa_vostochnogo_edinoborstva_problemy_marketinga_menedzhmenta_i_dvizheniya)

УДК 371

## ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ КОМАНД СССР И РФ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В РАМКАХ ИГР ОЛИМПИАД

Гладкова Ю.Е., Леонтьева Л.С.

**Аннотация.** Исследование посвящено сравнительному анализу участия мужских и женских сборных команд СССР и РФ по спортивной гимнастике в рамках Игр Олимпиад. В статье рассмотрены основные показатели, изучены и проанализированы результаты выступления гимнастов СССР и РФ на летних Играх. Результаты, полученные в ходе исследования, имеют применение для историко-спортивных дисциплин, реализуемых в физкультурно-спортивных учебных заведениях.

**Ключевые слова:** Игры Олимпиад, спортивная гимнастика, результаты выступления, показатели, итоги участия, спортсмены СССР, спортсмены РФ.

Спортивная гимнастика является одним из самых популярных видов спорта в мире и в России. В программу Игр Олимпиад этот вид соревнований включен начиная с первых летних Игр и по настоящее время неизменно входит в число олимпийских видов спорта.

Команда гимнастов СССР дебютировала на летних Играх 1952 г., где сразу стала лидером, завоевав 22 олимпийские награды, в том числе 9 золотых. Героями этих соревнований стали Виктор Чукарин, который стал четырехкратным олимпийским чемпионом, а также завоевал две серебряные медали, и Мария Гороховская, которая завоевала семь наград – рекордное число для женщины в рамках одних Игр, в том числе две – золотые.



На Играх XVI Олимпиады 1956 г. основными соперниками советских гимнастов были венгерские (среди женщин) и японские (среди мужчин) спортсмены. По итогам соревнований советские гимнасты заняли лидирующие позиции во всех видах гимнастического многоборья. Виктор Чукарин стал трехкратным чемпионом этих Игр, Валентин Муратов дважды поднимался на верхнюю ступень олимпийского подиума. Легендарная Лариса Латынина завоевала шесть медалей, в том числе четыре высшего достоинства.

На Играх XVII Олимпиады 1960 г. в Риме советские спортсменки завоевали 15 из 16 разыгранных медалей: 5 золотых, 5 серебряных и 5 бронзовых. Такого результата до этого времени не добивалась ни одна команда. Абсолютной чемпионкой Игр во второй раз стала Л. Латынина. На этих Играх продолжилось противостояние между советскими и японскими гимнастами. В мужском командном первенстве советская сборная стала серебряным призером, уступив японским гимнастам.

На соревнованиях по спортивной гимнастике в рамках Игр XVIII Олимпиады 1964 г. в Токио советские спортсмены завоевали 19 олимпийских наград, в том числе 4 золотых. Борьба за командное первенство, развернувшаяся между советскими и чехословацкими гимнастками, завершилась победой наших девушек. Традиционное противостояние между советской и японской мужскими гимнастическими школами закончилась победой хозяев соревнований и в командном, и в абсолютном первенствах.

На Играх XIX Олимпиады 1968 г. в Мехико (Мексика) женская сборная СССР выступила в обновленном составе, по итогам соревнований девушки одержали победу в командном первенстве. Мужская команда советских гимнастов уступила командное и абсолютное первенство японским спортсменам. Михаил Воронин стал двукратным чемпионом Игр 1968 г. в опорном прыжке и упражнениях на перекладине. Всего советская сборная завоевала 18 олимпийских наград.

На Играх XX Олимпиады в 1972 г. в Мюнхене женская команда в составе Л. Турищевой, Т. Лазакович, О. Корбут, Л. Бурды, Э. Саади, А. Кошель выиграла командное первенство, победив команду ГДР с преимуществом почти в 4 балла. Абсолютной чемпионкой Игр 1972 г. стала Л. Турищева. О. Корбут стала мировой знаменитостью после триумфального выступления на этих Играх. У мужчин вновь в командном и личном первенстве победили гимнасты Японии. Советская олимпийская сборная заняла 2-е командное место. Всего советская гимнастическая команда завоевала 16 олимпийских медалей.

Соревнования по спортивной гимнастике на Играх XXI Олимпиады 1976 г. в Монреале отличались острой борьбой как в командном, так и в личном первенстве. В командном первенстве советские спортсмены уступили японской сборной лишь 0,4 балла. Абсолютным чемпионом Игр стал Н. Андрианов, завоевавший на данных соревнованиях 7 наград, в том числе 4 золотых, и ставший лучшим спортсменом мира 1976 года. В командном первенстве среди женщин советские гимнастки подтвердили свое лидерство. Нелли Ким стала трехкратной чемпионкой летних Игр 1976 г. Всего советская сборная завоевала 17 олимпийских наград.

На Играх XXII Олимпиады 1980 г. в Москве из-за бойкота не участвовали спортсмены западных стран, что несколько снизило уровень конкуренции. Советская сборная завоевала 22 олимпийских награды, в том числе 9 золотых и стала безусловным лидером этих соревнований. Александр Дитятин стал трехкратным олимпийским чемпионом, всего он завоевал 8 олимпийских наград. Абсолютной олимпийской чемпионкой стала Е. Давыдова, опередившая румынку Надю Команэчи.

Игры XXIII Олимпиады 1984 г. проводились в Лос-Анджелесе (США). По решению советского правительства наши спортсмены участия в них не принимали.

На Играх XXIV Олимпиады 1988 г. в Сеуле женская и мужская гимнастические сборные стали олимпийским чемпионами в командном первенстве. Героями этих Игр стали гимнасты Владимир Артемов, ставший четырехкратным олимпийским чемпионом и Елена Шушунова, ставшая двукратной олимпийской чемпионкой Игр 1988 г. Всего советская сборная завоевала по спортивной гимнастике завоевала 19 олимпийских наград, в том числе 11 золотых.

На Играх XXV Олимпиады 1992 г. проходили в Барселоне наши гимнасты выступали в составе команды СНГ. Наши спортсмены стали олимпийскими чемпионами в командном первенстве, а в абсолютном – заняли весь пьедестал почета. Девушки в очередной раз доказали, что являются лучшими гимнастками в мире: за всю историю нашего участия в летних Играх (начиная с 1952 г.) ни разу не проиграли звания олимпийских чемпионки в командном первенстве. Всего гимнасты завоевали 18 олимпийских медалей, в том числе 9 золотых.

Основные показатели и результаты выступления в соревнованиях по спортивной гимнастике команд СССР на Играх Олимпиад (1952-1992 г.г.) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Основные показатели и результаты выступления в соревнованиях по спортивной гимнастике команд СССР на Играх Олимпиад (1952-1992 гг.)

Игры, годы	Кол-во спортсменов СССР	Кол-во завоеванных наград				Место по количеству завоеванных наград
		всего	золото	серебро	бронза	
1952 Хельсинки	16	22	9	11	2	1
1956 Мельбурн	12	23	11	6	6	1
1960 Рим	12	26	10	8	8	1
1964 Токио	12	19	4	10	5	2
1968 Мехико	12	18	5	5	8	2
1972 Мюнхен	12	16	6	6	4	1
1976 Монреаль	12	17	7	8	2	1
1980 Москва	12	22	9	8	5	1
1984 Лос-Анджелес	-	-	-	-	-	-
1988 Сеул	12	19	11	5	3	1
1992 Барселона	12	18	9	5	4	1

Основные показатели и результаты выступления в соревнованиях по спортивной гимнастике команд РФ на Играх Олимпиад (1996-2016 гг.) представлены в таблице 2.

На Играх XXVI Олимпиады 1996 г. в Атланте бывшие республики СССР выступали отдельными командами. Вопреки пессимистическим прогнозам иностранных специалистов, наша мужская сборная выступила уверенно и завоевала звание олимпийских чемпионов в командном первенстве. Наши гимнастки заняли 2-е место в командных соревнованиях, уступив спортсменкам США. В отдельных видах многоборья единственную золотую медаль завоевала С. Хоркина в упражнениях на брусьях. Всего в рамках этих Игр российские гимнасты завоевали 8 олимпийских наград.

На Играх XXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее российские гимнасты внесли весомый вклад в копилку сборной России, завоевав 5 золотых, 5 серебряных, 5 бронзовых медалей. В командном первенстве мужчины выиграли бронзу, женщины – серебро. 2 медали высшей пробы выиграл А. Немов (многоборье, перекладина), одну – С. Хоркина (брусья). Е. Замолотчикова завоевала 2 золотые медали в опорном прыжке и вольных упражнениях.

Таблица 2 – Основные показатели и результаты выступления в соревнованиях по спортивной гимнастике команд РФ на Играх Олимпиад (1996-2016 гг.)

Игры, годы	Кол-во спортсменов РФ	Кол-во завоеванных наград				Место по количеству завоеванных наград
		всего	золото	серебро	бронза	
1996 Атланта	14	8	3	2	3	1
2000 Сидней	12	15	5	5	5	1
2004 Афины	12	3	0	1	2	11
2008 Пекин	12	2	0	0	2	12
2012 Лондон	10	8	1	3	4	3
2016 Рио-де-Жанейро	10	8	1	4	3	4

На летних Играх 2004 г. в Афинах выступления российской женской сборной носили неровный характер, в командном первенстве наши гимнастки заняли 3-е место. Мужская сборная России по гимнастике выступила "провально" и довольствовалась 6-м местом в командном первенстве. Впервые в истории участия наших гимнастов на Играх Олимпиад россияне остались без золотых медалей. А. Немов завоевал приз зрительских симпатий. Публика была возмущена его низкой оценкой за упражнение на перекладине, судьям впервые в олимпийской практике пришлось повысить балл. Успокоить зрителей смог только сам А. Немов. В итоге россиянин занял лишь пятое место.

На Играх XXIX Олимпиады 2008 г. в Пекине (Китай) российская сборная, завоевавшая всего две бронзовые медали, вновь "провалилась", мужская сборная не попала в число призеров в командных соревнованиях, показав в итоге лишь шестой результат. Олимпийская женская сборная России по гимнастике заняла 4-е место в командных соревнованиях.

Соревнования по спортивной гимнастике на Играх XXX Олимпиады в Лондоне 2012 г. наибольшее количество наград (по 8) завоевали сборные Китая и России, при этом китайские спортсмены выиграли 4 золота. По количеству золотых россиян также уверенно обошли американские гимнасты. Единственное золото российской гимнастической команде принесла Алия Мустафина, одержав победу в соревнованиях на брусьях. Для России эта награда стала первой золотой в спортивной гимнастике с 2000 года.

Соревнования по спортивной гимнастике на летних Играх 2016 г. в Рио-де-Жанейро женская сборная России по спортивной гимнастике выиграла серебряную олимпийскую медаль в командном многоборье.

Таким образом, можно констатировать выдающиеся успехи советской сборной на соревнованиях по спортивной гимнастике, наряду с неудачами российских спортсменов в рамках Игр Олимпиад, что обусловлено прежде всего ситуацией в системе современной спортивной гимнастике в целом, а также наметившуюся тенденцию на усиление позиций российских представителей в мировом спорте, что позволяет сделать прогноз на усиление позиций наших спортсменов на мировой гимнастической арене в будущем.

#### Литература

1. История физической культуры и спорта / Мельникова Н.Ю., Сейтмагзимова Г.М., Трескин А.В., Страдзе А.Э., Маркин Е.В., Абиев Р.Д., Леонтьева Н.С., Левин Д.М., Бондарчук О.А., Каменская Е.А., Мельников В.В., Мисакян Л.Г., Никифорова А.Ю., Папенюк Ю.А., Суркова Л.В., Коренева М.В. // Антология / Москва, 2011. Том 2. – 289 с.

2. Леонтьева, Н.С. Страны, входившие в состав СССР, в международном спортивном и олимпийском движении: история и современность / Леонтьева Н.С., Леонтьева Л.С., Коренева М.В. // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 449. С. 180-184.

3. Олимпийские игры. Спортивная гимнастика. [Электронный ресурс] URL <https://olympтека.ru/olymp/sport/profile/3.html> (дата обращения 20.02.2021)/

*Гладкова Юлия Евгеньевна, студентка кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, yulia.gladkova2018@yandex.ru*

*Леонтьева Любовь Сергеевна, преподаватель кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, l-1500@mail.ru*

#### **MAIN INDICATORS AND RESULTS OF THE PARTICIPATION OF THE TEAMS OF THE USSR AND THE RUSSIAN FEDERATION IN GYMNASTICS COMPETITIONS IN THE FRAMEWORK OF THE OLYMPIAD GAMES**

*Gladkova Yuliya Evgen'evna, student of the Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: yulia.gladkova2018@yandex.ru*

*Leonteva Lyubov' Sergeevna, Lecturer, Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education,*

**Annotation.** *The study is devoted to a comparative analysis of the participation of the USSR and the Russian Federation men's and women's national teams in artistic gymnastics in the Olympics. The article considers the main indicators, studies and analyzes the results of the performance of gymnasts of the USSR and the Russian Federation at the Summer Games.*

**Keywords:** *Olympic Games, artistic gymnastics, performance results, indicators, participation results, athletes of the USSR, athletes of the Russian Federation.*

#### References

1. *Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta Mel'nikova N.YU., Seytmagzimova G.M., Treskin A.V., Stradze A.E., Markin Ye.V., Abiyev R.D., Leont'yeva N.S., Levin D.M., Bondarchuk O.A., Kamenskaya Ye.A., Mel'nikov V.V., Misakyan L.G., Nikiforova A.YU., Papenov YU.A., Surkova L.V., Koreneva M. .V. // Antologiya / Moskva, 2011. Tom 2. - 289 s.*

2. *Leont'yeva, N.S. Strany, vkhodivshiy v sostav SSSR, v mezhdunarodnom sportivnom dvizhenii: istoriya i sovremennost' / Leont'yeva N.S., Leont'yeva L.S., Koreneva M.V. // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. 2019. № 449. S. 180-184.*

3. *Olimpiyskiye igry. Sportivnaya gimnastika. [Elektronnyy resurs] URL <https://olympiteka.ru/olymp/sport/profile/3.html> (data obrashcheniya 20.02.2021) /*

УДК 796.032

## СВЯЗЬ ТРАДИЦИЙ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР ДРЕВНОСТИ С СОВРЕМЕННЫМ ОЛИМПЕЙСКИМ ДВИЖЕНИЕМ

Дронова А.А., Долгополова Е.Ф.

**Аннотация.** *В данной статье исследуются основные ритуалы Олимпийских игр Древней Греции и их использование в современном олимпийском движении.*

**Ключевые слова:** *традиции, Олимпийские игры, Древняя Греция, олимпийская клятва, награда.*

**Введение.** Олимпийские игры привлекают внимание всего мира. Это не просто праздник спорта – это всемирное событие, призванное объединить страны и народы под эгидой спортивных состязаний.

Олимпийские игры изначально представляли религиозно-спортивный праздник, объединявший всех жителей полисов Древней Греции, а время соревнований прекращались войны и устанавливался мир. Пьер де Кубертен, возродивший Олимпийские игры в Новое время, взял за основу олимпийского торжества важнейшие ритуалы Олимпийских игр Древней Греции.

#### **Методы исследования:**

- историко-логический;
- ретроспективный.

**Основная часть.** К основным традициям следует отнести периодизацию Олимпийских игр. Отметим, что современные Игры Олимпиад проводятся раз в 4 года, еще точнее, – в високосный год. Связано это с интересным фактом, который отсылает нас к греческой мифологии. Великий Зевс боролся с богом титанов Кроносом, который по легенде должен его убить для спасения своей жизни. Противостояние длилось 4 года, пока Зевс не одержал победу. [1]

Непосредственно перед началом соревнований в Олимпии будущие олимпийники давали клятву. основополагающим принципом состязаний была честность участников. Клятва произносилась перед статуей Зевса в ходе определенной церемонии. Элладники (судьи) также давали клятву судить справедливо. Они имели право лишить чемпиона титула, добытого нечестным путем.

Сегодня мы уже не увидим ритуального поклонения богам, но Олимпийская клятва осталась. Ее текст был предложен Пьером де Кубертен в 1913 году Международному Олимпийскому комитету. Традиция была возрождена в 1920 году на Играх в Антверпене. Знаменитый фехтовальщик и ватерполист Виктор Буан произнес: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

В 1968 году на Играх в Мехико по предложению Олимпийского комитета СССР была введена клятва судей. «От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности на этих Олимпийских играх с полной беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе». [2]

Олимпийское перемирие – древняя греческая традиция (также известная как «экехейрия») берет свое начало с Олимпийских игр Древней Греции. На время олимпийских состязаний прекращались все военные действия в стране. [2]

Можно сказать, что эта традиция, согласно концепции Пьера, де Кубертена, представляла собой «окно» для перемирия и сотрудничества. Спорт выступает мирной площадкой для установления международных контактов. В резолюции 48/11 от 25 октября 1993 года Генеральная Ассамблея «настоятельно призвала государства-члены соблюдать олимпийское перемирие в течение периода, начинающегося за семь дней до открытия и заканчивающегося через семь дней после закрытия каждых Олимпийских игр. Отметим, что в Повестке дня в области устойчивого развития на период до 2030 года мировые лидеры признали спорт в качестве одного из важнейших инструментов обеспечения устойчивого развития». [7]

Олимпийский огонь – один из символов Игр. Он отсылает нас к мифу об отважном Прометее, который похитил священный огонь у Зевса. Огонь в Древней Греции являлся символом очищения и возрождения, а также храбрости, отваги и целеустремленности. Его присутствие вблизи места проведения Олимпийских игр было напоминанием всем спортсменам о том, что в честной борьбе побеждает сильнейший. В Древней Греции огонь зажигался непосредственно от солнечных лучей, как подарок богов [3]. В дань традиции так делают и сегодня. На современных Олимпийских играх огонь появился в 1928 году. Его зажег сотрудник Амстердамской электроэнергетической компании в чаше Марафонской башни Олимпийского стадиона в Амстердаме. Первая современная эстафета олимпийского огня была проведена во время берлинских Игр 1936 года. Современная эстафета – это не только способ доставки огня к

месту проведения соревнований. Это мероприятие, в котором может принять участие любой приглашенный, а, значит, почувствовать себя причастным к международному олимпийскому движению.

Церемония награждения на античных Олимпийских играх включала коронацию венком из оливковых листьев, собранным со священного оливкового дерева, растущего рядом с храмом бога Зевса. В каждом виде соревнований был лишь один победитель. Оратор произносил хвалебные слова в честь олимпийщика и его полиса, устраивались празднование с выступлением поэтов и певцов. Олимпийщики получали и материальное вознаграждение. Так, в Афинах даже был издан закон, по которому победителю Олимпиады выдавали 500 драхм. Некоторые города выбивали монеты в честь победителя. Олимпийщик, победивший трижды, имел право установить свою собственную статую в Олимпии. [4]

На современных Играх обязательным элементом церемонии является награждение медалью (золото, серебро и бронза), а также поднятия государственного флага и исполнения гимна в честь победителя. Оливковым венком награждали победителей на Играх в Афинах в 2004 году.

Портреты великих олимпийцев можно увидеть в музеях и Залах Славы. Некоторым олимпийцам возводятся памятники. В частности, в Сочи и на Аллее Славы нашего института установлен бюст первому олимпийскому чемпиону России Н.А. Панину-Коломенкину.

В настоящее время практически все спортсмены, занявшие первые три места на Олимпийских играх, получают крупные денежные вознаграждения и подарки от своих правительств, национальных олимпийских комитетов и спонсоров.

Наказание за нарушение правил на Олимпийских играх Древней Греции было жестким и справедливым. Известны случаи, когда спортсмены давали и брали взятки, уступая победу. Такие атлеты подвергались штрафу и определенному наказанию. Перед входом на стадион в Олимпии стояли в назидание заны – медные статуи Зевса, отлитые на штрафные деньги [5]. Имелись редкие случаи, связанные с телесными наказаниями и лишением псевдо-победителя титула олимпийщика.

Сегодня наиболее частой причиной отстранения спортсмена от соревнований является допинг. Остаются также проблемы подкупа должностных лиц и сознательного нарушения правил. МОК подвергает санкциями не только нечестного атлета, но Олимпийский комитет страны. В частности, запрещается использование флага и гимна, выплачиваются огромные штрафы, отстраняется вся команда от участия в международных соревнованиях.

Важно понимать, что в современную эпоху цифровизации это не просто отстранение от соревнований (дисквалификация), но и освещение данного события в СМИ и Интернете. Это психологически давит на спортсмена-нарушителя. Общественное порицание действует на человека часто больше, чем физическое наказание.

Олимпийское движение стремится вносить свой вклад в создание мирного будущего для человечества с помощью воспитательной роли спорта.

**Заключение.** Традиции Олимпийских игр проходят через время, какие-

то из них остаются, а какие-то навсегда утрачены. Тем не менее, Олимпийские игры служат важнейшей площадкой для международных коммуникаций. Стоит помнить о том, что физическая культура и спорт – это не только инструмент для достижения политических или экономических целей. Как писал Пьер де Кубертен: «О, спорт! Ты – мир! Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. Ты – согласие. Ты сближаешь людей, жаждущих единства. Ты учишь разноязыкую, разноплеменную молодежь уважать друг друга. Ты – источник благородного, мирного, дружеского соревнования. Ты собираешь молодость – наше будущее, нашу надежду – под свои мирные знамена. О, спорт! Ты – мир!» [6].

#### Литература

1. Кун Н.А., Мифы и легенды Древней Греции. – М.: Эксмо, 2018. -320 с.
2. Штейнбах В.Л. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Олимпия Пресс, 2006.-785с.
3. Современные олимпийские игры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00093909\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00093909_0.html)
4. Олимпийские игры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://centant.spbu.ru/sno/lib/school/greece/19.htm>
5. Эволюция олимпийской коррупции. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/3036310>
6. Кубертен П. Ода спорту. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://bookscave.net/read/kuberten\\_per-oda\\_sportu-39717.html#p1](https://bookscave.net/read/kuberten_per-oda_sportu-39717.html#p1)
7. Повестка дня в области устойчивого развития. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/about/development-agenda/>

*Дронова Анна Алексеевна, студентка 2 курса кафедры психологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, [anna.dronova2013@yandex.ru](mailto:anna.dronova2013@yandex.ru)*

*Долгополова Елена Федоровна, к.п.н., доцент, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, [dolgop1949@mail.ru](mailto:dolgop1949@mail.ru)*

#### *THE CONNECTION BETWEEN THE TRADITIONS OF THE ANCIENT OLYMPIC GAMES AND THE MODERN OLYMPIC MOVEMENT*

*Dronova Anna Alexeyevna, 2<sup>nd</sup> year student, Department of Psychology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, [anna.dronova2013@yandex.ru](mailto:anna.dronova2013@yandex.ru)*

*Dolgopolova Elena Fyodorovna, PhD, associate professor, department of History of Civilization, Physical Education and Sport, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, [dolgop1949@mail.ru](mailto:dolgop1949@mail.ru)*

**Annotation.** *This article examines the main rituals of the Olympic Games of Ancient Greece and their use in the modern Olympic movement.*

**Keywords:** *tradition, the Olympic Games, Ancient Greece, the Olympic oath, the reward.*



### References

1. Kun N.A., *Mify i legendy Drevney Gretsii*. – М.: Eksmo, 2018. -320 p.
2. Shteynbakh V.L. *Bol'shaya olimpiyskaya entsiklopediya*. – М.: Olimpiya Press, 2006.-785p.
3. *Sovremennyye olimpiyskiye igry*. [Electronic resource]. – URL: [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00093909\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00093909_0.html)
4. *Olimpiyskiye igry*. [Electronic resource]. – URL: <http://centant.spbu.ru/sno/lib/school/greece/19.htm>
5. *Evolyutsiya olimpiyskoy korrupsii*. [Electronic resource]. – URL: <https://www.kommersant.ru/doc/3036310>
6. Kuberten P. *Oda sportu*. [Electronic resource]. – URL: [https://bookscafe.net/read/kuberten\\_per-oda\\_sportu-39717.html#p1](https://bookscafe.net/read/kuberten_per-oda_sportu-39717.html#p1)
7. *Povestka dnya v oblasti ustoychivogo razvitiya*. [Electronic resource]. – URL: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/about/development-agenda/>

УДК 796.05

## АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Жажело А.Е., Мельников А.А.

**Аннотация.** Для определения тенденций в сфере мобильных приложений был выполнен анализ топ-100 приложений в нескольких категориях: «Лучшее», «Здоровье и фитнес», «Спорт», а также игр. Результаты показали высокий спрос в таких показателях как «Питание», «Тренировка в домашних условиях», «Сон, психологическое здоровье» и «Коммерческие приложения». Опираясь на эти данные можно сделать вывод о популярности данных направлений в сфере спорта и физической культуры на рынке мобильных приложений в настоящее время.

**Ключевые слова:** мобильное приложение, спорт, физическая культура, фитнес, здоровье, питание, трекер.

Доступность и популярность мобильных приложений возрастает в современном мире, следовательно, по данному рынку можно отследить потребности общества в той или иной стране. В России существует несколько доступных библиотек мобильных приложений, не считая сети Интернет, и самые популярные из них: «Play Маркет» и «Appstore». Рассматривать в одной статье обе библиотеки не рационально, так как существуют различия в доступных приложениях. Данная статья рассматривает только тенденции из «Play Маркет», библиотеки на системе «Android». Цель исследования: определить направления спроса мобильных приложений в сфере спорта и физической культуры.

Данное исследование имеет большое значение для ФК, так как анализ трендов мобильных приложений позволит оценить потребность в той или иной сфере спорта и ФК (фитнес, специализированные приложения для спортсменов, обучающие инструменты), а значит определить главные направления по дальнейшим разработками в этой сфере.

Методика исследования включала в себя несколько этапов. 1. Определение категорий и запросов: в данной статье проанализированы приложения в трех категориях: «Лучшее», «Здоровье и фитнес», «Спорт». В каждой категории еще три подкатегории: «Бестселлеры», «Бесплатные», «Платные». В дополнение

рассмотрен раздел «Игры», для определения популярности мобильных киберспортивных дисциплин. 2. Определение количества рассматриваемых приложений: взяты только первые сто результатов (в некоторых категориях максимально имеющиеся до 100). 3. Определение групп приложений – выявление общих признаков и направленностей всех продуктов. 4. Распределение приложений по группам.

Результаты. После просмотра библиотеки были выведены следующие группы приложений и игр:

1. Трекеры
  - Электронные устройства (Приложения для электронных браслетов)
  - Трекеры здоровья (Приложения для отслеживания показателей здоровья)
  - Шагомер (Счетчик шагов)
2. Питание, водный баланс (Варианты диет, контроль калорий)
3. Физическая нагрузка (Это приложения для работы над телом, различные варианты тренировок, использования тренажеров)
  - Комплексные приложения (Подраздел, в котором отмечены приложения имеющие целый комплекс функций: физические упражнения, питание, инструменты)
4. Коммерческие приложения (Приложения не имеющие связи с физическими нагрузками, здоровьем, инструментами для тренировок)
5. Женское здоровье (Приложения, рассчитанные исключительно для женщин)
6. Сон, психология, медитация (Приложения для восстановления физического и психического здоровья)
7. Фитнес-приложения для дома, йога
8. Инструменты для тренировок (Секундомеры, карты, счетчики)
  - Специализированные приложения (Приложения для отдельных видов спорта с видеоуроками, техническими заданиями)
9. Игры:
  - Киберспортивные дисциплины (мобильные игры)
  - Игры, не относящиеся к киберспортивным дисциплинам, а также ФК и Спорту.

1. Для начала были рассмотрены приложения в категории «Лучшее».

Таблица 1 – Оценка приложений в категории «Лучшее»

Группа приложений	«Лучшее» Бесплатные	«Лучшее» Бестселлеры	«Лучшее» Платные
Трекеры	1% (Электронное устройство)	-	-
Питание, водный баланс	-	2%	-
Инструменты для тренировок	-	-	2%
Физическая нагрузка	-	1%	1%
Коммерческие приложения	-	2%	-
Сон. Психология	-	2%	-
Всего приложений из 100	1 (1%)	7 (7%)	3 (3%)

Как видно из таблицы, в самых популярных списках количество приложений из сферы спорта и фк невелико. Лишь несколько в отдельных категориях.

2. Вторым этапом исследования было изучение приложений в категории «Здоровье и фитнес».

Таблица 2 – Оценка приложений в категории «Здоровье и фитнес»

Группа приложений		«Здоровье и фитнес» Бесплатные	«Здоровье и фитнес» Бестселлеры	«Здоровье и фитнес» Платные
Трекеры	Электронные устройства	12%	10%	5%
	Трекеры здоровья	3%	2%	-
	Шагомер, Геотрекер	6%	2%	-
Питание, водный баланс		18%	19%	25%
Физическая нагрузка	Комплексные приложения	-	-	-
	Физ. Нагрузка в зале	17%	13%	15%
Коммерческие приложения		7%	4%	15%
Женское здоровье		6%	1%	-
Сон, психология, медитация		7%	21%	25%
Фитнес дома, йога		19%	21%	10%
Инструменты для тренировок	Инструменты	1%	3%	5%
	Специализированные приложения (видеоуроки)	-	-	-
Итого приложений		100	100	20

Данная категория является одной из самых высокоинформативных для сферы физической культуры. Отдельно следует отметить несколько вещей: высокие проценты в группах «Фитнес дома, йога», «Сон, психология, медитация», а также «Питание, водный баланс». Именно в этих разделах самый высокий спрос.

3. Третий этап – оценка приложений в категории «Спорт».

Таблица 3 – Оценка приложений в категории «Спорт»

Группа приложений		«Спорт» Бесплатные	«Спорт» Бестселлеры	«Спорт» Платные
Трекеры	Электронные устройства	-	5%	-
	Трекеры здоровья	-	-	-
	Шагомер, Геотрекер	-	-	-
Питание, водный баланс		-	1%	-
Физическая нагрузка	Комплексные приложения	-	-	-
	Физ. Нагрузка в зале	-	4%	-
Коммерческие приложения		68%	52%	-
Женское здоровье		-	-	-

Сон, психология, медитация		-	-	-
Фитнес дома, йога		1%	2%	10%
Инструменты для тренировок	Инструменты	1%	13%	90%
	Специализированные приложения (видеоуроки)	5%	1%	
Игры	Игры, не относящиеся к спорту и фк	25%	8%	
Итого приложений		100	100	10

Оценка популярности приложений в этой категории показала, что в данный момент «спорт» ассоциируется в основном с коммерцией, рекламой и другими сторонними проектами, не имеющий к развитию спорта и ФК отношения. Однако хочется отметить, что в рассматриваемом списке программ можно найти сразу несколько специализированных приложений для лыж и стрелков.

4. Последний этап исследования – оценка популярности мобильных киберспортивных дисциплин. Для этого были найдены соревнования в России и посчитано количество входящих из них в топ-100 в двух категориях. Платные игры не рассматривались.

Таблица 4 – Оценка киберспортивных дисциплин

	«Игры» Бесплатные	«Игры» Бестселлеры
Киберспортивные дисциплины	4%	7%
Итого	4	7

#### Выводы.

1. В самых популярных приложениях «Play Маркета» присутствуют приложения, входящие в сферу спорта и фк, однако их процент мал.

2. В разделе «Здоровье и фитнес» самые популярные приложения направлены на улучшение питания, сна и психического состояния, а также на домашние тренировки.

3. В разделе «Спорт» большинство приложений не могут быть использованы в качестве инструмента для тренерской или тренировочной деятельности. Исключения: лыжи и стрельба.

4. В данный момент в мире идет развитие мобильного гейминга, в нашей стране так же происходит их освоение.

#### Литература

1. Федерация компьютерного спорта России URL: <https://resf.ru> (дата обращения 24.02.2021)

2. Киберспорт идет в школы URL: <https://рдш.пф/news/4326> (дата обращения 24.02.2021)

3. «Play Маркет» URL: <https://play.google.com/store/apps?hl=ru&gl=US> (дата обращения 24.02.2021)

*Жажело Александра Евгеньевна, кафедра физиологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма; Ассоциация Компьютерного Спорта, Россия, г. Москва, e-mail: zhuzhik23@bk.ru*

*Мельников Андрей Александрович, д.б.н., профессор кафедры физиологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, г. Москва, e-mail: meln1974@yandex.ru*

#### **CURRENT DIRECTIONS OF MOBILE APPLICATIONS IN THE SPHERE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE**

*Zhazhelo Aleksandra Evgen'evna, undergraduate, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: zhuzhik23@bk.ru*

*Melnikov Andrej Aleksandrovich, Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Physiology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: meln1974@yandex.ru*

**Annotation.** *To determine trends in the field of mobile applications, an analysis of the top 100 applications in several categories was performed: "Best", "Health and Fitness", "Sports", as well as games. The results showed high demand in such indicators as " Nutrition", " Training at home", " Sleep, psychological health "and"Commercial applications". Based on these data, we can conclude about the popularity of these areas in the field of sports and physical culture in the mobile application market at the present time.*

**Keywords:** *mobile app, sport, physical education, fitness, health, nutrition, tracker*

#### **References**

*1. Federaciya komp'yuternogo sporta Rossii URL: <https://resf.ru> (data obrashchenie 24.02.2021)*

*2. Kibersport idet v shkoly URL: <https-rdsh-rf-news-4326> (data obrashchenie 24.02.2021)*

*3. «Play Market» URL: <https://play.google.com/store/apps?hl=ru&gl=US> (data obrashchenie 24.02.2021)*

УДК 796.032

## **ГЕНЕЗИС ГОЛЬФА КАК ОТДЕЛЬНОГО ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (XVI – НАЧАЛО XX ВВ)**

Ивашина П.И., Леонтьева Н.С.

**Аннотация.** *В данном исследовании изучены предпосылки зарождения гольфа как олимпийского вида спорта, исследованы основные особенности развития гольфа, основные характеристики развития гольфа среди женщин и мужчин в странах Мира, основные показатели выступлений стран мира на Играх Олимпиад (1900, 1904 гг.).*

**Ключевые слова:** *гольф, генезис, вид спорта, соревнования, Игры Олимпиад, результаты.*

**Введение.** Современный гольф происходит из Шотландии. Эта игра находилась под влиянием игры с мячом и палкой, происходящей из Нидерландов и была известна шотландцам через торговые отношения в течение XVI в. Гольф впоследствии стал национальной игрой Шотландии, откуда распространился в Англию, Уэльс и Ирландию.

**Основная часть.** Старейшей гольф федерацией в мире является Союз гольфистов Ирландии (the Golfing Union of Ireland), год создания которого

является 1891 г. Союз женщин гольфисток (the Ladies' Golf Union), основанный в 1893 г., с последующим возникновением в 1894 г. Ассоциации гольфа США (United States Golf Association (USGA)) и союза гольфистов Уэльса (Golfing Union of Wales) в 1895 г. Шотландский (1920) и Английский (1924) гольф союзы не были основаны до I Мировой войны, за которой последовала вторая волна создания гольф федераций в Италии (1927), Австрии (1931), Чехословакии (1931) и Испании (1932).

Долгая совместная работа между европейскими федерациями гольфа окончательно была закончена официальным созданием Европейской гольф Ассоциацией (European Golf Association, EGA) 20 ноября 1937 г. в клуб-хаусе гольф-клуба «Гранд-Дюкал де Люксембург» («Grand-Ducal de Luxembourg»). В состав делегации вошли следующие страны: Австрия, Бельгия, Чехословакия, Германия, Англия, Франция, Венгрия, Италия, Люксембург, Нидерланды, Швейцария.

Все 11 наций дали единогласное согласие по статусу Европейской Ассоциации гольфа. Было установлено, что главными целями являются – составление расписания национальных чемпионатов по гольфу, принятие мер по развитию международного гольфа и укрепление международных связей.

В дальнейшем важное значение на повестке дня Люксембургской конференции было координирование дат всех чемпионатов в Европе, чтобы они поочередно следовали друг за другом. По запросу главных европейских федераций гольфа, Германия согласилась выдвинуть вперед любительский Чемпионат Германии на середину августа 1938 г. в надежде, что большинство иностранных игроков примут в нам участие, а затем смогут принять участие в последующих Чемпионатах Чехословакии, Венгрии, Австрии и Италии.

12 ноября 1938 года делегаты встретились на втором ежегодном собрании. Снова, Люксембург выступал в качестве хозяина. Были представлены все 11 наций-основателей, Австрия на тот момент была представлена Германией.

В течении предыдущего года важность ЕГА стала очевидной, привлекая интерес со стороны ряда других федераций, в члены ЕГА были приняты Дания, Норвегия, Шотландия, Швеция и Югославия. Весной 1939 г. было решено выпустить буклет, анонсирующий все международные чемпионаты и содержащий соответствующие контактные адреса.

В ноябре 1939 г. буклет был издан Европейской гольф Ассоциацией (EGA), в котором были описаны детали и даты разных национальных чемпионатов – женские, любительские и открытые.

До середины августа все чемпионаты в Британии, Франции, Нидерландах, Люксембурге, Бельгии и Германии были сыграны. С середины августа центральные и восточные европейские национальные чемпионаты Чехословакии, Венгрии, Югославии, Швейцарии и Италии должны были проводиться в тот же период, что и северные европейские национальные чемпионаты Швеции, Дании и Норвегии. Некоторые из этих турниров были отменены из-за начала II Мировой войны.

В США гольф появился только в 1888 г. Шотландец Джон Рид (John Reid) соорудил площадку для гольфа с тремя лунками рядом со своим домом

в городке Йонкерс, штат Нью-Йорк, и в тот же год основал клуб «Сент Эндрюс клуб Юнкера» («St. Andrews Club of Yonkers») на близлежащем поле площадью 12 га. С этих начинаний гольф в последствии стал одним из самых любимых национальных развлечений в Соединенных Штатах.

Первое 18-луночное поле в США появилось в 1893 г. Это был гольф-клуб «Чикаго» в Виатоне, штат Иллинойс. Ассоциация гольфа США появилась в 1894 г. Любительская ассоциация гольфа США (Amateur Golf Association of the United States, USGA), впоследствии переименованная в Ассоциацию гольфа США (USGA), была основана на 22 декабря 1894 года на встрече делегатов из Ньюпорт гольф-клуб (Newport Golf Club), Сэнт-Эндрюс (St. Andrews), Чикаго гольф-клуб (the Chicago Golf Club), Шиннекок Хиллс Кантри Клуб (Shinnecock Hills Country Club), Кантри Клуб в Бруклине Массачусеттс (the Country Club in Brookline Massachusetts). Руководящий орган на сегодняшний момент это профессиональная гольф Ассоциация США (ПГА, PGA), основанная в 1916 г.

Первые соревнования по гольфу в рамках Игр Олимпиад проходили в 1900 г. Были проведены соревнования среди мужчин и женщин. В состязаниях среди мужчин 1 место занял Чарльз Сандс (США), 2 место – Уолтер Ратерфорд (Великобритания), 3 место – Девид Робертсон (Великобритания). Результаты игровых раундов олимпийского турнира по гольфу на Играх II Олимпиады 1900 года среди мужчин представлены в таблице 1.

Суммарная разница между итоговыми результатами спортсменов составляет: между 3 и 2 местом – 7 ударов, между 2 и 1 местом – 1 удар.

Как видно из данной таблицы прослеживается высокая степень конкурентной борьбы, которую можно оценить по итоговому результату спортсменов.

Таблица 1 – Результаты игровых раундов олимпийского турнира по гольфу на Играх II Олимпиады 1900 года среди мужчин

Позиция	Страна	Общий счет
1	Чарльз Сандс (США)	167
2	Уолтер Ратерфорд (Великобритания)	168
3	Девид Робертсон (Великобритания)	175

В состязаниях среди женщин 1 место заняла Маргарет Эббот (США), 2 место – Полин Уиттер (США), 3 место – Дарья Прэтт (США). Результаты игровых раундов олимпийского турнира по гольфу на Играх II Олимпиады 1900 г. среди женщин представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты игровых раундов олимпийского турнира по гольфу на Играх II Олимпиады 1900 года среди женщин

Позиция	Страна	Общий счет
1	Маргарет Эббот (США)	47
2	Полин Уиттер (США)	49
3	Дарья Прэтт (США)	53

Суммарная разница между итоговыми результатами спортсменов составляет: между 3 и 2 местом – 4 удара, между 2 и 1 местом – 2 удара. Как видно из данной таблицы прослеживается высокая степень конкурентной борьбы, которую можно оценить по итоговому результату спортсменов.

Во второй раз соревнования по гольфу в рамках Игр III Олимпиады проходили в 1904 г. Были проведены соревнования среди мужчин в командном и индивидуальном формате.

В состязаниях среди мужчин в индивидуальном формате 1 место занял Джордж Лайон (Канада), 2 место – Чэндлер Игэн (США), 3 место – Барт Мак-Кинни, Френсис Ньютон (США).

Результаты игровых раундов олимпийского турнира по гольфу на Играх III Олимпиады 1904 года среди мужчин представлены в таблице 3.

Как видно из таблицы и схемы прослеживается высокая степень конкурентной борьбы, которую можно оценить по итоговому результату спортсменов.

Таблица 3 – Результаты игровых раундов олимпийского турнира по гольфу на Играх III Олимпиады 1904 года среди мужчин

Позиция	Страна	Общий счет
1	Джордж Лайон (Канада)	169 (84/85)
2	Чэндлер Игэн (США)	166 (88/78)
3	Барт Мак-Кинни (США), Френсис Ньютон (США)	170 (86/84) 164 (80/84)

Формат соревнования для мужчин был построен по олимпийской системе, который представлен на рисунке 1.

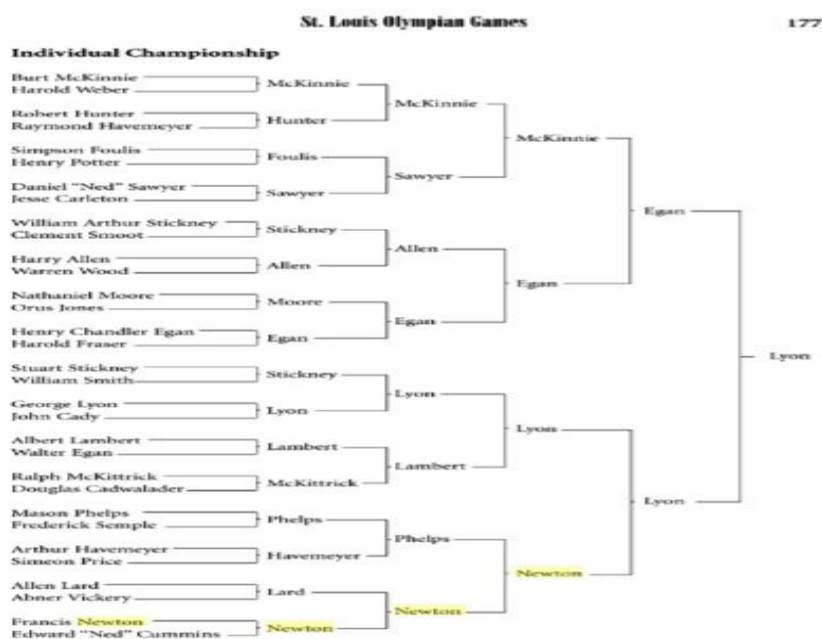


Рисунок 1 – Результаты игровых раундов олимпийского турнира по гольфу на Играх III Олимпиады 1904 года среди мужчин



В командном турнире 1 место заняла команда Западной гольф Ассоциации (США), 2 место – Транс-Миссиссиппи гольф Ассоциация (США), 3 место – Ассоциация гольфа США (США).

Состав каждой команды насчитывал 10 человек. Результаты игровых раундов олимпийского турнира по гольфу на Играх III Олимпиады 1904 года среди команд представлены в таблице 4 и 5.

Таблица 4 – Результаты олимпийского турнира по гольфу на Играх III Олимпиады 1904 года среди команд

Позиция	Страна	Общий счет
1	Западная гольф Ассоциация (США)	1749
2	Транс-Миссиссиппи гольф Ассоциация (США)	1770
3	Ассоциация гольфа США (США)	1839

Суммарная разница между итоговыми результатами среди команд составляет: между 3 и 2 местом – 69 ударов, между 2 и 1 местом – 21 удар.

Как видно из таблицы прослеживается не высокая степень конкурентной борьбы, которую можно оценить по итоговому результату, показанному среди команд.

В таблице 5 представлен состав и итоговый результат мужских команд.

Как видно из таблиц 4 и 5 подготовленность спортсменов находится на одном уровне, которую можно выявить благодаря итоговому счету игрока.

Суммарная разница между итоговыми результатами команд составляет: между 3 и 2 местом – 69 ударов, между 2 и 1 местом – 21 удар.

Таблица 5 – Результаты олимпийского турнира по гольфу на Играх III Олимпиады 1904, состав и итоговый результат

Мужчины, командное первенство	1 место	2 место	3 место
	Генри Ч. Игэн (165)	Френсис К. Ньютон (172)	Дуглас П. Кадвалдер (168)
	Дэниел Сойер (168)	Генри Поттер (172)	Аллен И. Лард (172)
	Роберт Э. Хантер (169)	Ральф Маккиттрик (174)	Джесси Л. Карлетон (175)
	Кэннет П. Эдвардс (170)	Альберт Б. Ламберт (175)	Симеон Т. Прайс (мл.) (181)
	Клемент Е. Смуут (172)	Фредерик Х. Семпл (176)	Гарольд Вебер (183)
	Варрен К. Вууд (173)	Стюарт Г. Стикни (177)	Джон Б. Рахм (186)
	Масон Э. Фэлпс (177)	Уильям А. Стикни (178)	Артур Д. Хассей (187)
	Уолтер Э. Иган (180)	Барт П. Маккинни (178)	Орус В. Джонес (187)
	Эдвард Н. Камминс (187)	Джон Р. Максвелл (182)	Гарольд Д. Фрейзер (194)
	Натаниэль Ф. ли Мур (188)	Джон Д. Кэди (186)	Джордж Си. Оливер (206)
<b>Итого:</b>	1749	1770	1839

На момент проведения турнира по гольфу в рамках Игр Олимпиад, имеющиеся итоговые результаты свидетельствовали о хорошей подготовленности спортсменов. Вместе с тем, на современном этапе развития гольфа данные итоговые результаты свидетельствовали бы о низком уровне подготовленности спортсменов и об отсутствии оптимальной стройной системы подготовки спортсменов в странах, участвующих в олимпийских турнирах.

**Выводы:** Таким образом, гольф как отдельный вид спортивной деятельности берет свое начало с шестнадцатого века, впоследствии создаются национальные и международные организации по гольфу, положившие старт международным соревнованиям, в том числе олимпийским турнирам по этому виду спорта.

*Ивашина Полина Игоревна, студентка кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия*

*Леонтьева Надежда Сергеевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, e-mail: nadejda\_14071977@mail.ru*

#### *THE GENESIS OF GOLF AS A SEPARATE SPORT ACTIVITY (XVI - EARLY 20TH CENTURIES)*

*Ivashina Polina Igorevna, student of the Department of History of Civilization, Physical Culture and Sport, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Leontieva Nadezhda Sergeevna., Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of The Department of History of Civilization, Physical Culture and Sport, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: nadejda\_14071977@mail.ru*

**Annotation.** *This study explores the prerequisites for the birth of golf as an Olympic sport, explores the main features of golf development, the main characteristics of the development of golf among women and men in the world, the main indicators of world performances at the Olympics (1900, 1904).*

**Keywords:** *golf, genesis, sport, competitions, Olympics games, results.*

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРНИРА «РУССКАЯ ЗИМА»

Коносова К.Е., Леонтьева Л.С.

*Аннотация.* В представленной работе был проведен анализ основных аспектов развития и современного состояния соревнований по легкой атлетике «Русская зима».

*Ключевые слова:* русская зима, турнир, легкая атлетика, основные показатели, спорт, соревнования, результаты.

Турнир по легкой атлетике был создан Всероссийской Федерацией Легкой Атлетики (ФВЛА) и впервые состоялся в феврале 1992 г. в Москве. В настоящее время «Русская зима» является самым крупным традиционным легкоатлетическим турниром в России, который проводится под эгидой Всероссийской федерацией легкой атлетики, при поддержке Министерства спорта Российской Федерации.

За всю историю существования этих соревнований было установлено 31 всероссийский и 7 мировых рекордов. Существенную роль в развитии данного мероприятия в девяностых годах XX в. сыграл Национальный Фонд Спорта, финансирование которого содействовало привлечению большого количества спортсменов мирового класса, что поспособствовало высокому уровню спортивных результатов, в том числе и рекордов, по итогам соревнований, ряд из которых до сих пор не превзойден.

В начале двухтысячных годов, в связи с трудностями финансирования в развитии турнира произошел некоторый спад, однако организаторам все же удалось сохранить статус международных легкоатлетических соревнований. В частности, в целях успешной организации и проведения, активно привлекались различные средства массовой информации, приглашались ведущие спортсмены, что позволило добиться целого ряда рекордов разного уровня – от национальных до мировых.

На сегодняшний день «Русская зима» не является международным турниром, по причине отстранения Всероссийской федерации от членства в составе Международной федерации легкой атлетики, что произошло вследствие допингового скандала.

В настоящее время программа соревнований по легкой атлетике включает в себя следующие виды дисциплин и упражнений:

- Прыжки с шестом;
- Прыжки в высоту;
- Прыжки в длину;
- Тройной прыжок;
- Толкание ядра;
- Бег на дистанции: 60 метров; 400 метров; 800 метров; 1500 метров; 3000 метров; 1 миля; 60 метров с барьерами;

Основным требованием к претендентам на участие в турнире является звание спортсмена не ниже кандидата в мастера спорта (КМС).

В 2018 году на турнире «Русская зима» победителем и рекордсменом России в беге на 1 милю с результатом 3:56.06 был Валентин Смирнов.

А в 2019 году на этих же соревнованиях рекордсменом страны стал Владимир Никитин с результатом 3:54.77, этот результат находился на второй строчке мирового рейтинга и на первом в европейском.

Вторым с рекордом России среди молодежи финишировал Константин Плохотников с результатом 3:58.62.

В 2020 г «Русская зима» состоялся в 29-й раз, и прошел в московском легкоатлетическом манеже ЦСКА. Главными организаторами проведения турнира «Русская зима» являются: Всероссийская Федерация Легкой Атлетики (ВФЛА), Министерство Sports РФ, Правительство города Москвы, Департамент спорта города Москвы, Московский спорт. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную ВФЛА.

Основной целью проведения турнира «Русская зима» является популяризация и развитие легкой атлетики в России как среди взрослых, так и детей, в частности, в рамках мероприятия «Детская Русская Зима», где проводятся мастер классы от именитых спортсменов, юные поклонники данного вида спорта могут проявить себя.

Еще одной немаловажной целью данных соревнования является пропаганда здорового образа жизни. Для посетителей соревнований проводится программа различных творческих коллективов, танцевальных групп, музыкальных ансамблей: Московского государственного академического театра танца «Гжель», цирка Татьяны Мартыновой с номером «Метель» и др.

В рамках турнира состоялась разминка участников «Детской Русской Зимы», а затем мастер класс для детей от 3 до 10 лет от экс - рекордсменки мира Татьяны Зеленцовой. Кроме того, прошли соревнования ВФЛА «Новые звезды Русской зимы» с участием около 300 детей возраста 12-13 лет, которые состязались в двоеборье 60 м. и 600 м., а также детские соревнования «Детская Легкая атлетика» с участием 8 команд из различных регионов РФ.

Кроме того, данный турнир является этапом подготовки российских спортсменов в соревнования европейского и мирового уровня.

Информационными партнерами турнира стали: Информационное агентство России ТАСС, Телеканал «Матч!Страна», Агентство спортивных новостей «Р-Спорт» и Спортивный интернет-портал Чемпионат.

Для успешной организации данных соревнований были привлечены волонтеры, большинство из которых являлись студентами РГУФКСМиТ. В их обязанности входило уведомление и сопровождение спортсменов с офицером РУСАДА до пункта допинг-контроля, а также в помощи и встречи VIP гостей.

В общей сложности участие в турнире «Русская зима 2020» приняли участие 210 российских спортсменов. По итогам соревнований Владимир Никитин установил национальный рекорд на беге 3000 метров со вторым результатом в Европе. Он превзошел рекорд Вячеслава Шабунина, который держался 22 года. Мария Ласицкене преодолела высоту 2 метра 05 сантиметров тем самым установила новый рекорд турнира.

Анжелика Сидорова выступила в прыжках с шестом, повторила свой

рекорд соревнований, который был установлен в 2018 году.

Артем Макаренко перешел с многоборья на бег с барьерами, где и установил свой новый личный рекорд, обыграв многократного победителя «Русской зимы» Константина Шабанова. Кристина Макаренко показала лучшее время в своей карьере на беге 60 метров, показав время 7.14 – этот результат возглавляет топ-лист европейского сезона.

На дистанции 1500 м. свой лучший результат показала Елена Коробкина, став рекордсменкой «Русской зимы» на этой дистанции.

Константин Холмогоров с лучшим результатом сезона в стране выиграл забег на 800 м. среди мужчин. В беге на 400 метров лучшей среди женщин стала Антонина Кривошапка с лучшим результатом сезона в России, у мужчин победителем стал Максим Федяев с лучшим результатом сезона в стране. Александр Лесной занял первое место в толкании ядра также с лучшим результатом в РФ.

На 30-м юбилейном турнире «Русская зима» 2021 г., прошедшем в легкоатлетическом манеже ЦСКА, в программу которых также вошли детские и культурные мероприятия также соревновались российские спортсмены мирового уровня.

По итогам данных соревнований Анжелика Сидорова одержала победу в прыжках с шестом, вновь превзойдя рекорд соревнований, Мария Ласицкене подтвердила звание сильнейшей в прыжках в высоту, Елена Коробкина стала сильнейшей в беге на 1500 м. с лучшим европейским результатом сезона, Кристина Макаренко одержала свою шестую победу турнира «Русская зима» в беге на дистанцию 60 м., среди мужчин на аналогичной дистанции пятую победу подряд одержал Дмитрий Лопин. Свою вторую победу подряд на дистанции 60 м. с барьерами одержал Артем Макаренко, в соревнованиях по толканию ядра также второй раз стала сильнейшей Алена Гордеева, четвертый раз победительницей турнира стала Екатерина Реньжина в беге на дистанцию 400 м.

Таким образом, турнир по легкой атлетике «Русская зима», являющийся одним из крупнейших соревнований по данному виду спорта в России, демонстрирует высокий уровень спортивных результатов, в перспективе, после возвращения статуса международного может стать значительным явлением в мировой легкой атлетике.

#### Литература

1. Русская зима-2020 [Электронный ресурс] URL <https://rusathletics.info/121044> (дата обращения 01.02.2021)
2. Русская зима-2021 [Электронный ресурс] URL <https://rusathletics.info/calendar-06-07-02-2021> (дата обращения 10.02.2021)
3. Русская зима. История [Электронный ресурс] URL <http://rusathletics.com/russianwinter/ist.htm> (дата обращения 01.02.2021)

*Коносова Кристина Евгеньевна, студентка кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, kristina\_irk99@mail.ru*  
*Леонтьева Любовь Сергеевна, преподаватель кафедры истории цивилизации, физической*

культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, l-1500@mail.ru

### HISTORY OF THE TOURNAMENT "RUSSIAN WINTER"

*Konosova Kristina Evgen'evna, student of the Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, kristina\_irk99@mail.ru*

*Leonteva Lyubov' Sergeevna, Lecturer, Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, l-1500@mail.ru*

**Annotation.** *In the presented work, the analysis of the main aspects of the development and the current state of the athletics competition "Russian Winter".*

**Keywords:** *Russian winter, tournament, athletics, main indicators, sports, competitions, results.*

#### References

1. *Russkaya zima-2020 [Elektronnyy resurs] URL <https://rusathletics.info/121044> (data obrashcheniya 01.02.2021)*

2. *Russkaya zima-2021 [Elektronnyy resurs] URL <https://rusathletics.info/calendar-06-07-02-2021> (data obrashcheniya 10.02.2021)*

3. *Russkaya zima. Istoriya [Elektronnyy resurs] URL <http://rusathletics.com/russianwinter/ist.htm> (data obrashcheniya 01.02.2021)*

УДК 796.422

## РАЗВИТИЕ БЕГОВЫХ ДИСЦИПЛИН ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В АФРИКАНСКОМ РЕГИОНЕ

Мохначев А.Д., Никифорова А.Ю.

**Аннотация.** *Данное исследование посвящено анализу развития легкой атлетики в Африканском регионе, в частности развитию беговых дисциплин. Исследованы особенности формирования регионального спортивного движения, развития беговых дисциплин в рамках континентальных соревнований, а также результаты африканских бегунов на крупных международных соревнованиях.*

**Ключевые слова:** *легкая атлетика, бег, Африка.*

**Введение.** Являясь молодым регионом в контексте развития международного спортивного движения, Африка сумела в короткие сроки добиться значительных успехов на региональных и международных соревнованиях, благодаря специализации на конкретных видах спорта и дисциплинах. Наиболее значимыми оказались результаты африканских стран в беговых дисциплинах легкой атлетики. Анализ данного феномена позволит изучить опыт развития регионального спортивного движения за счет узкой спортивной специализации в условиях ограниченных экономических ресурсов и недостатка спортивной инфраструктуры.

**Методологическую базу** исследования составили специально-исторические методы, а также анализ литературы и статистических материалов по проблеме исследования.

**Основная часть.** Развитие спорта в Африке и интеграция региона в международное спортивное движение происходили со значительным отставанием по сравнению с другими регионами мира. Это объясняется историческими особенностями развития африканского континента. С начала активной колонизации Африки европейцами и до второй половины XX века большинство современных стран региона не являлись суверенными государствами и не имели независимого представительства в международных спортивных организациях. Немногочисленные африканские спортсмены, выступавшие на крупных соревнованиях, как правило, представляли команды европейских метрополий (Франции, Великобритании и т.д.). Единственные страны Африки, получившие представительство в олимпийском движении и признание Международной ассоциации легкоатлетических федераций до Второй мировой войны, – Египет и Южная Африка (современная ЮАР).

Активный приток африканских государств в международное спортивное и олимпийское движение пришелся на вторую половину XX века (1960-70-е гг.) и объясняется распадом мировой колониальной системы и обретением данными государствами независимости. В этот период признание со стороны крупнейших спортивных организаций часто являлось одним из признаков обретения суверенитета и становилось приоритетной целью африканских правительств. Часть государств получают признание Международного олимпийского комитета и Международной ассоциации легкоатлетических федераций до обретения официального суверенного статуса (Зимбабве, Маврикий, Уганда и др.).

При этом во многих странах Африки распад колониальной системы сопровождался политическими и экономическими кризисами, что осложняло развитие спорта в регионе, особенно спорта высших достижений. Колониальная расовая сегрегация и продолжительное ограничение прав коренного населения на участие в спортивных соревнованиях стали причинами низкого уровня развития спортивной культуры, тренировки и спортивных результатов. В подобной ситуации внимание местных спортивных организаций закономерно сосредоточилось на спортивных дисциплинах, не требующих больших затрат на создание сложной спортивной инфраструктуры и не имеющих завышенных требований к начальной подготовке. Подобный подход привел к широкому распространению легкой атлетики, а именно беговых дисциплин. Бег, естественное движение человеческого тела, позволял вовлекать в занятия широкие массы населения, предварительно не имевшие доступа к организованным занятиям физическими упражнениями и спортивной подготовкой. Данные дисциплины оказались нетребовательными по отношению к спортивным сооружениям, что позволяло проводить занятия и соревнования по бегу даже в бедных странах и регионах.

Развитие легкой атлетики становится приоритетным направлением для многих стран Африки. Большинство стран региона создают национальные легкоатлетические федерации и получают признание Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) в течение 3-5 лет после обретения независимости. При этом некоторые страны (Камерун, ЦАР, Эфиопия) получают

признание ИААФ раньше, чем признание МОК, что свидетельствует о высокой значимости легкой атлетики как вида спорта для данного географического региона.

Ключевую роль легкая атлетика играла и в развитии регионального спортивного движения. Она стала одним из старейших и основных видов спорта в программе Африканских игр, комплексных региональных спортивных соревнований. С самого начала проведения данных Игр в 1965 г. беговые дисциплины составляли большинство в легкоатлетической соревновательной программе. На 2019 год они по-прежнему формируют чуть более половины программы состязаний по легкой атлетике.

Успешное выступление африканских бегунов на региональных и международных соревнованиях подвигло национальные легкоатлетические федерации Африки на создание единой региональной структуры управления – Легкоатлетической конфедерации Африки. Созданная в 1973 году организация взяла на себя функции координации развития легкой атлетики в регионе, реализации программ по поддержке детско-юношеского спорта, женского спорта, спорта в беднейших странах региона, а также организации всеафриканских состязаний по легкой атлетике. Первый Чемпионат Африки по легкой атлетике состоялся в 1979 году с участием спортсменов из 24 стран. На сегодняшний день количество государств-участников этого чемпионата достигло 47 (т.е. 87% независимых государств региона). На момент начала чемпионатов программа беговых дисциплин была самой обширной и в наибольшей степени соответствовала программе Чемпионатов мира, проводимых ИААФ. Это еще одно свидетельство особого внимания, уделяемого развитию бега в странах Африки, а также высокого уровня развития этого вида легкой атлетики в Африке в контексте мирового спортивного движения.

Наиболее объективным показателем уровня развития беговых дисциплин в Африке могут служить результаты выступлений африканских легкоатлетов на Олимпийских играх и Чемпионатах мира по легкой атлетике. Анализ выступлений африканских стран на Олимпийских играх демонстрирует колоссальную роль беговых дисциплин в формировании международного спортивного имиджа региона. Из 401 медали, завоеванной африканскими странами за все время участия в Олимпийских соревнованиях, 244 были завоеваны легкоатлетами, из них 230 – бегунами. Схожие закономерности можно наблюдать и в рамках Чемпионатов мира по легкой атлетике. Успешные выступления в рамках бега как самого медалеёмкого вида программы позволили таким африканским странам как Кения и Эфиопия войти в десятку лидеров по количеству медалей, завоеванных за время проведения мировых чемпионатов. На Чемпионате мира 2015 года в Пекине Кения стала первой африканской страной, возглавившей медальную таблицу соревнований, при этом вне беговой программы кенийскими спортсменами была завоевана всего одна медаль.

Значительному успеху африканских стран в беговых дисциплинах способствовали не только региональные программы по развитию бега и его активное включение в национальные и континентальные соревнования, но и поддержка участия женщин в занятиях бегом.



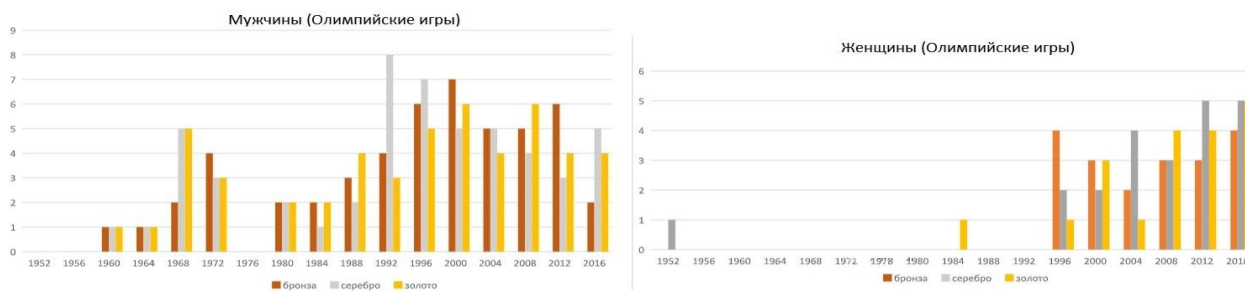


Рисунок 1 – Результаты африканских спортсменов в мужских и женских беговых дисциплинах Олимпийских игр

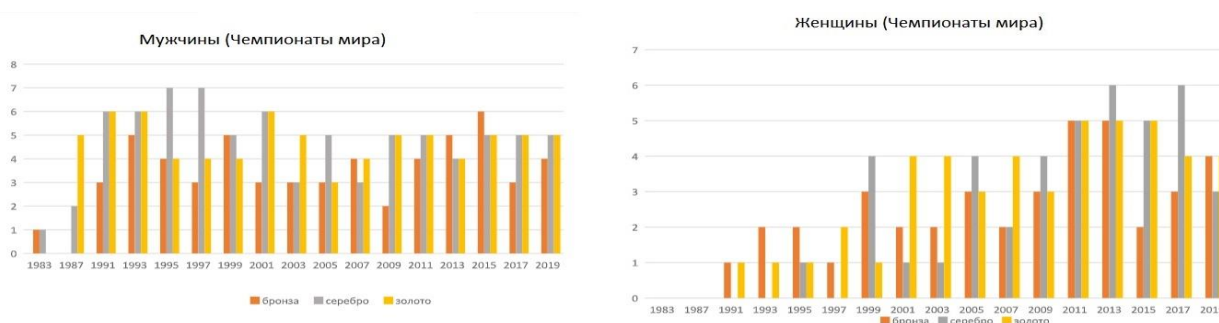


Рисунок 2 – Результаты африканских спортсменов в мужских и женских беговых дисциплинах Олимпийских игр

Сравнение результатов африканских бегунов и бегуний показывает отсутствие значимых успехов у женщин по сравнению с мужчинами до 1990-х гг. Однако в конце XX-начале XXI веков результаты африканских бегуний сравниваются с мужскими и иногда превосходят их. Объяснение данному феномену можно найти, обратившись к общим тенденциям развития международного спортивного движения. Основанная в 1981 году Комиссия МОК по Олимпийской солидарности начала перераспределять часть доходов олимпийского движения на проекты по поддержке спорта в развивающихся регионах. Одним из основных направлений деятельности комиссии стало стимулирование развития женского спорта, особенно в странах, где в силу исторических и экономических причин участие женщин в спорте было ограничено. В 1997 году была учреждена специальная программа «Женщины и спорт», в которую на первом этапе её существования были вовлечены 30 африканских НОК (самый высокий показатель после Европы), а к началу 2000-х годов в программе в различной степени участвовали все африканские НОК. В рамках инициатив, реализуемых при поддержке данной программы, беговым дисциплинам отводилось особое место по причинам экономического и организационного характера, подробнее описанным выше.

**Выводы.** Несмотря на отставание в развитии спортивного движения, вызванного особенностями исторического развития региона, Африка сумела добиться значительных успехов на мировой спортивной арене во второй половине XX-начале XXI века. Этим успехам регион во многом обязан

развитию беговых дисциплин легкой атлетики, созданию региональных легкоатлетических структур, континентальных чемпионатов и игр, а также поддержке женского спорта в рамках международных инициатив. Успехи африканских стран на международных соревнованиях практически полностью обусловлены высокими результатами выступлений африканских бегунов.

#### Литература

1. История физической культуры и спорта : антология. Кн. 2. - М.: Русь-Олимп, 2011. - 319 с.: ил.
2. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин ; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – 2-е изд. с измен. и дополн. – М.: Спорт, 2017. – 432 с. : ил.
3. Мельникова, Н.Ю. Африка в международном спортивном движении : [учеб.-метод. пособие] / Мельникова Н.Ю., Трескин А.В., Леонтьева Н.С. ; ГЦОЛИФК. - М., 2012. - 141 с.: табл.
4. Cleveland T., Sports in Africa, Past and Present / Todd Cleveland - [USA]: Ohio University Press, 2020. - 256 p.
5. Легкоатлетическая конфедерация Африки. [Электронный ресурс] URL: <http://www.caaweb.org/en/> (дата обращения 18.02.2021)

*Мохначев Антон Дмитриевич, студент 4 курса кафедры теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, anton9intercska@mail.ru*

*Никифорова Александра Юрьевна, старший преподаватель кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, shetani.hyena@gmail.com*

#### DEVELOPMENT OF TRACK ATHLETICS DISCIPLINES IN THE AFRICAN REGION

*Mokhnachev Anton, 4th year student of the Department of Theory and Methods of Athletics named after N.G. Ozolin, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, anton9intercska@mail.ru*

*Nikiforova Alexandra, Senior Lecturer, Department of History of Civilization, Physical Education and Sport, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, shetani.hyena@gmail.com*

**Annotation.** *The study analyzes of the development of athletics in the African region, in particular the development of track disciplines. The formation of the regional sports movement, the development of track disciplines within the continental competitions, as well as the results of African runners in major international competitions are studied.*

**Keywords:** *athletics, running, Africa*

#### References

1. Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta : antologiya. Kn. 2. - M.: Rus'-Olimp, 2011. - 319 s.: il.
2. Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta : uchebnik / N.YU. Mel'nikova, A.V. Treskin; pod red. prof. N.YU. Mel'nikovoy. – 2-ye izd. s izmen. i dopoln. – M.: Sport, 2017. – 432 s. : il.
3. Mel'nikova, N.YU. Afrika v mezhdunarodnom sportivnom dvizhenii : [ucheb.-metod. posobiye] / Mel'nikova N.YU., Treskin A.V., Leont'yeva N.S. ; GTSOLIFK. - M., 2012. - 141 s.: tabl.

4. Cleveland T., *Sports in Africa, Past and Present* / Todd Cleveland –и [USA]: Ohio University Press, 2020. - 256 p.

5. *Confederation of African Athletics*. [Electronic resource] URL: <http://www.caaweb.org/en/> (accessed 18.02.2021).

УДК 796.032

## ПОКАЗАТЕЛИ И РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ СБОРНЫХ СССР И РОССИИ НА ЛЕТНИХ И ЗИМНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Степанова Е.Г., Леонтьева Н.С.

**Аннотация.** Исследование посвящено анализу основных показателей летних и зимних Паралимпийских игр на примере сборной СССР и сборной России, в том числе, раскрывает многолетнюю динамику изменения данных показателей, начиная с дебюта участия нашей страны на Паралимпийских играх по настоящее время.

**Ключевые слова:** Паралимпийские игры, сборная СССР, сборная России, основные показатели, динамика.

**Введение.** Первые летние Паралимпийские игры прошли в 1960 году в Риме (Италия). Сборная СССР впервые приняла участие в Паралимпийских играх лишь в 1988 году (VIII, Сеул, Южная Корея). Несмотря на дебют нашей команды в паралимпийском движении, отечественные спортсмены завоевали 21 золотую, 20 серебряных и 15 бронзовых медалей – всего 56 наград, что позволило сборной СССР занять 12-е место в неофициальном командном зачёте.

**Основная часть.** В результате изучения анализа доступной источниковой базы, была составлен рисунок 1, в котором отражены количественные изменения показателя завоёванных медалей в отдельных видах спорта с 1988 по 2012 гг. на летних Паралимпийских играх.

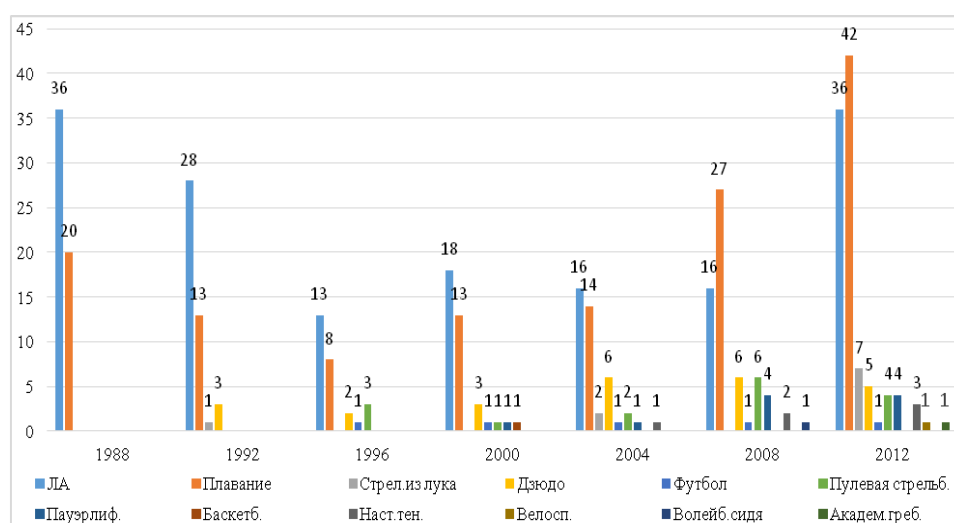


Рисунок 1 – Динамика изменения показателя количества завоёванных медалей в отдельных видах спорта на летних Паралимпийских играх (1988-2012 гг.)

В рамках решения задач исследования был составлен основе рисунок 2, отражающий количественные изменения завоёванных медалей в отдельных видах спорта на зимних Паралимпийских играх в исследуемый период.

Проанализировав вышеизложенные данные, можно сделать следующие выводы: наибольшее количество медалей, завоёванных спортсменами СССР и РФ в летних Паралимпийских играх отмечается в следующих видах спорта: легкая атлетика (163 медали, или 43,6% от общего количества завоёванных наград), плавание (137 медалей, или 36,6%) и дзюдо (25 медалей, или 6,7%); в зимних Паралимпийских играх: лыжные гонки (196 медалей, или 64,9%), биатлон (78 медалей, или 25,8%) и горные лыжи (26 медалей, или 8,6%).

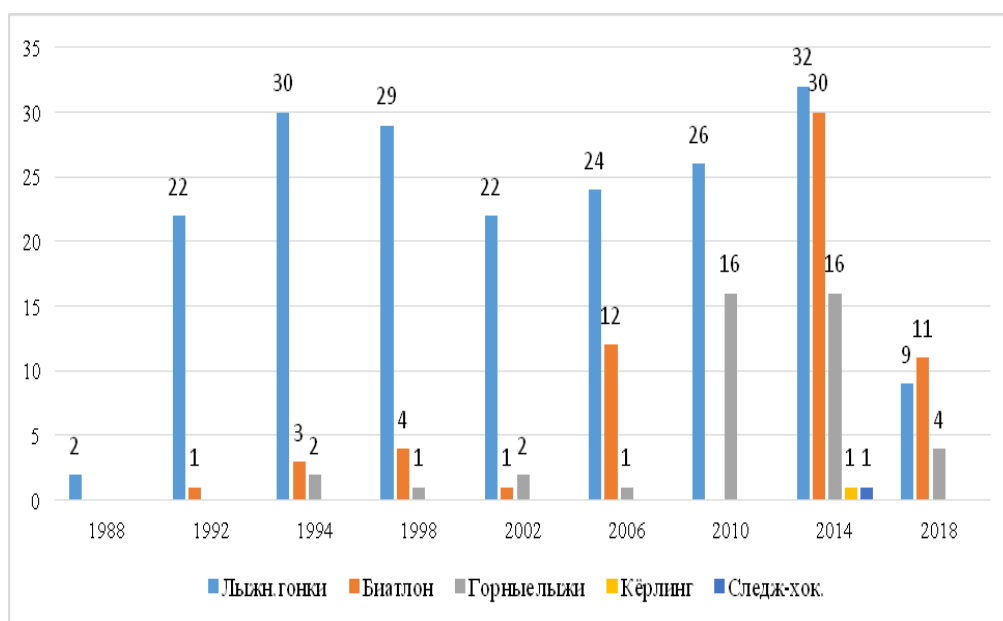


Рисунок 2 – Динамика изменения показателя количества завоёванных медалей в отдельных видах спорта на зимних Паралимпийских играх (1988-2018 гг.)

С 1992 (IX, Барселона и Мадрид, Испания) по 1996 (X, Атланта, США) год происходит снижение количества завоёванных наград спортсменами нашей страны на летних Паралимпийских играх, что связано с распадом в 1991 году СССР. В 2018 году происходит снижение количества завоёванных медалей российскими спортсменами (24 медали). Это связано с отстранением Паралимпийского комитета России от участия в XII зимних Паралимпийских играх в Пхенгчхане (Корея), из-за чего лишь 30 спортсменов и 6 ведущих, которые помогают атлетам с нарушением зрения смогли выступить под нейтральным флагом.

С 2008 по 2012 гг. происходит увеличение показателя количества завоёванных медалей на летних Паралимпийских играх в плавании.

Для раскрытия показателей, связанных с количеством завоёванных медалей среди мужчин и женщин на летних Паралимпийских играх с 1988 по 2012 гг., и для наглядного представления динамики изменения данного показателя был составлен рисунок 3.

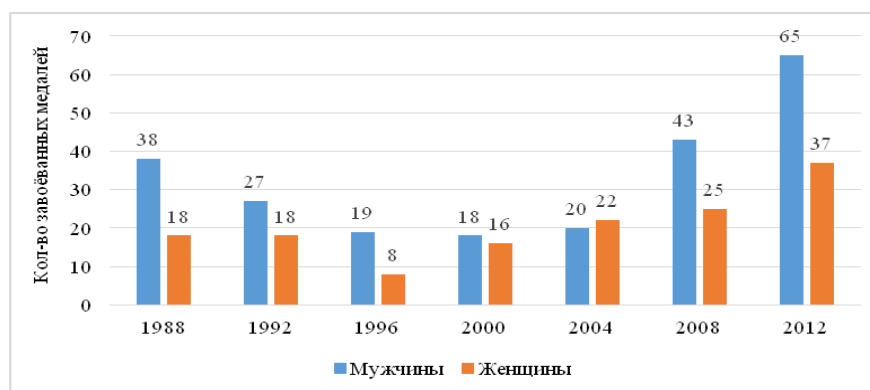


Рисунок 3 – Динамика показателей общего количества завоёванных медалей среди мужчин и женщин на летних Паралимпийских играх (1988-2012 гг.)

По такому же принципу был составлен рисунок 4, наглядно демонстрирующий количество завоёванных медалей среди мужчин и женщин на зимних Паралимпийских играх с 1988 по 2018 гг.

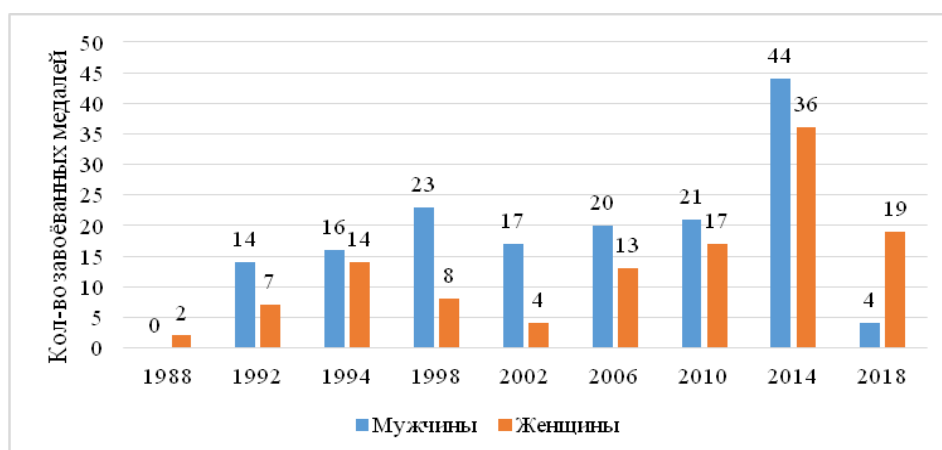


Рисунок 4 – Динамика показателей общего количества завоёванных медалей среди мужчин и женщин на зимних Паралимпийских играх (1988-2018 гг.)

Таким образом, можно констатировать следующие тенденции: наибольшее количество медалей среди мужчин на летних Паралимпийских играх было завоёвано в плавании (у мужчин – 93 медалей или 40,4% от общего количества завоёванных медалей среди мужчин в исследуемый период), среди женщин в легкой атлетике – 73 медалей или 50,7%); наибольшее количество медалей среди мужчин и женщин на зимних Паралимпийских играх было завоёвано в лыжных гонках (у мужчин – 102 медали или 64,2% от общего количества завоёванных медалей среди мужчин в исследуемый период; у женщин – 72 медали или 60%); общее количество медалей, завоёванных мужчинами на летних Паралимпийских играх – 230 или 61,5% от общего числа завоёванных медалей на летних Паралимпийских игр в исследуемый период, женщинами – 144 или 38,5%; Общее количество медалей, завоёванных мужчинами на зимних Паралимпийских играх – 159 или 57% от общего числа завоёванных медалей на зимних Паралимпийских игр в исследуемый период, женщинами – 120 или 43,01%;

уменьшение показателей на летних Паралимпийских играх у мужчин происходит в 1992 по 2000 гг., у женщин – 1996 г.; на ЗПИ у мужчин – в 2018 г., у женщин – в 2002 и 2018 гг.

Для раскрытия показателя соотношения общего количества участников от СССР и РФ от количества участников, завоевавших призовые места на летних Паралимпийских играх, был составлен рисунок 5, наглядно демонстрирующий динамику изменения данного показателя в исследуемый период.

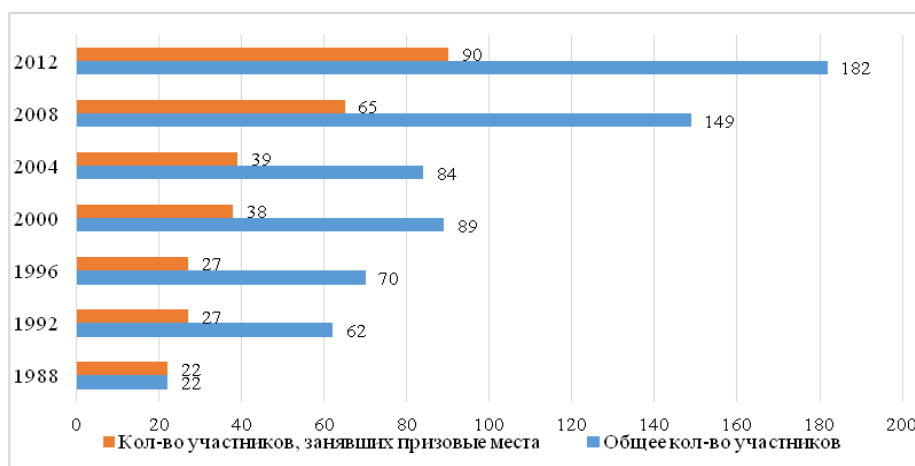


Рисунок 5 – Динамика изменения показателей соотношения общего количества участников от СССР и РФ от количества участников, завоевавших призовые места на летних Паралимпийских играх (1988-2012 гг.)

По такому же принципу был составлен рисунок 6 отражающий соотношение общего количества участников от СССР и РФ от количества участников, завоевавших призовые места на зимних Паралимпийских играх в исследуемый период.

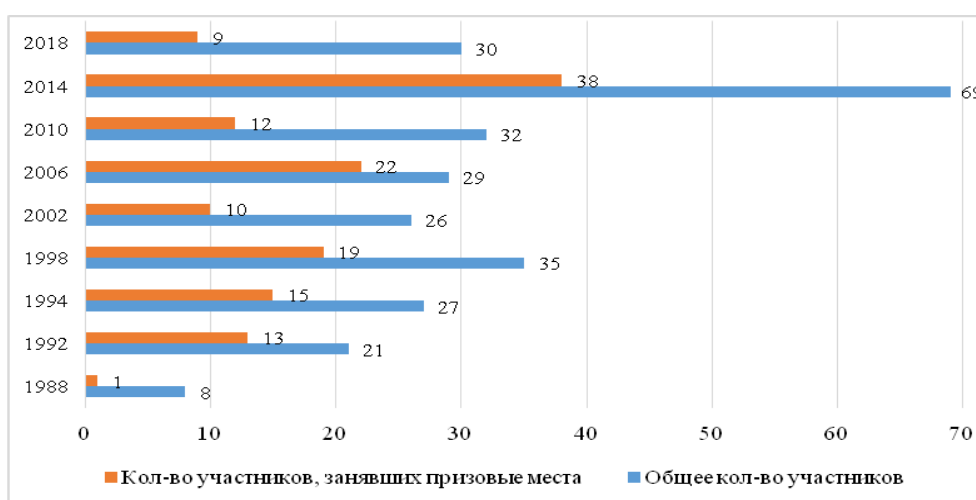


Рисунок 6 – Динамика изменения показателей соотношения общего количества участников от СССР и РФ от количества участников, завоевавших призовые места на зимних Паралимпийских играх (1988-2018 гг.)

На основе выше представленных данных можно констатировать следующие выводы: по процентному соотношению, наибольшее количество участников, занявшие призовые места на летних Паралимпийских играх отмечается в 1988 г. (22 из 22 участников - 100%); на зимних Паралимпийских играх – в 2006 (22 из 29 – 75,9%); по процентному соотношению, наименьшее количество участников, занявшие призовые места на летних Паралимпийских играх отмечается в 1996 г. (27 из 70 участников – 38,5%); на зимних Паралимпийских играх – в 1988 (1 из 8 – 12,5%); снижение количества участников на зимних Паралимпийских играх 2018 г. связано с отстранением Паралимпийского комитета России от участия в XII зимних Паралимпийских играх в Пхенгчхане (Корея).

**Выводы:** Таким образом, можно констатировать следующие тенденции: наибольшее количество медалей, завоёванных спортсменами СССР и РФ на летних Паралимпийских играх отмечается в следующих видах спорта: легкая атлетика (163 медали, или 43,6% от общего количества завоёванных наград), плавание (137 медалей, или 36,6%) и дзюдо (25 медалей, или 6,7%); в зимних Паралимпийских играх: лыжные гонки (196 медалей, или 64,9%), биатлон (78 медалей, или 25,8%) и горные лыжи (26 медалей, или 8,6%). С 1992 (IX, Барселона и Мадрид, Испания) по 1996 (X, Атланта, США) год происходит снижение количества завоёванных наград спортсменами нашей страны на летних Паралимпийских играх. В 2018 году происходит снижение количества завоёванных медалей российскими спортсменами (24 медали), с 2008 по 2012 гг. происходит увеличение показателя количества завоёванных медалей на летних Паралимпийских играх в плавании.

Наибольшее количество медалей среди мужчин на летних Паралимпийских играх было завоёвано в плавании (у мужчин – 93 медалей или 40,4% от общего количества завоёванных медалей среди мужчин в исследуемый период), среди женщин в легкой атлетике – 73 медалей или 50,7%), на зимних Паралимпийских играх завоёвано в лыжных гонках (у мужчин – 102 медали или 64,2% от общего количества завоёванных медалей среди мужчин в исследуемый период; у женщин – 72 медали или 60%). Общее количество медалей, завоёванных мужчинами на летних Паралимпийских играх – 230 или 61,5% от общего числа завоёванных медалей на летних Паралимпийских играх в исследуемый период, женщинами – 144 или 38,5%, на зимних Паралимпийских играх – 159 или 57% от общего числа завоёванных медалей на зимних Паралимпийских играх в исследуемый период, женщинами – 120 или 43,01%. Уменьшение показателей на летних Паралимпийских играх у мужчин происходит в 1992 по 2000 гг., у женщин – 1996 г.; на зимних Паралимпийских играх у мужчин – в 2018 г., у женщин – в 2002 и 2018 гг.

По процентному соотношению, наибольшее количество участников, занявшие призовые места на летних Паралимпийских играх отмечается в 1988 г. (22 из 22 участников – 100%), на зимних Паралимпийских играх – в 2006 (22 из 29 – 75,9%). По процентному соотношению, наименьшее количество участников, занявшие призовые места на летних Паралимпийских играх отмечается в 1996 г. (27 из 70 участников – 38,5%), на зимних Паралимпийских играх – в 1988 (1 из 8 – 12,5%). По процентному соотношению, наибольшее количество участников,

занявшие призовые места на летних Паралимпийских играх отмечается в 1988 г. (22 из 22 участников – 100%), на зимних Паралимпийских играх – в 2006 (22 из 29 – 75,9%). По процентному соотношению, наименьшее количество участников, занявшие призовые места на летних Паралимпийских играх отмечается в 1996 г. (27 из 70 участников – 38,5%); на зимних Паралимпийских играх – в 1988 (1 из 8 – 12,5%). Снижение количества участников на зимних Паралимпийских играх 2018 г. связано с отстранением Паралимпийского комитета России от участия в XII зимних Паралимпийских играх в Пхенгчхане (Корея).

*Степанова Екатерина Григорьевна, студентка кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия*

*Леонтьева Надежда Сергеевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, e-mail: nadejda\_14071977@mail.ru*

**INDICATORS AND RESULTS OF PARTICIPATION OF THE USSR AND RUSSIAN NATIONAL TEAMS AT THE SUMMER AND WINTER PARALYMPIC GAMES: COMPARATIVE ANALYSIS**

*Stepanova Ekaterina Grigor'evna, student of the Department of History of Civilization, Physical Culture and Sport, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

*Leontieva Nadezhda Sergeevna., Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of The Department of History of Civilization, Physical Culture and Sport, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: nadejda\_14071977@mail.ru*

**Annotation.** *The study is devoted to the analysis of the main indicators of the Summer and Winter Paralympic Games on the example of the USSR national team and the Russian national team, including, reveals the long-term dynamics of changing these indicators, starting with the debut of our country's participation in the Paralympic Games to the present.*

**Keywords:** *Paralympic Games, USSR national team, Russian national team, key indicators, dynamics.*



## ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ткаченко С.С., Баранов В.А.

*Аннотация.* В статье рассматривается эволюция социально-философских воззрений на значимость физической культуры и спорта на всех этапах человеческого развития. Показана взаимосвязь человека со спортом с древних времён. Постулируется значимость спортивного мастерства и включённые в него принципы. Представлена философская точка зрения на спорт, как объект физического совершенствования.

*Ключевые слова:* физическое и умственное совершенствование, физическое развитие, педагогическая теория, спорт, мастерство, паралимпийцы, достижение.

**Ведение.** В обществе тема физической культуры и спорта по сей день остаётся первостепенной, обсуждаемой, дискуссионной. С древних времён римляне, греки, египтяне занимались физическими упражнениями, физически совершенствовали себя, чтобы подготовиться к войне. Например, в классической древней Греции спортивные состязания служили ареной демонстрации мастерства и физического достоинства атлета. Это стремление к совершенству через спортивные состязания играло важную роль в эллинистической культуре, где гармония тела и ума служила одним из основных объединяющих действий общества [2].

Для древних греков физическое и умственное развитие было идеологией жизни, смыслом существования. Совершенный человек считался идолом, с которого брали пример и стремились ему подражать. Философы размышляли о природе спорта, по крайней мере, со времен Древней Греции. Так Платон и Аристотель рассматривали спорт как ключевой компонент образования и, как следствие, человеческого процветания [3]. Образованный грек должен найти гармонию между телом и разумом, в том числе участвуя в спортивных состязаниях [1].

**Основная часть.** Спортивные игры, зрелища становились неотъемлемой частью жизни людей с момента зарождения спорта в древности и современности. Существует много исторических фактов, свидетельствующих об оценке значимости этих явления в жизни людей, представляющих различные общественно-экономические формации. В целом физические упражнения стали использоваться не только как средство военно-профессиональной подготовки, но и как обязательная часть обучения и воспитания, формирования ценностного отношения к жизни, своему существованию.

В эпоху Просвещения, опираясь на акцент эмпириков в развитии телесных способностей для получения точных сенсорных данных, философ Жан-Жак Руссо (1712-1778) доказывал необходимость тренировок и гармоничного развития тела и ума [5]. Педагогическая теория Жана-Жака Руссо, наряду с некоторыми другими, была реализована в викторианской Англии и Германии XIX века, где спорт ценился как деятельность, развивающая характер. Вдохновленный этой педагогической философией, барон Пьер де Кубертен (1863-1937) основал Олимпийское движение, рассматривая олимпийский спорт как «философию

жизни», обеспечивающую развитие и совершенствование индивида.

Сейчас в современном мире физическая культура и спорт также являются частью нашей жизни, начиная с детского сада, школы, профессионального и высшего образования. Это направление решает множество человеческих проблем со здоровьем: борьба с ожирением, хроническими заболеваниями (гипертоническая болезнь, сахарный диабет и т.д.), реабилитация и восстановление после травм, адаптация к новой жизни в новом статусе.

Если исходить из философского обоснования спорта, то необходимо его исследования «с точки зрения принципов, которые должны одновременно раскрывать природу спорта и относиться к другим областям – более того, ко всем предметам и знаниям» [6]. То есть сфера физической культуры и спорта затрагивает разные области познания, которые объединяются между собой и на прямую влияют на развитие спортивной деятельности и человека в ней.

Следует указать и на важный компонент спортивного мастерства, который облагораживает индивида, заставляет работать над собой. Спортивное мастерство можно осмысливать и как спортивное достоинство. Является ли это той целью, к которой стремится человек? Безусловно. Мастерство есть сто процентное развитие своих навыков, то есть совершенствование их, доведённое до безупречной работы. Традиционной отправной точкой в дебатах о спортивном мастерстве выступает книга Джеймса У. Китинга «Является ли спортивное мастерство моральной категорией?». В связи с этим существует моральное различие между, например, «спортом» (развлекательный спорт) и «легкой атлетикой» (соревновательный спорт). Стандарты этики, применимые к спорту на развлекательном уровне, не эквивалентны стандартам, применимым на соревновательном уровне. Действительно, поведение, подходящее для развлекательного спорта, может быть морально недопустимым на соревновательном уровне, и наоборот. Этот моральный разрыв между развлекательным и соревновательным спортом распространяется и на спортивное мастерство. В частности, поскольку целью развлекательного спорта является «приятное развлечение», сущность спортивного мастерства в этом контексте – «щедрость» [7]. Это требует, чтобы участник всегда старался повысить удовольствие от занятия как для себя, так и для других состязающихся. В легкой атлетике, где главной целью является «почетная победа», спортивное мастерство требует «справедливости». Речь идет о формальной справедливости – «равенстве перед законом» [7]. Равное и беспристрастное применение правил, продиктованное формальной справедливостью, якобы помогает гарантировать, что соревнование выполняет свою задачу как испытание спортивного мастерства и что победа правильно отслеживает спортивное превосходство [7].

Мы можем констатировать, что мастерство – это наивысший результат возможностей человека, что мы и наблюдаем в профессиональном спорте, проявляющихся в строго регламентированных правилах игры. В этот период человеческий организм работает на износ, показывая свой наивысший результат для достижения победы, например, на Олимпийских играх. Спортсмен тренируется, зачастую пренебрегая своим здоровьем.

Некоторые исследователи полагают, что спортивное мастерство не следует

рассматривать как единое понятие. Напротив, спортивное мастерство состоит из четырех несводимых элементов: справедливости, равноправия, хорошего тона или чести и воли к победе. Эти элементы не только аналитически различны, но и потенциально несовместимы. Однако возникающий конфликт между этими ценностями можно разрешить, установив соответствующий «баланс» между конфликтующими элементами [8].

А что можно сказать о спортсменах паралимпийцах? У них есть свои критерии на участие в крупных соревнованиях. Чтобы выступать в соревнованиях по инвалидности или паралимпийскому спорту, человек должен быть классифицирован как имеющий инвалидность. Понятие инвалидности является спорным. Поэтому неудивительно, что то, что считается инвалидностью для целей спорта и как классифицировать людей с инвалидностью для соревнований, является предметом споров [1].

Главная проблема в системе классификации паралимпийского спорта предпочтительнее ли принять «систему функциональной классификации», которая объединяла бы спортсменов с разными ограниченными возможностями, но схожими уровнями способностей, или «систему классификации по конкретным нарушениям», которая объединяла бы спортсменов с одинаковыми типами инвалидности, инвалидность, несмотря на разные возможности. По крайней мере, для целей Паралимпийских игр, проводимых раз в четыре года, этот вопрос не может быть адекватно решен в отрыве от истинных целей Паралимпийского движения, в том числе от того, находятся ли эти цели в противоречии или даже в противоречии с целями элитного спортивного спорта [1].

Также один из важных вопросов заключается в том, что может ли спортсмен с протезом вместо ноги участвовать в здоровом спорте? Например, бегуну из ЮАР О. Писториусу было разрешено участвовать в соревнованиях в беге на 400 метров на Олимпийских играх (2012) в дополнение к участию в Паралимпийских играх. И это произошло несмотря на использование углеродного волокна протезах, которое можно считать техническим допингом. Многие возражали, утверждая, что его протезы давали ему несправедливое преимущество, в то время как другие сомневались, мешает ли протез вообще «бегать» в таком положении [9].

Или другая проблема. Вопрос употребление лекарственных средств в паралимпийском спорте. Некоторым спортсменам необходимо их применять вследствие хронических или временных заболеваний. Эта практика оказалась противоречивой, поскольку различие между терапией и улучшением сложно определить с точностью [10], а система критиковалась как открытая для злоупотреблений. Однако, если бы использование таких веществ было запрещено повсеместно, спортсмены с хроническими заболеваниями, например, были бы фактически исключены из спорта из-за несправедливого неблагоприятного положения [1].

**Заключение.** Таким образом, в науке о спорте и физической культуре накопилось довольно много проблем, настоятельно требующих своего разрешения. Эти проблемы затрагивают не только педагогику, психологию, медицину, но и социальные науки, прежде всего, социальную философию, могущую дать ответы на различные вопросы бытия и функционирования сферы физкультурно-

спортивной деятельности в обществе. Только комплексное социально-философское исследование может разрешить многие социальные проблемы, существующие в спорте высших достижений.

#### Литература

1. Стэнфордская энциклопедия философии: [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>
2. Лант Д. Дайресон М. История философских представлений о спорте 2014 год. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>
3. Рид, Х. Легкая атлетика и философия в древнем мире 2011 год. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>
4. Оверман С. Дж. Протестантская этика и дух спорта: как кальвинизм и капитализм повлияли на американские игры 2011 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>
5. Андриё Б. Рождение философии спорта во Франции 2014 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://www.tandfonline.com/toc/rsep20/current>
6. Вайс П., Спорт: философское исследование 1971 год. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>
7. Китинг Дж. У. Является ли спортивное мастерство моральной категорией? 1964 год. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>
8. Абад Д. Спортивное мастерство 2010 год. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://www.tandfonline.com/toc/rsep20/current>
9. Эдвардс С.Д. Следует ли исключить Оскара Писториуса из Олимпийских игр 2008 года? [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://www.tandfonline.com/toc/rsep20/current>
10. Дэниелс Н. Нормальное функционирование и различие между улучшением качества лечения 2000 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>

*Ткаченко Снежана Славиевна, студентка 1 курса кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, e-mail: snezhfrezh@mail.ru*

*Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, доцент, профессор кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, e-mail: v.bar57@mail.ru*

#### PHILOSOPHICAL AND SOCIO-CULTURAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Tkachenko Snezhana Slavishevna, 1st year student of the Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: snezhfrezh@mail.ru*

*Baranov Viktor Alekseevich, Doctor of Philosophy, Associate Professor, Professor of the Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, e-mail: v.bar57@mail.ru*

**Annotation.** *The article examines the evolution of social and philosophical views on the importance of physical culture and sports at all stages of human development. The relationship of a person with sports since ancient times is shown. The significance of sportsmanship and the principles included in it are postulated. The article presents a philosophical point of view on sports as an object of physical improvement.*

**Keywords:** *physical and mental improvement, physical development, pedagogical theory, sport, skill, Paralympians, achievement.*

#### References

1. *Stenfordskaya enciklopediya filosofii: [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>*
2. *Lant D. Dajreson M. Istoriya filosofskih predstavlenij o sporte 2014 god. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>*
3. *Rid, H. Legkaya atletika i filozofiya v drevnem mire 2011 god. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>*
4. *Overman S. Dzh. Protestantskaya etika i duh sporta: kak kal'vinizm i kapitalizm povliyali na amerikanske igry 2011 goda. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>*
5. *Andriyo B. Rozhdenie filosofii sporta vo Francii 2014 goda. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa – URL: <https://www.tandfonline.com/toc/rsep20/current>*
6. *Vajs P., Sport: filosofskoe issledovanie 1971 god. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>*
7. *Kiting Dzh. U. YAvlyaetsya li sportivnoe masterstvo moral'noj kategoriej? 1964 god. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>*
8. *Abad D. Sportivnoe masterstvo 2010 god. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa – URL: <https://www.tandfonline.com/toc/rsep20/current>*
9. *Edwards S.D. Sleduet li isklyuchit' Oskara Pistoriusa iz Olimpijskih igr 2008 goda? [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa – URL: <https://www.tandfonline.com/toc/rsep20/current>*
10. *Deniels N. Normal'noe funkcionirovanie i razlichie mezhdru uluchsheniem kachestva lecheniya 2000 goda. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa – URL: <https://plato.stanford.edu/entries/sport/#WhatSpor>*

## РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ В КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Юдина Д.О.

*Аннотация.* Предлагаемая статья посвящена историко-логическому анализу проблем возникновения и эволюции спортивной акробатики на территории Калининградской области. Рассмотрены различные исторические этапы развития спортивной акробатики с момента ее становления до наших дней.

*Ключевые слова:* спортивная акробатика, историческое развитие, спортсмены, мастер спорта.

### Введение

Спортивная акробатика, как одна из форм физических упражнений со сложно координационной структурой, занимает особое место среди других видов спорта. Она привлекательна своей эмоциональностью, естественностью, красотой движения. Но сведения о ее развитии в эксклавном регионе России – Калининградской области носят, в основном, информационный характер. Следует отметить, что спортивная акробатика в Калининградской области является достаточно молодым видом спорта, это обусловлено, в первую очередь, тем, что сама Калининградская область берет свое начало с 4 июля 1946 года, и первые десятилетия, после войны были посвящены восстановлению области. Поэтому выбор темы является актуальным, поскольку обусловлен отсутствием подобных работ на фоне достойных успехов калининградских спортсменов, как в российских, так и в международных соревнованиях.

### Основная часть

В результате работы с архивными источниками были обнаружены факты, свидетельствующие о развитии спортивной акробатики на территории Калининградской области, рассмотрим их подробнее.

В 1985 году Кондратьева Елена Владимировна будучи студенткой 4 курса Калининградского государственного университета на факультете физического воспитания была принята на работу в Дом Пионеров Московского района города Калининграда как педагог дополнительного образования, где она создала кружок спортивной акробатики. Именно в спортивном зале этого заведения состоялись первые занятия по спортивной акробатике. С создания этой первой группы начинают появляться любители данного вида спорта, которые в дальнейшем популяризируют его. Более интенсивное развитие этот вид спорта получает в 1995 году. Основным местом занятий с 1995 года стал городской «Дом пионеров», в дальнейшем переименованный в МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи» расположенный на ул. Сергеева 10. Она до настоящего времени является главным тренером по спортивной акробатике Калининградской области, президентом Калининградской региональной общественной организации «Федерация спортивной акробатики», без сомнения, она является первооткрывателем и создателем этого вида спорта в нашем регионе [1].

Калининградские акробаты впервые приняли участие в соревнованиях,

которые проходили в городе Висагинас (Литва) с 25 по 27 апреля 1997 года. К этому моменту в спортивной школе Литвы уже были чемпионы и призёры чемпионатов Мира и Европы, поэтому нашим спортсменам было очень интересно посмотреть на акробатов высшего спортивного мастерства с возможностью набраться опыта.

В следующем, 1998 году, спортсмены Калининградской области приняли участие в соревнованиях в Литве, Белоруссии, Германии и впервые приняли участие в Российских всесоюзных соревнованиях.

С 1999 года соревнования по акробатике прочно заняли свое место в спортивном календаре, что стало причиной качественного развития этого вида спорта. В этом же году были проведены первые официальные соревнования на первенство города и создана Калининградская региональная общественная организация «Федерация спортивной акробатики» (далее – КРОО «Федерация спортивной акробатики»).

С 2000 года в Калининграде начали проводиться ежегодные открытые соревнования на кубок деда Мороза, а калининградские спортивные акробаты принимать участие в первенствах северо-западного федерального округа и затем в чемпионатах и первенствах России. Спортсмены стали ежегодно выезжать на летние сборы под руководством тренерского состава [1].

С 2001 года в Калининградской области проводятся чемпионаты и первенства по спортивной акробатике [1].

Под руководством Елены Владимировны в 2000 году, Коялис Сергей, выступающий в смешанной паре с Кондратьевой Екатериной, стал первым мастером спорта Российской Федерации по спортивной акробатике в Калининградской области. Его напарница по возрастному цензу, в следующем, 2001 году, стала мастером спорта РФ по спортивной акробатике. В этом же году женская тройка, в составе Сергиенко Ирины, Ширяевой Натальи также стали мастерами спорта. Давыдова Анастасия по возрастному цензу через год выполнила звание мастера спорта [2].

С этого момента акробатика получает стремительное развитие, все достижения постоянно растут. На каждом соревновании наши спортсмены вызывают огромный интерес со стороны иностранных коллег. Это принесло свои плоды: мастера спорта РФ по спортивной акробатике Михаил Семёнов (1987 г.р.) и Виктор Левашук (1992 г.р.) были приглашены во всемирно-известный цирк Дюсолей. С января 2010 года они приступили к работе в Канадском цирке.

2010-е годы оказались весьма плодотворными. Спортсмены Калининградской области, мастера спорта РФ по спортивной акробатике неоднократно становились призерами Всесоюзных первенств. Так, мастера спорта РФ по спортивной акробатике Илья Поляков (1989 г.р.) и Дмитрий Маршев (1994 г.р.) с 2009 по 2011 гг. входили в резервный состав сборной России по спортивной акробатике. Мастера спорта РФ по спортивной акробатике Анастасия Воронкова (1992 г.р.) и Александра Ремнёва (1988 г.р.) три года подряд с 2011 по 2013 год становились серебряными призёры Первенства России.

Мастера спорта РФ по спортивной акробатике Дмитрий Зима (2001 г.р.) и Ксения Мирошниченко (2003 г.р.) в 2017 году становятся бронзовыми

призёрами Кубка России, в 2018 - серебряными призёрами первенства России, в том же году они стали участниками этапа Кубка Мира в Португалии. Мужская группа в составе мастеров спорта РФ по спортивной акробатике Александра Дробыша, Владислава Петрунина, Никиты Картавых, Александра Мартишонок в 2019 году стали серебряными призёрами Первенства России и вошли в резервный состав сборной России по спортивной акробатике [2].

За эти годы спортсмены Калининградской области участвовали во множестве международных соревнований, где становились победителями и призёрами различных соревнований. Всего география посещений насчитывает более 10 стран. (Испания, Италия, Германия, Чехия, Польша, Белоруссия, Эстония, Португалия, Украина, Литва, Болгария, Швейцария, Венгрия). На сегодняшний день, под руководством Елены Владимировны Кондратьевой 52 спортсмена выполнили звание мастера спорта Российской Федерации по спортивной акробатике. Подготовлено более двух тысяч спортсменов, которые получили спортивные разряды. Тренерский состав на сегодняшний день составляет 15 человек, подавляющее большинство которых – плод трудов Елены Владимировны Кондратьевой. Пройдя обучение в Балтийском федеральном университете имени Иммануила Канта на кафедре теории и методики физической культуры и спорта, работают в спортивной школе по акробатике тренеры, мастера спорта РФ: Наталья Викторовна Беляева, Константин Викторович Гостищев, Екатерина Петровна Кондратьева, Ирина Константиновна Мигунова, Ольга Владимировна Незговорова, Илья Алексеевич Поляков, Анна Павловна Ремнева, Ольга Игоревна Сазанова, Александра Павловна Тимофеева, Ольга Александровна Шикарова, Екатерина Викторовна Калинина, Анастасия Олеговна Воронкова, Михаил Александрович Семенов, Ольга Геннадьевна Казак, Егор Сергеевич Дюкарев.

Федерация Калининградской области по спортивной акробатике в настоящее время располагает на 13 площадках: Дом Творчества, КСШОР «Созвездие» на ул. Гагарина, ул. Гаражная, микрорайон Чкаловск, центр спортивной акробатики на ул. Аксакова, 112 в Калининграде, ДК «Машиностроитель» в п. Космодемьянском, детская школа искусств в Светлом, Славске, п. Холмогоровка, н.п. Тимирязево, Ясное, Прохладное, Гастеллово в Славском районе, где в общей сложности занимается более тысячи спортсменов [2].

### **Выводы**

Анализ литературных источников, изучение не известных ранее архивных материалов, предоставленных основателем спортивной акробатики в Калининградской области Еленой Владимировной Кондратьевой и другими тренерами, интервью-воспоминаниям бывших спортсменов, позволило сделать следующие выводы.

Калининград имеет прочные акробатические традиции. Калининградские акробаты постоянно принимают участие в показательных выступлениях на всех значимых праздниках Калининграда и Калининградской области. Спортсмены Калининградской области, занимающиеся спортивной акробатикой, постоянно принимают участие в соревнованиях различного ранга.

Фундамент, заложенный на этапе становления и дальнейшего развития спортивной акробатики в Калининградской области, содержит немало



рационального, интересного и поучительного для специалистов в сфере физической культуры и спорта; накопленный исторический материал требует глубокого анализа и систематизации. От этого во многом зависит не только дальнейшее совершенствование спортивной акробатики в Калининградской области, но и уточнение исторических знаний в сфере физической культуры и спорта.

Многие методы, разработанные основателем и последователями Калининградской школы спортивной акробатики, могут быть использованы в процессе подготовки современных высококвалифицированных специалистов физической культуры и спортсменов, а также в воспитании и обучении молодежи.

#### Литература

1. Калинина Е.В. Спортивная акробатика в Калининграде. URL: [https://vk.com/kenig\\_acro](https://vk.com/kenig_acro).

2. Тимофеева А.П. Официальный сайт спортивной акробатики в Калининграде. URL: <http://acro39.ru/>.

*Юдина Дарья Олеговна, студентка 3 курса очной формы обучения института образования Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта, Российская Федерация, г. Калининград. E-mail: loraglin@mail.ru*

#### *DEVELOPMENT OF SPORTS ACROBATICS IN KALININGRAD REGION*

*Yudina Daria Olegovna, 3rd year full-time student of the Institute of Education, Immanuel Kant Baltic Federal University, Russian Federation, Kaliningrad. E-mail: loraglin@mail.ru.*

**Annotation.** *This article is devoted to the historical and logical analysis of the problems of the emergence and evolution of sports acrobatics on the territory of the Kaliningrad region. Various historical stages in the development of sports acrobatics from the moment of its formation to the present day are considered.*

**Keywords:** *sports acrobatics, historical development, athletes, master of sports.*

#### References

1. Kalinina E.V. Sports acrobatics in Kaliningrad. URL: [https://vk.com/kenig\\_acro](https://vk.com/kenig_acro).

2. Timofeeva A.P. Official site of sports acrobatics in Kaliningrad. URL: <http://acro39.ru/>.